

Fake food, ces aliments transformés qui nous empoisonnent

Anthony FARDET, chercheur en alimentation préventive, durable et holistique et auteur du livre « *Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai* » a répondu à nos questions sur la fake food : quelle est cette fausse nourriture qui nous rend malades ? Comment reconnaître les aliments ultra-transformés ? Comment les éviter au quotidien ?

En quoi les aliments transformés et ultra-transformés sont-ils mauvais pour la santé ?

Anthony Fardet, Ingénieur en agroalimentaire et Docteur en nutrition humaine : « Il faut d'abord distinguer aliments transformés et aliments ultra-transformés.

Nous mangeons transformé depuis la nuit des temps et la domestication du feu. Donc, le problème n'est pas la transformation en tant que telle, mais le degré de transformation qui est acceptable pour la santé. Les aliments ultra-transformés représentent ce degré non acceptable pour la santé en raison de la dégradation et de l'artificialisation excessive de leur matrice. »

« Les **aliments ultra-transformés** sont notamment caractérisés par l'ajout d'ingrédients et/ou additifs cosmétiques à usage principalement industriel et ayant subi un procédé de transformation excessif pour imiter, exacerber, masquer ou restaurer des propriétés sensorielles (arôme, texture, goût et couleur). Il peut aussi s'agir de procédés technologiques très dénaturants (cuisson-extrusion, soufflage...).

Moins rassasiant, hyper-palatables (c'est-à-dire agréable au goût de façon excessive), et généralement pauvres en composés protecteurs des maladies chroniques (ce qu'on appelle « calories vides »), ils poussent à consommer plus que de raison, notamment calories, sel, sucre, gras, additifs et autres xénobiotiques (composés étrangers au corps humain)

C'est ce **cocktail qui est délétère pour la santé** quand les aliments ultra-transformés sont consommés en excès ou trop régulièrement. »



On parle beaucoup de « cracking » dans le processus de fabrication des aliments ultra-transformés, qu'est-ce que c'est ?

Anthony Fardet : « Le cracking est un terme qui vient de l'industrie pétrolière consistant à décomposer le pétrole en de multiples substances. Après la seconde guerre mondiale, on a commencé à l'appliquer aux aliments, notamment la fécule de maïs décomposée en sirop de glucose-fructose.

Aujourd'hui le cracking est appliqué à au moins une dizaine d'aliments de bases produits en masse sur la planète

(blé, riz, maïs, pomme de terre, pois, soja, lait, œufs et viandes) pour produire des sucres, protéines et graisses ultra-transformées : sucre inverti, (poly)dextrose, (malto) dextrines, sirop de glucose (fructose), polyols, isolats de protéines, protéines hydrolysées, huiles raffinées et/ou hydrogénées, gluten, minerais de viande, collagène... Les fameux ingrédients qu'on retrouve sur les étiquettes des produits ultra-transformés des supermarchés. »

Comment repérer ces aliments ultra-transformés au supermarché et les éviter ?

Anthony Fardet : « Au-delà de 5 ingrédients dans la liste sur l'emballage on a plus de 75% de chances d'avoir un aliment ultra-transformé.

Ils sont aussi caractérisés par :

- Des emballages très colorés
- Des personnages de l'univers des enfants
- Des promotions
- Des portions individualisées

Enfin, on peut les détecter plus facilement avec des applications Smartphone telles que **Siga** ou **ScanUp**. »



Aliments bio et végétariens, considérés comme plus « sains », sont-ils touchés par cette ultra-transformation ?

Anthony Fardet : « Oui, tout à fait. Environ un aliment sur quatre d'origine bio est ultra-transformé, notamment en raison des ingrédients ultra-transformés cités précédemment (plus que des additifs limités à 48).

De nombreux substituts de viandes pour végétariens sont ultra-transformés comme les steaks végétaux ou galettes végétales. »

Le NUTRI-SCORE a fait son apparition en 2019, comment fonctionne ce système de notation des produits ? Est-il fiable ?

Anthony Fardet : « Il est basé sur 4 éléments à limiter (teneurs en calories, sucres, graisses saturées et sel) et 3 à favoriser (teneur en fruits/légumes/légumineuses/oléagineux, teneur en fibres et teneur en protéines) agrégés sous forme d'un score allant de A (meilleur score) à E (moins bon score).

Tel qu'utilisé actuellement, il n'est pas suffisant pour le consommateur car il ne filtre pas le degré de transformation et encourage à consommer des aliments ultra-transformés (plus de 50% des A et B sont ultra-transformés).

Sur le fond, c'est une question de hiérarchie, qui n'est malheureusement pas donnée au consommateur. Il faudrait commencer par informer sur le degré de transformation (premier filtre le plus utile pour la santé et la planète), puis éventuellement ensuite proposer le Nutri-score pour un même type d'aliment ultra-transformé, mais avec des marques différentes.

Malheureusement aujourd'hui le degré de transformation n'est pas prioritaire sur les emballages. »

En quoi l'alimentation peut jouer un rôle préventif sur la santé ?

Anthony Fardet : « L'alimentation préventive est une alimentation qui permet de prévenir les maladies chroniques et de vivre plus longtemps en bonne santé tout en protégeant la planète, ce qui n'est pas le cas aujourd'hui.

Nous vivons en effet de plus en plus longtemps, mais de plus en plus longtemps malades : environ 19 ans de vie en mauvaise santé, c'est-à-dire atteint d'une maladie chronique qui demande une prise en charge sur le long terme. »



Vous défendez la règle des 3V en matière d'alimentation préventive et holistique, pouvez-vous nous expliquer en quoi cela consiste ?

Anthony Fardet : « La règle holistique des 3V est la meilleure prévention qui soit pour protéger notre santé et la planète dans son ensemble.

Élaborée sur la base des régimes protecteurs de la santé existant sur la planète et des scénarii prospectifs à l'horizon 2050 pour protéger la planète, elle se décline en 3 dimensions fondamentales et génériques :

- **Végétale** : 85% de produits végétaux par jour et donc 15% maximum de produits animaux. Cela représente 2-3 portions max de produits animaux, incluant la viande, le poisson, mais aussi les œufs ou les produits laitiers comme le fromage, les yaourts, le beurre...
- **Vrai** : 15 % maximum de calories ultra-transformées par jour (1-2 portions max)
- **Varié** : diversifier son alimentation au sein de vrais aliments, si possible bio, local et de saison.

S'affranchissant de l'approche réductionniste par les nutriments, **cette règle des 3V permet de remplir tous nos besoins nutritionnels sans avoir à s'en préoccuper**. Non dogmatique, elle est déclinable localement selon les traditions culinaires, les conditions climatiques, et la socio-économie, tout en ayant un impact global. »