

Les aliments ultratransformés, c'est quoi ?

Contrairement aux aliments transformés (conserves, viande séchée, pain frais, fromage...) produits à partir d'aliments frais auxquels on ajoute sel, sucre ou autres ingrédients existants en cuisine, les "produits ultratransformés contiennent tous des ingrédients que seule l'industrie peut ajouter car ils n'existent pas ailleurs", décrit Jean-David Zeitoun. "Souvent des additifs (émulsifiants, édulcorants, conservateurs), mais jamais des nutriments. Les graisses augmentent ou sont remplacées par des sucres, le glucose est concurrencé par le fructose et le sel augmente. Les fibres disparaissent alors qu'elles diminuent l'ingestion d'aliments." L'ultratransformation permet notamment la standardisation et une longue durée de conservation. **So. De.**

■ Le médecin épidémiologiste Jean-David Zeitoun dénonce la "toxicité" des aliments ultratransformés.

■ "Ils provoquent des maladies dans des proportions jamais vues."

■ Il faut "taxer et réguler" pour que les entreprises "se reconvertissent".

Chips, gâteaux, pizzas, ces "produits toxiques"

Entretien Sophie Devillers

Jean-David Zeitoun est docteur en épidémiologie clinique. Dans *Le Suicide de l'espèce* (Denôël), ce médecin français décrit "une absurdité": le fait que la société humaine produit de plus en plus de risques entraînant des maladies, tout en dépensant de plus en plus d'argent pour essayer d'en atténuer les effets. "Jusqu'en 2010, en Occident, l'espérance de vie était constante: on gagnait entre deux et trois mois de vie supplémentaires par an. Mais, depuis 2010, on commence à comprendre que pas mal d'indicateurs de santé ont commencé à stagner, voire à régresser. L'espérance de vie américaine a par exemple commencé à baisser à partir de 2015." En Autriche, la mortalité cardiovasculaire est en hausse et, en France, c'est la mortalité infantile, en raison de la mauvaise santé des mamans.

Quels sont les risques en croissance "hors de contrôle" ?

Deux risques me semblent être plus problématiques: d'une part, les maladies métaboliques, dont l'obésité est un symbole fort et, d'autre part, la pollution. La pollution représente 9 millions de morts par an dans le monde. Quelque 90% sont concentrés dans les pays pauvres mais cela concerne aussi nos pays (en Belgique, la pollution de l'air cause 10 000 décès par an, Ndlr). La pollution est en décroissance dans les pays riches grâce à la régulation et à la taxation mais elle est en croissance à l'échelle mondiale. L'autre risque est le binôme maladie métabolique-obésité. L'obésité entraîne 5 millions de morts par an dans le monde. Tous les pays connaissent au moins une stagnation, voire le plus souvent une progression, de l'obésité, ce qui est très préoccupant.

Quelles sont les causes générales ?

La cause la plus large est que les sociétés industrielles sont faites pour produire des risques. Les risques sont en croissance lorsqu'ils appartiennent à la croissance économique. C'est moins cher de produire du risque que du non-risque. La plupart des risques humains sont des produits commercialisés ou des retombées d'activités commerciales. La pollution est

une retombée de la croissance économique et la transformation des aliments est aujourd'hui un trait fondamental de la société. Les sociétés produisent moins d'aliments frais et plus d'aliments transformés qu'avant. La conséquence inévitable est qu'elles produisent des maladies métaboliques car la transformation produit des maladies.

Quel est le problème de ces aliments ultratransformés ?

Les produits ultratransformés sont les chips, les gâteaux, les repas préparés, les pizzas... Qui aujourd'hui sont la composante majoritaire de l'alimentation de beaucoup de gens. Les produits ultratransformés provoquent des maladies de façon directe et indirecte dans des proportions jamais vues. On sait que ces aliments augmentent le risque d'une quantité de maladies, dont l'obésité est un marqueur, mais pas le seul. Cela augmente le risque de cancer, de maladies cardiovasculaires ou de diabète par exemple. Dans les produits alimentaires ultratransformés, on trouve



DR
Jean-David Zeitoun
Epidémiologiste français

par exemple du fructose, sucre dont on sait qu'il est majoritairement et très souvent très mauvais pour la santé. Ce sucre ajouté est toxique et provoque par exemple une hausse de la graisse dans le foie, qui elle-même cause des cirrhoses et des cancers du foie. Voilà un exemple qui montre que lorsque les aliments sont manipulés de façon excessive par les industriels, ils vont provoquer des maladies là où il n'y en avait pas. On trouve du fructose dans les fruits, mais le fructose présent dans les aliments ultratransformés est produit de façon artificielle. Il est rajouté dans l'alimentation (y compris "salée", Ndlr) pour donner envie, parce que c'est un produit attractif (il est perçu au moins deux fois plus sucré que le glucose) et qui a des propriétés addictives.

Vous expliquez dans votre livre que le fructose altère l'humeur et régule à la baisse les récepteurs de dopamine, ce qui veut dire qu'il en fait toujours plus pour ressentir du plaisir... Les études d'imagerie médicale montrent aussi qu'il active le système limbique, respon-

sable des émotions. Quelles sont les différentes preuves scientifiques de cette addiction au fructose ?

Des preuves animales montrent que les animaux soumis au fructose en deviennent ensuite dépendants, montrant un état de stress quand ils n'en ont pas. Puis un état d'attirance dès qu'on leur en redonne

3^e

Charge de morbidité

En Belgique, les régimes alimentaires néfastes sont la 3^e charge de morbidité (coût, décès...) après le tabac et l'hypertension, selon Sciensano.

(des chercheurs ont ainsi mesuré que les rats ressentent un plaisir supérieur avec le fructose qu'avec la cocaïne). On dispose aussi de preuves humaines à grande échelle: lorsque les industriels mettent davantage de fructose dans les aliments, les gens en achètent davantage. Plus les industriels mettent du sucre dans les aliments, plus les consommateurs en mangent car une attirance et une addiction se créent. Une dernière preuve d'ordre économique: les consommateurs achètent des produits riches en sucre et en fructose de façon insensible au prix. Si les prix montent, la consommation ne baisse pas vraiment.

Vous considérez les produits ultratransformés "très toxiques"... Et soulevez la question de leur régulation. Ce qui a marché avec le tabac ne fonctionne pas ici ?

Ce n'est pas que la régulation et la taxation ne marchent pas, c'est que cela n'a pas été fait. Un début de raison est qu'on est obligé de manger pour vivre alors qu'on n'est pas obligé de fumer. Il est donc peut-être plus facile de s'en prendre au tabac qu'à l'alimentation. Ensuite, ces industries appartiennent à la croissance et les leaders politiques n'osent pas y toucher. En outre, ceux-ci ont acheté le discours sur le fait que c'était une affaire individuelle et que les États ne devaient pas s'en mêler (ce qui est faux). Enfin, les leaders politiques sous-estiment les dommages épidémiologiques et économiques. On laisse donc les industries assez tranquilles. La seule chose qui a été faite, à ma connaissance, à l'échelle française puis européenne, est le développement des scores alimentaires, dont le Nutriscore, qui va évoluer et intégrer le critère de l'ultratransformation. Mais cela reste une régulation très soft car elle se fait par l'information. Les industriels s'y sont opposés et la raison de cette lutte est que le Nutriscore marche, il influence le comportement d'achat.



Selon le Dr Zeitoun, les aliments ultratransformés ne s'arrêtent pas à la "junk food" comme les frites ou le soda. On peut aussi citer les céréales, les pains industriels, la charcuterie, les repas surgelés, les soupes instantanées...

Quelles sont vos recommandations ?

Pendant à peu près 200 ans, c'est grâce à l'alimentation que les humains ont amélioré leur espérance de vie. Aujourd'hui, c'est à cause de l'alimentation, entre autres, que notre espérance de vie est menacée. [...] Si on veut que cela change, il faut changer l'offre et permettre aux gens d'avoir recours à des aliments frais de façon simple et économiquement abordable. Concrètement, cela signifie qu'il faudrait une taxation et une régulation de l'offre alimentaire. Dans un environnement où il y a des cigarettes partout, qui ne sont pas chères, avec des gens qui fument dans des magazines et qui sont valorisés, tout va vous pousser à fumer. C'est pareil pour l'alimentation. Or, l'alimentation ultratransformée occupe 80% de l'espace dans les supermarchés...

Les firmes, elles, doivent se reconvertir, dites-vous ?

Si on fait cela (taxer et réguler), les entreprises finiront en effet par faire évoluer leur offre pour proposer des produits meilleurs pour la santé. Même les entreprises du tabac sont en train de se reconvertir. C'était impensable il y a dix ans ! Je suis sûr que c'est possible pour l'alimentation. Mais s'il n'y a pas une intervention légale et économique des gouvernements pour pousser ces entreprises à évoluer dans ce qu'elles mettent en vente, elles ne le feront pas d'elles-mêmes. On peut les accompagner économiquement : même si les États subventionnent les industries alimentaires pour qu'elles mettent en vente des produits moins toxiques, les États seront gagnants tout de même. Il n'y a rien de plus rentable que la santé publique.

Dix nitrosamines à risque détectées dans des produits du quotidien

La présence dans les aliments du quotidien d'au moins dix nitrosamines, des composés qui peuvent se former au cours de leur préparation et transformation, cause des risques pour la santé, affirme une étude publiée mardi par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa).

"Notre évaluation conclut que, pour tous les groupes d'âge de la population de l'UE, le niveau d'exposition aux nitrosamines dans les aliments constitue un problème sanitaire", explique Dieter Schrenk, président du groupe scientifique sur les contaminants dans la chaîne alimentaire, cité par l'Efsa dans un communiqué.

Au total, au moins dix nitrosamines présentes dans les aliments sont cancérigènes (susceptibles de provoquer un cancer) et génotoxiques (susceptibles d'endommager l'ADN), concluent les auteurs de cette étude. "D'après les études sur les animaux, nous avons considéré l'incidence des tumeurs du foie chez les rongeurs comme l'effet le plus critique sur la santé", ajoute M. Schrenk.

Équilibrer son régime alimentaire en consommant une variété d'aliments plus large pourrait aider à réduire la consommation de nitrosamines.

Des nitrosamines ont notamment été trouvées dans différents types de denrées alimentaires, comme des produits de charcuterie et de salaison, du poisson transformé, du cacao, de la bière et d'autres boissons alcoolisées.

Le groupe le plus important : la viande

Le groupe alimentaire le plus important qui contribue à l'exposition aux nitrosamines est la viande et les produits à base de viande, explique l'étude.

Les nitrosamines peuvent également être présentes dans d'autres aliments, notamment les légumes transformés, les céréales, le lait et les produits laitiers ou encore des aliments fermentés, marinés ou épicés. Les concepteurs de l'étude concèdent toutefois faire encore face "à des lacunes dans les connaissances disponibles sur la présence de nitrosamines dans certaines catégories d'aliments spécifiques".

Mesures de gestion des risques

En outre, "pour assurer un niveau élevé de protection des consommateurs, nous avons élaboré le scénario le plus défavorable lors de notre évaluation des risques. Nous avons supposé que toutes les nitrosamines présentes dans les aliments avaient le même potentiel cancérigène chez les humains que la nitrosamine la plus nocive, bien que cela soit peu probable", nuance M. Schrenk.

Équilibrer son régime alimentaire en consommant une variété d'aliments plus large pourrait aider les consommateurs à réduire leur consommation de nitrosamines, recommande l'Efsa, dont l'avis sera partagé avec la Commission européenne, qui se penchera, avec les autorités nationales, sur les mesures de gestion des risques requises. (AFP)