

# Gare aux aliments ultratransformés!

Ces fausses denrées ne nourrissent pas et provoquent à la longue les maladies les plus graves. Le chercheur en nutrition Anthony Fardet lance l'alerte sur tous ces produits qui colonisent nos supermarchés

---

L'Obs · 6 sett. 2018 · Propos recueillis par ANNE CRIGNON

---

Yaurait-il un lien entre les maladies chroniques comme le diabète ou l'obésité et cette fabrique de fausse nourriture qu'est devenue l'industrie agroalimentaire ? C'est la thèse d'Anthony Fardet, chercheur en nutrition préventive à l'Institut national de la Recherche agronomique (Inra) et auteur de l'essai « Halte aux aliments ultra-transformés! Mangeons vrai » paru il y a un an (1).



Une commission d'enquête parlementaire s'est saisie du sujet, qui rendra ses conclusions fin septembre (2). Déversés dans les rayons et les distributeurs automatiques depuis les années 1980, les aliments ultratransformés ont fini par remplacer, dans bien des familles, la soupe de légumes faite maison et la cuisine traditionnelle. Les gens croient se nourrir, ils se remplissent. Le corps ne trouve pas ce dont il a besoin pour garder la santé. Pour ces denrées mutantes, responsables des kilos de graisse sur le ventre et des teints sans éclat, Anthony Fardet a trouvé un nom, anglais – car le phénomène est international : fake food. Entretien.

Qu'est-ce qu'un aliment ultratransformé?

Ce concept a été défini en 2009 par Carlos Monteiro, chercheur à l'université de São Paulo. Face à la montée croissante des « épidémies » d'obésité et de diabète de type 2, il était important de différencier les aliments transformés de manière acceptable (une sardine à l'huile: rien à redire) des produits ultratransformés, lesquels marquent le passage des « vrais » aux « faux » aliments.

Ce genre de denrées se distingue par la présence d'au moins un ingrédient ou additif industriel de type « cosmétique », par opposition à certains additifs utiles, comme les conservateurs. Son rôle : restaurer, imiter ou exacerber le goût, la couleur et/ou la texture. Bref, on le « maquille » et on y ajoute souvent du gras, du sucre et du sel. Sur les emballages, on trouve des informations prétendues nutritionnelles de type « Enrichi en... », « Sources de... » et autre « Bon pour... » qui trompent le consommateur.

Pouvez-vous en citer quelques-uns?

Les yaourts aux fruits, le surimi, les nuggets de poulet, certains « fromages » industriels, les barres chocolatées, les céréales du petit déjeuner pour enfants... Les produits ultratransformés ciblent d'ailleurs souvent les enfants avec un marketing agressif.

Pourquoi sont-ils mauvais pour la santé?

D'abord, ils sont hyperglycémiant, du fait de la présence de sucres rapides qui élèvent rapidement le niveau de sucres sanguins. Cela peut mener à une insulino-résistance et donc au diabète, à un excès de graisses ou encore à une stéatose hépatique, dite « maladie du foie gras » humain. Ces dérégulations métaboliques augmentent le risque de pathologies plus graves comme les maladies cardio-vasculaires ou certains cancers.

Ensuite, ils sont peu rassasiants, car pauvres en fibres et en protéines. Leur texture étant friable, molle ou liquide, le temps de mastication est trop court et le passage dans le tube digestif trop rapide, ce qui stimule insuffisamment l'hormone responsable de la sensation de satiété. En outre, ils contiennent une kyrielle d'additifs dont les effets à long terme sont peu connus. Ce sont des « calories vides », vides de fibres, de minéraux, de vitamines, d'antioxydants.

Vous parlez de « maladies chroniques d'industrialisation ».

Les scientifiques utilisent l'expression « maladies de civilisation », mais cela n'a pas de sens. De quelle civilisation parlet-on? Les maladies chroniques ne sont pas dues à la civilisation mais bien à l'hyperindustrialisation de l'alimentation.

Vous mettez à disposition du public de précieux concepts, en particulier « l'effet matrice ». Qu'est-ce que c'est?

La matrice de l'aliment, c'est son architecture, laquelle résulte des interactions entre ses composés, à l'image de la structure apparente d'une maison. Une matrice peut être solide (fromage), visqueuse (yaourt), liquide (lait), plus ou moins dense, poreuse, de différentes couleurs,

“POUR JOUER PLEINEMENT SON RÔLE, UN ALIMENT NE DOIT PAS ÊTRE FRACTIONNÉ.”

ANTHONY FARDET

etc. « L'effet matrice », donc, c'est son influence sur les paramètres physiologiques et métaboliques de l'homme. Deux aliments de même composition mais avec des matrices différentes n'auront pas le même effet sur l'organisme. Par exemple, une amande entière est beaucoup plus efficace en termes de libération des lipides qu'une amande en poudre. Une

pomme entière est moins hyperglycémiant et hyperinsulinémiant [elle élève moins rapidement le taux d'insuline dans le sang, NDLR] qu'une compote, et une compote qu'un jus de pomme. Le degré de déstructuration de la matrice « pomme » va augmentant à mesure qu'on passe de la pomme entière au jus. Autrement dit, le potentiel santé d'une pomme est plus élevé. Pour jouer pleinement son rôle dans l'organisme, un aliment ne doit pas être fractionné.

Or l'industrie agroalimentaire pratique le « cracking ». Qu'est-ce que c'est ?

Grâce aux procédés chimiques ou mécaniques, le craquage consiste à casser un aliment (lait, oeufs, céréales ou légumineuses) en plusieurs éléments. Prenons le grain de blé, par exemple. Il est craqué en farine blanche, son et germe de blé. La farine blanche est craquée en gluten et amidon. L'amidon est lui-même craqué en amidon modifié, maltodextrine, dextrose et sirop de glucose. Le sirop de glucose est craqué en molécules de glucose. Le glucose peut ensuite être transformé en polyols, que l'on retrouve, entre autres, dans les chewing-gums. D'un point de vue commercial, la somme de ces éléments est bien plus rentable que l'aliment complet de départ.

Votre approche de la nutrition est « holistique ». Qu'est-ce que la pensée holistique ?

L'holisme (du grec ancien hólos : entier) est la pensée qui tend à expliquer un phénomène en tant qu'ensemble indivisible, un ensemble supérieur à la somme des parties. On retrouve ce principe dans l'adage « l'union fait la force ». Rapporté à l'aliment, cela signifie qu'il faut le percevoir comme un tout : ses éléments nutritifs, sa texture, sa couleur. Or depuis cent cinquante ans que la recherche en nutrition existe, on fait le contraire. Les produits ultratransformés sont le fruit de la pensée réductionniste, qui considère que puisque l'aliment n'est qu'une somme de composés, alors on peut bien le fractionner en une multitude qui va être ensuite recombinaison.

En quoi l'ultratransformé est-il le révélateur des dérives contemporaines ?

Derrière ces produits, il y a la destruction de l'environnement car la plupart sont fabriqués à partir d'ingrédients issus de monocultures intensives, lesquelles s'accompagnent d'une utilisation de pesticides, d'engrais chimiques, d'eau et aggravent la déforestation. Ensuite, ils sont souvent suremballés pour fournir des portions individuelles, ce qui n'est pas sans effet sur les tonnes de plastique déversées dans la nature. De plus, souvent absorbés en solitaire et sur le pouce, ces produits rendent caduque l'idée même de repas et de convivialité. On observe par ailleurs que les populations des pays en développement se mettent à les consommer massivement à la place des plats traditionnels. Et enfin, ces produits étant bon marché, les animaux utilisés proviennent d'effroyables élevages intensifs.

Que faire ?

Cesser de parler de nutriments au grand public comme si la question alimentaire était réservée aux bac + 8. Revenir à l'holisme, c'est démocratiser l'expertise et mettre en application la « règle des 3V » pour : végétal, vrai et varié. Ce principe est la norme dans les « zones bleues » du monde, ces aires géographiques où vit le plus grand pourcentage d'hommes et de femmes centenaires et en bonne santé.

(1) Thierry Souccar Editions. (2) Le suivi de l'enquête est sur [Nouvelobs.com](http://Nouvelobs.com).