

AVIS D'EXPERT

Les réels dangers des aliments ultra-transformés : comment limiter leur consommation ?

En France, les conséquences des aliments ultra-transformés sont encore trop méconnues, écrit **Aris Christodoulou**, fondateur de **SIGA**, qui souhaite informer sur les risques des ces produits et l'importance de limiter leur consommation

Dans un contexte sanitaire et environnemental complexe, notre regard se tourne vers l'alimentaire français et ses dérives issues de certaines notions faussement établies.

En France, les AUT (Aliments Ultra-Transformés) représentent 69%* de l'offre des supermarchés et 1/3 des calories consommées par les Français. Un chiffre non négligeable quand on sait que ces aliments se révéleraient délétères pour la santé, dès qu'ils représentent plus de 15% de l'apport calorique d'une population. Ils sont notamment responsables d'une augmentation des risques : de diabète de type 2, d'obésité et de cancer*. En plus de ces risques pour la santé, les AUT contribuent à l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre*.

Alors que seulement 23%* des Français affirment faire confiance aux fabricants et distributeurs, ils aspirent aussi à une consommation basée sur le «**naturel**» des produits, avec des aliments les moins transformés possible. Cette problématique du degré de transformation des aliments est devenue un critère primordial à l'achat.

En parallèle, le Ministère de la Santé s'était fixé en 2019 l'objectif de diminuer de 20% les AUT pour 2021*, mais cela sans réelles actions mises en place par le Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Le **Dr Anthony Fardet**, Chercheur en Alimentation Préventive à l'INRAE, appuie la vision de ses confrères scientifiques en proposant une solution conduisant à des habitudes alimentaires plus saines. Il s'agit de se concentrer sur le “Manger Vrai” et de privilégier le végétal ainsi qu'une alimentation variée qui favorise les produits biologiques et de saison.

Prenant en compte tous ces paramètres, nous souhaitons mettre en lumière certaines mesures qui pourraient aider à limiter la consommation de ces produits.

Une limitation des aliments ultra-transformés dans les cantines

Pour produire en masse et dans un délai restreint, la restauration collective reste fortement impactée par l'ultra-transformation. Or, pour certains enfants, le repas à la cantine est souvent le seul repas fixe de la journée. Les plus jeunes ne sont pas tous égaux : les foyers les plus modestes consomment cinq fois plus de viandes surgelées préparées, et ont donc moins accès à une alimentation 3V* (Végétale, Vraie, Variée).

Si les AUT représentent presque les 3/4 de l'offre en grande distribution, ils se cachent aussi derrière une grande partie des articles avec des Nutri-Score, Eco-score « favorables », colorés en vert. Force est de constater que plus de 50%* des produits affichant un score entre A et B sont ultra-transformés, donc avec un potentiel santé négatif. A l'inverse, des articles notés C,D,E par Nutri-Score se retrouvent être considérés comme Vrais et, de surcroît, participent à un régime préventif et durable. Le Nutri-Score ne répond pas à la problématique de l'ultra-transformation.

Pour pallier ces contradictions, il faut constituer un outil d'accompagnement pour une montée en gamme des approvisionnements.

Des audits des marchés publics exhaustifs pourraient améliorer la stratégie d'achat dans la restauration collective pour les enfants. De ce fait, il est possible d'établir des recommandations pour la rédaction de documents de consultation relatifs aux marchés publics des denrées alimentaires. Le but est d'assister les acheteurs de la restauration collective afin de les diriger vers une consommation vertueuse et une meilleure qualité des aliments.

Une éducation au Vrai et à la diversification alimentaire

Selon une enquête publiée le 30 juin 2021 par la Ligue contre l'obésité, 34 % des 2-7 ans et 21 % des 8-17 ans seraient en situation de surpoids ou d'obésité. Un constat inquiétant, quand on sait que ce problème s'aggrave à l'âge adulte : près d'un adulte sur six souffre d'obésité.

L'éducation à une consommation responsable devient inévitable. Il est important de sensibiliser les plus jeunes à une alimentation vraie, respectueuse de l'humain et de la planète, pour que ces valeurs perdurent.

Afin de régler le problème à la racine et sensibiliser les plus jeunes à une alimentation responsable, nos actions doivent se concentrer sur l'éducation nationale.

Qu'entend-on par une alimentation responsable ? Respecter le rythme de la nature et ses saisons pour profiter de produits bruts, prioriser la diversité des aliments, les filières durables ainsi que la « cuisine maison » à partir de vrais aliments.

Pour cela, un réel apprentissage sur l'authenticité dans l'alimentation à travers des ateliers et des cours de cuisine est nécessaire.

Éduquer la jeunesse sur les dangers sanitaires et écologiques d'une mauvaise alimentation, c'est soulager un futur qui nous est commun.

Un marquage et une baisse de TVA sur les Vrais aliments

Comme évoqué précédemment, le Nutri-Score ne traite pas de l'ultra-transformation. Ainsi, il mène le consommateur à l'erreur avec des notes favorables sur des produits ultra-transformés, participant à un régime délétère pour sa santé. Ce manque de clarté perturbe le système de consommation et met en exergue une inégalité à l'achat de certains produits peu transformés accablés d'une mauvaise note Nutri-Score, face à des articles au Nutri-Score favorables et pourtant néfastes. Ces disparités ont aussi de lourdes conséquences sur les productions locales, de terroir, au profit de procédés irrespectueux du vivant et de la planète.

Il devient donc important d'illustrer avec fiabilité le degré de transformation des aliments.

Pour mettre en avant les produits sains, un marquage sur les « Vrais Aliments » devrait être envisageable. De plus, une baisse de la TVA sur les vrais aliments pourrait être étudiée pour simplifier l'accès au Vrai au plus grand nombre.

Un coup de projecteur sur les producteurs locaux, sur le biologique, sur les produits bruts, sur le terroir, qui permet de recentrer le savoir-faire agricole français en évitant de soutenir des articles au potentiel santé faible voire négatif.

Chèque aux foyers

Dans une démarche de faciliter l'accès à des produits « Vrais », il faut considérer l'inégalité des foyers face à l'achat. Certains foyers n'ont pas accès à la même qualité d'alimentation selon leurs statuts professionnels et leurs revenus. Selon l'INSEE, en 2017 l'alimentation représentait en moyenne 18% des dépenses des ménages les plus modestes, contre 14% des dépenses pour les ménages les plus aisés.

Pour contrecarrer ces inégalités, une remise de chèque calquée sur le même modèle que les allocations de rentrée scolaire, pourrait être attribuée par l'État français à des foyers dont le budget ne permet pas l'accès à un régime Vrai. Cette solution n'est bien sûr à déployer que si les autres solutions précédemment énoncées sont mises en place.