

Les aliments ultratransformés seraient aussi **addictifs** que les cigarettes

Une étude révèle que la nourriture industrielle crée une dépendance comparable à celle de la nicotine. Les scientifiques demandent davantage de réglementations.

Tribune de Genève

PATRICIA SHAMS

Les aliments ultratransformés font de plus en plus l'objet de critiques. Selon une nouvelle étude, ces produits ont plus de points communs avec les cigarettes qu'avec les aliments frais. « Beaucoup de ces produits sont conçus de manière à stimuler le plus rapidement et le plus intensément possible le système de récompense du cerveau », indique le rapport de recherche publié début février dans la revue scientifique *Milbank Quarterly*. Le goût, la texture et la composition seraient délibérément optimisés afin de créer une dépendance.

Les aliments ultratransformés regroupent notamment les produits industriels comme les sodas, les sucreries, les chips ou les plats préparés. Ils contiennent souvent des additifs tels que des émulsifiants, des colorants et des arômes, et sont facilement accessibles partout dans le monde.

La comparaison avec la dépendance au tabac est particulièrement claire dans les observations issues de la pratique clinique. Ashley Gearhardt, psychologue clinicienne et coautrice de l'étude, rapporte des échanges avec ses patients : « Beaucoup me disent : "Je me sens dépendant de ces aliments. Avant, je fumais des cigarettes ; aujourd'hui, je bois du Coca et je mange de la nourriture de fast-food. Je sais que ça me fait du mal, mais je n'arrive pas à arrêter." »

Les chercheurs critiquent les stratégies marketing de l'industrie alimentaire : les allégations publicitaires comme « sans sucre » ou « pauvre en graisses » pourraient laisser croire que ces produits sont bons pour la santé. Ils

appellent à une intervention politique. Le rapport propose notamment des restrictions sur la publicité, un étiquetage plus strict de ces aliments et une plus grande responsabilité des fabricants – sur le modèle des mesures adoptées pour réglementer le tabac.

Martin Warren, chercheur britannique en nutrition, ne partage pas cet avis. On ne sait pas encore si les aliments ultratransformés créent réellement une dépendance comparable à celle de la nicotine ou s'ils ne font qu'exploiter des habitudes acquises ou des mécanismes de récompense, explique-t-il au *Guardian*. De plus, selon lui, il faut distinguer si les effets néfastes sur la santé sont dus aux aliments eux-mêmes ou au fait qu'ils remplacent des aliments riches en nutriments. « Cette question est cruciale pour déterminer quelles mesures politiques sont judicieuses », souligne-t-il.

Absence de définition précise

Dans une interview au *Tagesschau*, Thomas Henle, chimiste alimentaire, souligne qu'il n'existe pas de définition précise de ce que sont les aliments ultratransformés. Le terme ne reposerait sur aucune base scientifique.

Le système de classification Nova est couramment utilisé, mais il fait l'objet de vives critiques en raison de contradictions dans la répartition des aliments en quatre catégories. « Ce classement n'a pas de fondement scientifique », affirme la chimiste alimentaire Monika Pischetsrieder, citée par le *Tagesschau*. Selon elle, aucune étude ni preuve scientifique ne justifient cette classification.

Ainsi, des produits très différents – du pain complet aux aliments pour bébés en

passant par les sodas – sont classés dans la même catégorie alors que leurs effets sur la santé sont très variables. Le pain non emballé est classé dans la catégorie 3 et le pain emballé dans la catégorie 4, et ce, même si les ingrédients sont identiques. En effet, des critères tels que le type d'emballage ou le lieu de vente sont pris en compte dans la classification. Toutefois, le fait que certaines études établissent un lien entre aliments ultratransformés et risques pour la santé ne signifie pas que cela s'applique à tous les produits classés dans la catégorie 4, avertit Thomas Henle.

Beaucoup de ces produits sont conçus de manière à stimuler le plus vite et le plus intensément possible le système de récompense du cerveau

Le rapport de recherche publié début février

”

Dans une autre étude, les aliments ultratransformés ont été répartis en sous-catégories et seules les boissons sucrées et la charcuterie ont été associées à des risques pour la santé, contrairement aux autres aliments de la catégorie 4. Le degré de transformation d'un aliment ne permet donc pas de tirer des conclusions générales sur ses effets sur la santé, souligne le chimiste alimentaire.

Les Nippo-Brésiliens : une relation étroite entre deux cultures aux **antipodes**



Le Brésil abrite la plus grande communauté de descendants japonais à l'étranger.

EL PAÍS

REPORTAGE

NAIARA GALARRAGA GORTÁZAR

Andrea Terumi Nakagaito, femme d'affaires de 50 ans, arpente d'un pas vif Liberdade, un quartier de São Paulo. Ici, des femmes âgées aux yeux en amande et au dos voûté choisissent leurs légumes avec soin. Les sushis et les baguettes sont omniprésents. Les tavernes les plus authentiques conservent la bouteille de saké d'un client jusqu'à sa prochaine visite. Et, lorsqu'on lève les yeux, une immense fresque du mont Fuji se dévoile. Bienvenue dans le coin le plus japonais du Brésil.

Trois des quatre grands-parents de Terumi Nakagaito ont quitté le pays du Soleil-Levant au début du XX^e siècle. Ils sont arrivés grâce à des programmes d'émigration organisée, la plupart pour travailler dans les plantations de café de l'intérieur de l'État de São Paulo, d'autres pour coloniser des

régions reculées de l'Amazonie.

Aujourd'hui, ces descendants de pionniers très pauvres, partis vers l'inconnu avec le rêve de réussir, forment la plus grande communauté nippone hors du Japon. Selon les sources, ils seraient entre un et deux millions. Ils incarnent une relation historique étroite entre deux cultures situées aux antipodes : d'un côté, l'expansivité et l'exubérance de la samba, de l'autre, la retenue et la sérénité de la calligraphie.

Après l'abolition de l'esclavage, en 1888, le Brésil s'est ouvert à la main-d'œuvre étrangère pour continuer de construire un pays sur un territoire continental. Parallèlement, les autorités ont tenté de « blanchir » la population, conformément à la pseudoscience raciste de l'époque.

Pendant des décennies, la communauté japonaise est restée extrêmement fermée, la plus énigmatique parmi les nouveaux arrivants. La défaite du Japon lors de la Seconde Guerre mondiale a marqué un tournant radical : elle a anéanti tout espoir de retour et exacerbé la méfiance dans la patrie d'adoption. Pendant la guerre, les autorités ont interné des Japonais dans des camps (aux côtés d'Italiens et d'Allemands).

Nostalgie et souvenirs

Après la capitulation de Tokyo, un épisode tragique a déchiré la communauté nippo-brésilienne. L'organisation Shindo Renmei, composée de nationalistes fanatiques, a assassiné une vingtaine de compatriotes, les accusant de trahison pour avoir reconnu la victoire des Alliés. Les journaux japonais étant interdits au Brésil, le groupe a eu recours à la violence dans le cadre d'une vaste campagne de désinformation visant à convaincre la communauté que

le Japon avait remporté la guerre.

Dans les années 1990, des milliers de Nippo-Brésiliens ont emprunté le chemin inverse et émigré au Japon. Le pays voyait en eux une main-d'œuvre bon marché et moins susceptible de « contaminer » sa précieuse culture que d'autres étrangers.

Terumi Nakagaito et sa famille se sont installées à Toyota. « Là-bas, si je ne parlais pas, j'étais japonaise. Mais dès que j'ouvrais la bouche, il devenait évident que j'étais brésilienne », raconte-t-elle un matin devant la station de métro Japão-Liberdade. De son long séjour au Japon, elle garde la nostalgie de la sécurité, de la qualité de l'éducation et du niveau de vie, mais aussi le souvenir de moments amers : « Les plus âgés nous voyaient comme des traîtres, car ils pensaient que nos grands-parents avaient fui la guerre. »

Beaucoup de Nippo-Brésiliens se sont ainsi sentis coincés entre deux mondes, incompris : trop japonais dans leur pays natal, trop brésiliens dans celui de leurs ancêtres. Ce n'est qu'à partir des années 1970 qu'ils ont suivi la trajectoire d'autres grandes communautés d'immigrés – Portugais, Italiens, Espagnols, Allemands – et commencé à davantage se mélanger à d'autres cultures.

Au fil du temps, nombre d'entre eux ont prospéré. En deux générations, ils ont connu une ascension sociale spectaculaire. La famille d'Ivonne Kawano, 74 ans, en est un exemple. Elle ne s'arrête que quelques instants pour parler, pressée de rejoindre son fils pour déjeuner. Il est médecin, une profession très répandue parmi les Brésiliens d'origine japonaise à São Paulo. Sa mère tenait un salon de beauté. Ses grands-parents, comme tant d'autres, travaillaient comme ouvriers agricoles dans les plantations de café.

Josef Jong-un...

Le passeport brésilien est l'un des plus convoités sur le marché noir, car n'importe qui peut se faire passer pour Brésilien. Même Kim Jong-un, le dictateur nord-coréen. Lorsqu'il étudiait dans une école huppée en Suisse, passionné de basket-ball, il voyageait avec un passeport brésilien obtenu frauduleusement. A côté de sa véritable photo figurait une fausse identité : Josef Pwag, né à São Paulo en 1983. Un Nippo-Brésilien, compatriote de Pelé et de Gisele Bündchen. N.G.G.

Les plus âgés nous voyaient comme des traîtres, car ils pensaient que nos grands-parents avaient fui la guerre

Andrea Terumi Nakagaito
Nippo-Brésilienne

”

Le 5 janvier, les forces de l'ordre ont transféré le président vénézuélien à l'héliport de Downtown Manhattan, à New York, pour le conduire au tribunal fédéral Daniel Patrick de Manhattan pour sa première comparution. © REUTERS.

Bien qu'elle n'ait jamais révélé son identité, certains sont parvenus à l'identifier et ont publié son nom. Ils ont également trouvé l'établissement où elle étudie et son compte Instagram. Par crainte de représailles contre sa famille, elle a temporairement passé son compte X en privé. A présent qu'il est de nouveau public, elle continue de recevoir des messages à transmettre à Maduro. Storm prépare sa deuxième lettre.