RÉDUIRE
LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Se nourrir est un geste important, qui a un impact sur notre santé, sur l'environnement, et sur notre société en général. Faire des choix alimentaires durables peut être complexe, mais on peut y arriver en prenant une bouchée à la fois! Abordons ici un peu plus en détail la notion d'aliments ultra-transformés.

INFO

équiterre

Au Canada, à partir des années 50, la présence des aliments ultra-transformés (AUT) s'est accrue dans les supermarchés, rendant les AUT facilement accessibles et transformant l'offre alimentaire et les habitudes culinaires des Canadiens-ennes.

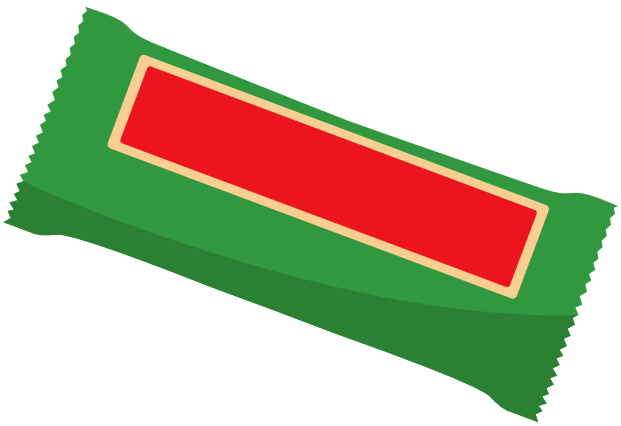
Le marketing utilisé dans la promotion des AUT joue en outre avec la culture et les sentiments des consommateurs en utilisant des personnages et des couleurs vives qui marquent les esprits des enfants et font perdurer l'achat lors de leur vie adulte.
Le marketing des AUT repose sur les modes alimentaires (local, végétarien, etc.) pour créer un sentiment d'appartenance ou un lien émotif entre le produit et le consommateur.

En 2015, la moitié des calories consommées par jour par les adultes canadiens provenait des AUT.[3] Pourtant, il est nécessaire de diminuer leur consommation.

C'est quoi les aliments ultra-transformés (AUT)?

Les AUT sont des aliments fabriqués en usine qui ont une haute valeur énergétique, et qui contiennent d'importantes quantités de sodium, sel, sucres et gras saturés. Des additifs y sont ajoutés pour leur donner du goût et de la texture[4]. Les boissons sucrées, les yogourts aromatisés, les mets prêts-à-manger, les repas surgelés comme les plats de pâtes, les viandes transformées comme les saucisses et la charcuterie, les produits imitant le fromage, les muffins et les pains de supermarché, sont des exemples d'AUT.

La transformation des aliments est nécessaire et «a participé, en quelque sorte, à l'évolution et à l'adaptation de l'humanité[5]». Il est ainsi important de distinguer les AUT des aliments transformés qui eux sont issus de la fabrication artisanale ou maison, ou de procédés tels la stérilisation, la pasteurisation, la fermentation, le séchage, la mise en conserve, etc. Ce sont des transformations d'aliments qui sont intéressantes pour la préservation, la salubrité, le goût ou encore la qualité nutritionnelle. D'ailleurs, les aliments transformés conservent leur bonne valeur nutritive.[6]



Pourquoi faut-il réduire sa consommation d'aliments ultra-transformés?

Pour la santé

Les AUT ont une faible qualité nutritionnelle par rapport aux autres catégories d'aliments. Ils contiennent moins de protéines, de fibres alimentaires, de vitamines et de sels minéraux pouvant même créer des carences.[7] Ils ont une teneur plus élevée en sucres libres, en gras et en sel, ainsi leur surconsommation est associée à l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires. Les additifs alimentaires et d'autres composants des AUT sont utilisés comme stratégies pour rendre les aliments plus savoureux et ainsi créer une habitude. Provoquant une faible sensation de satiété qui peut favoriser une consommation excessive, les composants des AUT contribuent à ces problèmes de santé.[8] De plus, le marketing peut aussi encourager l'achat et donne parfois une image «santé» à ces produits, brouillant les pistes.[9]

Pour l'environnement

Pour pouvoir offrir leur produit à faible coût, les entreprises qui produisent des AUT doivent faire des économies d'échelle. Pour ce faire, ils ont davantage recours à l'élevage et aux monocultures intensifs qui dégradent la biodiversité.[10] De plus, les ressources naturelles utilisées pour les fabriquer (terre, eau, énergie, etc.) sont vouées à produire des aliments qui sont peu ou pas nutritifs alors qu'elles pourraient servir à nourrir adéquatement la population et la garder en bonne santé. L'exemple phare est celui des pommes de terre qui sont nutritives et bonnes pour la santé, mais, une fois transformées en croustilles, elles perdent leur intérêt nutritionnel. Nos ressources étant de plus en plus limitées, il est important de les utiliser pour produire plus d'aliments nutritifs.

Enfin, étant donné que le marketing est une stratégie importante pour vendre les AUT, ils sont souvent suremballés. Les emballages alimentaires dégradent l'environnement de leur fabrication jusqu'à leur gestion en tant que déchets. Les plus gros pollueurs de plastiques sont d'ailleurs des filiales qui produisent des AUT (Coca-Cola, PepsiCo et Nestlé).[11]

Pour nos porte-monnaies, individuels et collectifs

Ces aliments ont aussi un effet négatif sur nos porte-monnaies. Si leur coût peut parfois être moins élevé que certains aliments qui ne sont pas des AUT, le.la consommateur.trice paie pour des aliments peu ou pas nutritifs. Leur achat est donc une dépense qui ne permet pas de combler nos besoins nutritionnels. Sans compter que leur fort attrait vise à nous en faire acheter bien au-delà de nos besoins, dépensant toujours plus. Leurs effets néfastes sur la santé engendrent aussi des coûts importants sur notre système de santé.[12]

Pour leurs effets sociaux

Les AUT créent de la concurrence aux producteurs. trices d'aliments frais ou transformés. De plus, leur consommation participe à l'amenuisement de la culture culinaire déjà mise à mal par différents phénomènes sociaux (comme l'urbanisation et l'accroissement des distances travail-domicile).[13] Les AUT mettent encore davantage à mal les compétences et savoirs culinaires. Les individus finissent par oublier les traditions culinaires et à ne plus les transmettre aux générations futures. De plus, les avantages pratiques des AUT amènent souvent à manger de façon rapide, isolée, affectant les interactions sociales présentes lors du partage d'un repas.[14] Enfin, les populations les plus vulnérables et à bas revenus sont plus à même d'en acheter. Par conséquent, les effets qu'ont les AUT sur la santé, comme l'obésité et le diabète, touchent avant tout ces populations défavorisées, fragilisant encore davantage leur situation.[15]

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- **Le Canada est le deuxième plus grand consommateur d'AUT au monde après les États-Unis. Chaque Canadien. enne en consomme en moyenne 275 kilogrammes par an.[16]**
- **En 2015, en moyenne, les AUT représentaient 46 % de l'apport énergétique quotidien total des Canadiens. ennes, et plus de 50 % chez les enfants et adolescents.tes.[17]**
- **Les ¾ de la consommation de sucres libres (sucres ajoutés et sucres naturellement présents) des Québécois.ses proviennent des AUT. Moins de ¼ provient du sucre de table, du miel et du sirop d'érable. La plupart du sucre que nous mangeons est donc dissimulé ![18]**
- **Les AUT contiennent généralement deux fois plus de calories, trois fois plus de sucres libres et deux fois plus de sodium que les autres groupes d'aliments.[19]**

Comment diminuer sa consommation d'aliments ultra-transformés ?

Retour sur deux idées reçues

- Trois Québécois.ses sur quatre pensent que manger local assure de manger sainement.[20] Or, ce n'est pas toujours le cas ! Une enquête de la Coalition Poids a démontré que les campagnes de promotion des aliments québécois dans les circulaires contenaient 50 % d'AUT. Ainsi, il ne suffit pas de manger local pour manger des aliments sains[21] ;
- Avoir une alimentation avec moins de protéines animales ne signifie pas non plus une alimentation forcément plus saine. Le végétarisme et le véganisme sont à la mode et l'industrie des AUT sait comment en profiter ! Elle propose donc de nombreux substituts végétariens ou vegans qui sont des AUT comme les laits végétaux sucrés ou les saucisses végétariennes. Pourtant il existe de nombreuses alternatives saines. Pour les connaître, consultez la fiche sur la réduction des protéines animales.

Comment repérer les AUT afin d'essayer d'en acheter moins ?

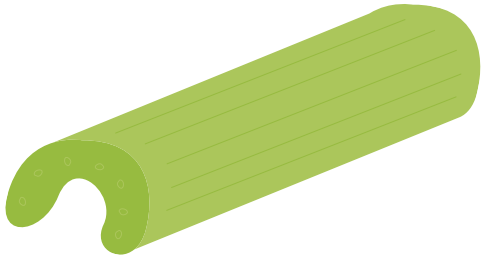
- Leur liste d'ingrédients est longue et difficile à comprendre (sirop de glucose-fructose, isolat de protéines, etc.). En d'autres mots, si vous ne savez pas les reconnaître et que vous ne pouvez pas les cuisiner à la maison, alors il s'agit d'AUT[22] ;
- Surnommés parfois des « aliments morts », ils ont souvent des emballages attractifs, colorés, avec des personnages connus ou des allégations « santé » ;
- Dans la liste d'ingrédients, si le sucre arrive en début de liste, alors il s'agit probablement d'un AUT.[23]

Saviez-vous que sur tout aliment, la liste d'ingrédients présente toujours les ingrédients en ordre décroissant de poids ? Donc l'ingrédient en plus grande quantité figure au début de la liste.[24]

Voici quelques conseils pour réduire notre consommation d'AUT :

Remplacez les aliments ultra-transformés par des aliments frais

- Privilégiez les marchés publics et les épiceries qui mettent les produits frais à l'honneur et évitez ceux qui offrent beaucoup de plats prêts à manger ;
- Abonnez-vous à des paniers de légumes (Les fermiers.ères de famille, Seconde vie, etc.). Vous gagnerez du temps, découvrirez peut-être des fruits et légumes et serez certains.es d'avoir des produits frais ;
- Rendez-vous dans des marchés publics et/ou achetez des fruits et légumes moches, c'est-à-dire qui ne sont pas parfaits. Cela vous permettra de faire des économies tout en consommant des aliments frais ;
- Faites de l'eau votre boisson préférée ;
- Choisissez de prendre un fruit au lieu de boire du jus de fruits.



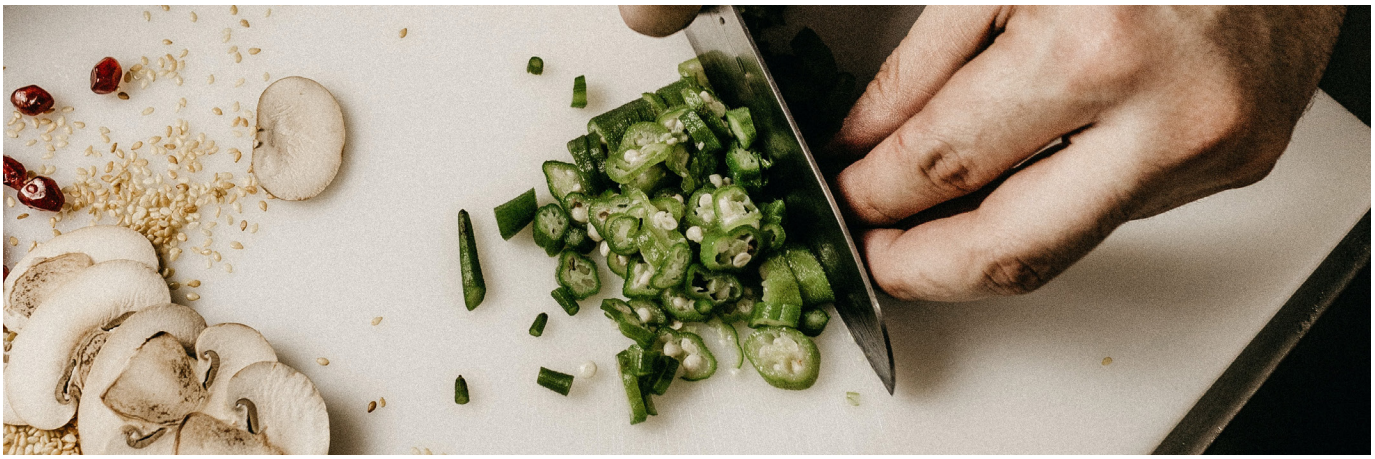
Cuisinez davantage, cela vous permettra d'inclure et de choisir des ingrédients frais et de savoir ce que vous mangez

- Consultez le Guide alimentaire canadien pour faire des choix alimentaires sains ;
- Commencez petit à petit si vous n'avez pas l'habitude de cuisiner : un repas par semaine, ou uniquement les accompagnements comme les légumes, le riz, etc. ;
- Apprenez ou améliorez vos techniques culinaires. Pour cela, aidez-vous des capsules Technique culinaire, de la page Le garde-manger de base du blogue de la Fondation Olo et de la page Il n'est jamais trop tard pour apprendre à cuisiner de Nos petits mangeurs. Pas d'inquiétude, il n'est pas nécessaire d'en connaître beaucoup pour cuisiner de bonnes choses !
- Planifiez les moments où vous allez cuisiner
- Faites de ces moments de cuisine une activité agréable en famille ou entre amis ;
- Cuisinez des portions importantes de vos plats préférés et conservez-les au congélateur ;

- Faites des recettes « Touski » c'est-à-dire avec tous vos restes et utilisez Glouton, la plateforme de recettes avec les aliments qui vous restent dans votre réfrigérateur ;
- Participez à une cuisine collective proche de chez vous. Cela vous permettra non seulement d'apprendre à cuisiner, mais aussi d'emporter des plats tout prêts à la maison et de faire des rencontres de gens passionnés de cuisine.

Achetez des aliments de première transformation si possible du Québec (surgelés, séchés et en conserve).[25] Ils comportent de nombreux avantages :

- Si vous avez peu de temps pour cuisiner, ils vous permettront de gagner en temps de lavage, épluchage, découpage ;
- Comme ces produits se conservent longtemps, ils demandent aussi moins d'organisation ;Les produits en conserve sont généralement économiques ;
- Les fruits et légumes surgelés ont des valeurs nutritives excellentes, même parfois plus que les produits frais car ils sont cueillis à maturité.



POUR ALLER PLUS LOIN

- Reproduisez vos AUT préférés en les cuisinant vous-mêmes avec de bons produits (pizzas, barres de céréales, hamburgers, lasagnes, etc.) ;
- Choisissez des aliments transformés de façon artisanale par de petits commerçants locaux (boucherie, boulangerie, conserverie, etc.) ;
- Profitez de la période estivale et de la saison des récoltes pour acheter en plus grande quantité des fruits et légumes biologiques et locaux et en faire des conserves, aliments fermentés, ou des quantités surgelées : vous en aurez hors-saison et à meilleur prix qu'à l'épicerie;
- Participez à des activités de jardinage chez vous, ou via un organisme communautaire pour faire pousser vos propres fruits et légumes. Il existe aussi des mises en partage de cours ou jardins chez des particuliers.

Les AUT font partie de notre mode de vie et ils peuvent être une source de plaisir. Chaque individu peut faire certains choix alimentaires, mais les industries et les gouvernements ont un rôle incontournable à jouer pour faire évoluer l'offre vers des produits plus sains, notamment en rendant les AUT moins accessibles financièrement et physiquement. Néanmoins, en se questionnant sur notre consommation d'AUT et en la réduisant graduellement, il est aussi possible d'avoir un impact positif sur la planète, notre santé, même notre portefeuille.

BIBLIOGRAPHIE

1 MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

EXTENSO. L'état de la question : Le rôle de la transformation alimentaire dans la qualité de l'alimentation et l'obésité, [En ligne], 2015.

2 FONDATION OLO. Aliments ultra-transformés : les reconnaître et découvrir des alternatives, [En ligne], 2018.

ESPACE SANTÉ. Les aliments ultra-transformés : à éviter si on veut être en santé, [En ligne], 2015.

3 MOUBARAC, J-C. How ultra-processed foods affect health in Canada, [En ligne], 2019, Université de Montréal et Transnut.

4 GRENIER, F. Aliments ultra-transformés : ultra-néfastes pour la santé, [En ligne], 2019, 100 degrés.

MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN. Limitez la consommation d'aliments hautement transformés.[En ligne].

5 MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

6 MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

7 GRENIER,F. Aliments ultra-transformés : ultra-néfastes pour la santé, [En ligne], 2019, 100 degrés.

8 INSPQ. L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec, [En ligne], 2018.

GRENIER,F. Aliments ultra-transformés : ultra-néfastes pour la santé, [En ligne], 2019, 100 degrés.

MOUBARAC, J-C. How ultra-processed foods affect health in Canada, [En ligne], 2019, Université de Montréal et Transnut.

9 EXTENSO. L'état de la question : Le rôle de la transformation alimentaire dans la qualité de l'alimentation et l'obésité, [En ligne], 2015.

10 FARDET, A. ROCK, E. Les aliments « ultratransformés » sont aussi très mauvais pour la santé, [En ligne], 2020, ça m'intéresse.

11 MCVEIGH, K. Coca-Cola, Pepsi and Nestlé named top plastic polluters for third year in a row. [En ligne], 2020, The Guardian.

12 MOUBARAC, J-C. How ultra-processed foods affect health in Canada, [En ligne], 2019, Université de Montréal et Transnut.

13 POULAIN, Jean-Pierre. Sociologie de l'alimentation, Paris, Presse Universitaire de France, 2017, 269 p

14 FARDET, A. ROCK, E. Les aliments « ultratransformés » sont aussi très mauvais pour la santé, [En ligne], 2020, ça m'intéresse.

15 BARALDI, L-G. STEELE E.M., CANELLA, D.S., MONTEIRO,C.A. Consumption of ultra-processed foods and associated socio demographic factors in the USA between 2007 and 2012 : evidence from a nationnaly representative cross-sectional study. [En ligne], 2018, NBMJ Open.

MOZAFFARIAN, D. FLEISCHHACKER, S. ANDRES, J.R.. Prioritizing Nutrition Security in the US.[En ligne] 2021, JAMA.

16 MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

MOUBARAC, J-C.POLSKY, J-Y. GARRIGUET, D. La consommation d'aliments ultratransformés au Canada. [En ligne], 2020, Statistique Canada.

17 MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

18 MOUBARAC, J-C. MALEK, B. La consommation d'aliments transformés et la qualité de l'alimentation au Québec, [En ligne], 2016, Université de Montréal et Transnut.

19 MOUBARAC, J-C. Ultra-processed foods in Canada : consumption, impact on diet quality and policy implications, [En ligne], 2017, Heart & Stroke Foundation of Canada.

20 Sondage omnibus Léger mené pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec, auprès d'un échantillon représentatif de 1045 Québécois, âgés de 18 ans et plus (du 16 au 18 octobre 2020).

21 BLANCHETTE, C. et SAUVÉ-LÉVESQUE, L. Portrait de la promotion des aliments québécois dans les circulaires des épiceries, [En ligne], 2021, Coalition Poids.

22 POLLAN, M. Unhappy Meals, [En ligne], 2007, The New York Times Magazine.

23 FONDATION OLO. Aliments ultra-transformés : les reconnaître et découvrir des alternatives, [En ligne], 2018.

24 SANTÉ CANADA, Étiquetage des aliments : la liste des ingrédients, [En ligne]

25 ÉQUITERRE. Pourquoi consommer des légumes surgelés et transformés chez nous ?, [En ligne].