

Gouûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?

Foire aux questions

C'est quoi un aliment ultra-transformé (AUT)?

C'est un aliment produit par l'industrie agro-alimentaire pour lequel des additifs, colorants, sucres, graisses et/ou sel sont rajoutés à un produit dit « brut ».



Comment reconnaître un produit ultra-transformé ?

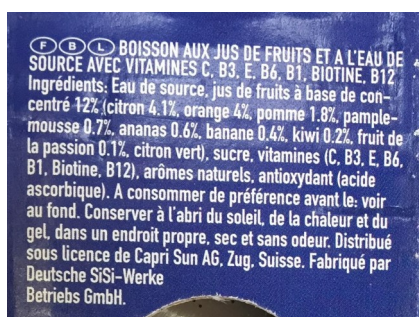
Pour vous inciter à acheter leurs produits ultra-transformés, les industries agro-alimentaires vont utiliser **plusieurs stratégies commerciales** : publicité digitale ou papier, paquet attrayant, offre promotionnelle, partenariat avec **une** personnalité ou encore utilisation d'allégations comme « enrichie en vitamines ».

Mais concrètement dans un rayon de supermarché, je m'y retrouve comment ?

Le Nutri-score peut vous aider ! Vous l'avez peut-être d'ailleurs déjà remarqué sur certains emballages. Il permet, grâce à un code couleur et une échelle de notes, de A à E, de connaître en un coup d'œil la qualité nutritionnelle d'un produit. Malheureusement, toutes les industries agro-alimentaires ne jouent pas le jeu surtout sur les produits ultra-transformés.



Si le nutri-score n'apparaît pas, il suffit de regarder la liste des ingrédients. La liste comporte plus de 5 ingrédients ? Elle contient des mots inconnus ? Passez votre tour.



A gauche, le Caprisun® qui ne contient que 12 % de fruits.

A droite, un jus d'orange qui ne contient QUE de l'orange.

Ingrédient : Jus d'orange.

APPORTS NUTRITIONNELS	POUR 100ml	POUR 200ml
Valeur énergétique	198 kJ (47 kcal)	396 kJ (94 kcal)
Protéines	0,8g	1,6g
Glucides dont sucres*	10g	20g
Lipides dont saturés	0g	0g
Fibres	0,5g	1g
Sodium	0g	0g
Vitamine C	30mg= 50% AJR ⁽¹⁾	60mg= 100% AJR ⁽¹⁾

⁽¹⁾ Apports Journaliers Recommandés

Pour en savoir plus sur les étiquettes nutritionnelles, consultez la newsletter de septembre 2016 (n°23).

Pourquoi ces aliments ultra-transformés sont-ils mauvais pour ma santé ?

L'ajout par les industriels de graisses, sel, sucres, conservateurs, additifs ou arômes est à l'origine de l'apparition, de plus en plus précoce, de différentes maladies ou troubles : caries, surpoids, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires, cancers ...

La transformation d'un produit brut en produit ultra-appétissant altère considérablement la qualité du produit et nous habitue, dès le plus jeune âge, à consommer des produits sucrés, salés et gras. C'est un réel frein dans l'éducation au goût notamment quant il s'agit de faire apprécier les légumes.

Les produits ultra-transformés sont peu rassasiants et considérés comme des calories vides (ils n'apportent rien à votre corps et à son fonctionnement).

Comment puis-je diminuer ma consommation de produits ultra-transformés ?

Tout d'abord, prenez le temps de faire une liste des courses pour ne pas être tenté d'acheter des produits dont vous n'avez pas besoin, généralement des produits de type « snacking » et donc ultra-transformés.

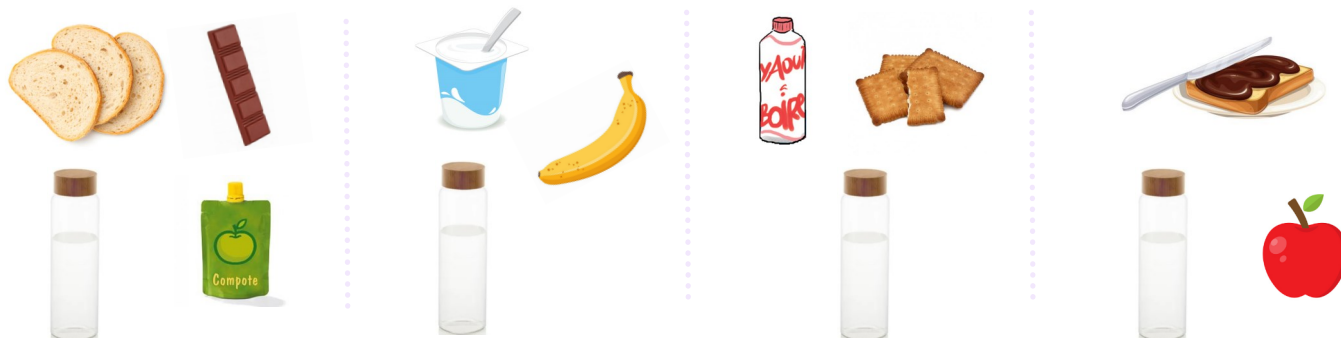
Faites toujours vos courses le ventre plein pour éviter d'acheter des aliments de manière impulsive et sous l'influence de la faim.

Prenez le temps de comparer les produits entre eux : aidez-vous du nutri-score, de la liste des ingrédients ou bien du tableau nutritionnel. Il existe aussi des applications qui peuvent vous aider à choisir entre des produits de la même famille (mettre des exemples d'applications ? Yuka...)

Cuisinez vous-mêmes vos plats et encas, quand cela est possible. Le fait maison est toujours plus intéressant en terme de budget. Et, par ce biais, vous savez pertinemment ce que vous mangez car vous avez, par vous-mêmes, choisis les ingrédients pour chaque recette.

Quel goûter pour mon enfant ?

Choisissez des choses simples mais qui vont « caler » votre enfant. Quelques exemples :



Pour plus d'information sur les repas du soir, consultez la newsletter de novembre 2014 n°03

Pour aller plus loin sur le sujet :

<https://www.numerama.com/sciences/903193-il-faut-vraiment-arreter-de-manger-de-la-nourriture-ultra-transformee.html>