



ENTRE TRANSFORMATION ET ULTRA-TRANSFORMATION : 3 QUESTIONS AU DR YVETTE SOUSTRE



Dr Yvette Soustre

Docteur en nutrition

Membre du comité scientifique de l'Institut for a Positive Food

POURQUOI TRANSFORMER LES ALIMENTS ET COMMENT ?

Depuis la nuit des temps, les hommes transforment les aliments que la nature leur offre afin de les rendre comestibles ou plus digestes, garantir leur sécurité, permettre leur conservation ou encore les accommoder à des fins gastronomiques. Cuire des pommes de terre (pour faire disparaître la solanine), faire bouillir du lait cru (pour éliminer des bactéries), fermenter des légumes (pour les conserver), torrifier le café (pour en développer les arômes) ou cuisiner un cassoulet (pour le plaisir) sont des exemples de transformation.

De nombreuses techniques permettent ainsi de transformer les matières premières : épluchage, pelage, broyage, décorticage, mouture, découpage, lavage, réfrigération, surgélation, chauffage, fumaison, salaison, maturation, marinage, filtration...

QU'EST-CE QUE L'ULTRA- TRANSFORMATION ?

L'ultra-transformation est un concept développé dans les années 2000 par des épidémiologistes brésiliens qui pour la première fois ont classé les aliments selon leur degré de transformation. Un des objectifs était de faire revenir la population à une alimentation « traditionnelle ». D'après leur classification (Nova), les aliments étaient considérés comme « ultra-transformés » dès lors qu'ils contenaient 5 ingrédients ou davantage (stabilisants, solvants, liants, conservateurs, épaississants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, colorants notamment) ; qu'on leur ajoutait de l'eau, de l'air ou des micro-nutriments ou encore que certaines techniques étaient utilisées dans leur fabrication (cuisson/extrusion ; prétraitement par friture, etc.). Depuis, d'autres classifications ont vu le jour (comme Siga par ex.) et de nombreuses applications utilisent ce concept pour classer les aliments même s'il n'existe aucune définition officielle de l'ultra-transformation ni des « aliments ultra-transformés » (AUT).

QUELS LIENS ENTRE « ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT) » ET SANTÉ ?

Le concept d'AUT n'étant pas vraiment défini, il manque de clarté et les nombreuses études publiées sont difficiles à interpréter et à comparer. En fait, il semblerait qu'une surconsommation d'AUT soit davantage le marqueur d'une alimentation de moins bonne qualité plutôt qu'un problème en soi. En effet, la valeur santé des aliments ne se réduit pas à la façon dont ils sont fabriqués ni à leur composition nutritionnelle : leur texture, leur effet matrice, les quantités consommées, leur fréquence de consommation mais aussi "comment" ils sont consommés importent également (de façon isolée, au cours d'un repas, dans un ordre donné, seul devant son assiette, dans le bruit*, etc.). Sans oublier non plus leur vitesse d'ingestion ; vitesse liée à leur texture bien entendu (on mange moins vite du solide que du liquide) mais aussi à tout un chacun (certains avalent les aliments rapidement alors que d'autres les mâchent très longtemps).

Il semblerait qu'une
surconsommation
d'AUT soit davantage
le marqueur d'une
alimentation de moins
bonne qualité plutôt qu'un
problème en soi.



En conclusion : en attendant d'en savoir plus, mangez de tout, de tout un peu, privilégiez les aliments peu transformés et de saison et n'oubliez ni le plaisir ni la convivialité !

**Ainsi par exemple manger du fromage seul ou sur du pain, le consommer en début ou en fin de repas n'aura pas le même effet métabolique.*

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :



For A Positive Food



@In_PositiveFood