

Chronique préventive

ALIMENTS TRANSFORMÉS – AOÛT 2019

Manger trop « transformé » ?

Les aliments transformés rempliraient **le tiers du panier d'épicerie** des consommateurs. Pourtant, le nouveau guide alimentaire canadien et plusieurs experts recommandent de **limiter la consommation** d'aliments hautement transformés. Pourquoi ? Et qu'entendent-ils par « transformés » ?

Aliments ultra-transformés les plus achetés¹:

1. Boissons sucrées
2. Jus de fruits purs
3. Pains
4. Mets prêts-à-manger
5. Yogourts aromatisés

Par **Catherine Desforges, Dt.P.**

*Conseillère en promotion de la santé
du programme VIVA*

VIVEZ L'EXPÉRIENCE PRÉVENTIVE LA CAPITALE



Cette chronique préventive est disponible
gratuitement à l'adresse suivante :
viva.lacapitale.com.

lacapitale.com f in @ BLOGUE



Programme santé
en milieu de travail



La Capitale

Assurance et
services financiers

L'alimentation « moderne »

Durant les dernières décennies, l'alimentation des Canadiens s'est beaucoup éloignée de celle de leurs aïeux. Les aliments produits par l'industrie agroalimentaire dominent les allées des supermarchés, les comptoirs de restauration rapide et les machines distributrices abondent, et des présentoirs de friandises sont bien en vue dans pratiquement tous les commerces. Pas surprenant donc que presque **50 % de l'apport calorique moyen des Canadiens provienne d'aliments dits « ultra-transformés ».**

Lorsqu'elle cuisine pour nous, l'industrie agroalimentaire a pour objectif de fabriquer des aliments **sûrs** et **appétissants**, tout en générant des **profits**. Malheureusement, elle doit souvent sacrifier la valeur nutritive du produit pour y arriver. La plupart des **processus de transformation éliminent plusieurs nutriments**. L'ajout fréquent de **sucre, sodium, gras saturés ou différents additifs** plaît aux papilles, prolonge la durée de conservation, mais nuit au profil nutritif des aliments. Au final, les produits ultra-transformés sont vendus à bas prix, sont composés d'une longue liste d'ingrédients méconnus et ont bon goût, sans nécessairement être très nourrissants. Pire, ils pourraient même augmenter le risque de développer une maladie chronique. ■



Les risques

Dans la plupart des pays industrialisés où les aliments transformés abondent, le taux de maladies chroniques **est en croissance**.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE ET MALADIES DU CŒUR

Les aliments ultra-transformés sont la principale source de **sodium** des Canadiens. Un apport élevé en sodium peut causer d'abord l'hypertension artérielle, puis d'autres maladies du cœur. Beaucoup d'aliments ultra-transformés contiennent également des **gras saturés**, eux aussi associés à un plus grand risque de développer une maladie du cœur.

OBÉSITÉ ET DIABÈTE

Les **boissons sucrées** ainsi que les **aliments avec sucre ajouté** augmentent le risque de développer un problème de poids, le diabète ou les deux.

CANCERS

Les **viandes transformées** (saucisses, charcuteries, jambon...) renferment beaucoup de **sodium** et de **gras saturés**, ainsi que des **additifs** pouvant avoir un effet cancérigène si mangés en trop grande quantité. Une consommation régulière et abondante de viandes transformées est associée à un risque accru de cancer colorectal. ■

Est-ce « transformé » ?

Comment repérer un aliment « transformé » ? En 2009, un groupe de chercheurs propose un nouveau classement des aliments : la **classification NOVA**. Devenue une référence pour la santé et la nutrition dans de nombreux pays, elle ne tient pas compte de la teneur en nutriments des aliments. Qu'est-ce qui distingue les **4 catégories** ? Le **degré de transformation des aliments**. Selon les plus récentes études qui s'appuient sur ce modèle, il serait plus avantageux pour notre santé de se nourrir des aliments des 2 premières catégories et d'effectuer les transformations soi-même, c'est-à-dire de cuisiner !

Classification NOVA

1. ALIMENTS PEU OU NON TRANSFORMÉS

Ce sont les aliments frais d'origine animale ou végétale. Certains peuvent avoir subi un ou plusieurs traitements, mais sans incidence importante sur leurs propriétés nutritionnelles.

- Fruits et légumes frais, réfrigérés, surgelés, séchés
- Viandes, poissons et fruits de mer frais
- Œufs
- Lait pasteurisé
- Yogourt nature
- Café et thé
- Épices et herbes
- Noix et graines

2. INGRÉDIENTS CULINAIRES

Obtenus par plusieurs procédés physiques et chimiques, ils sont rarement consommés tels quels. On les utilise plutôt pour préparer, assaisonner et cuire les aliments de la catégorie 1.

- Sucre, miel et sirop d'érable
- Huiles végétales
- Beurre et graisses animales
- Vinaigre
- Farines et féculés
- Agents levants (levure, poudre à pâte...)

3. ALIMENTS TRANSFORMÉS

Habituellement composés d'un ou deux ingrédients de la catégorie 1, ils ont subi des transformations assez limitées (impliquant les ingrédients de la catégorie 2 qui améliorent leur goût et prolongent leur durée de vie).

- Aliments en conserve
- Aliments fumés
- Fromages
- Tofu
- Pains frais artisanaux
- Bière, vin et cidre

4. ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

Ils contiennent souvent des ingrédients accessibles uniquement à l'industrie agroalimentaire (additifs, arômes, sirops et concentrés, etc.). Ils renferment généralement beaucoup de sucre, de sodium ou de gras saturés ajoutés.

- Certaines céréales à déjeuner et certains gruaux aromatisés
- Certains pains industriels, craquelins, croustilles, grignotines salées
- Biscuits, barres tendres, friandises chocolatées, gâteaux, bonbons... ■

Pour faire mieux

Faire une croix sur les aliments transformés peut sembler utopique, mais réduire sa consommation est tout à fait réalisable. Pour y arriver, il faut se retrousser les manches dans la cuisine et repenser ses achats alimentaires, tant à l'épicerie qu'ailleurs. Voici quelques stratégies à considérer :

DÉLAISSER RESTOS ET COMPAGNIE

Il faut éviter les comptoirs de restauration rapide, mais aussi réduire toutes les occasions de se nourrir avec des achats sur le pouce. Que ce soit pour son café matinal, l'heure du lunch ou une fringale sur la route, il vaut mieux limiter le recours aux restaurants, dépanneurs, machines distributrices ou kiosques alimentaires. Même les restaurants plus gastronomiques devraient être visités à l'occasion plutôt que sur une base régulière.

BOIRE DE L'EAU

Les boissons sucrées et les jus sont les aliments ultra-transformés les plus achetés. Sources importantes de sucre et de bien peu d'autres nutriments, elles s'engloutissent trop vite. L'idéal pour sa santé (et son budget) est de se munir d'une bouteille portative réutilisable et de simplement boire de l'eau.

CUISINER

C'est un incontournable si l'on souhaite diminuer sa consommation d'aliments transformés ! Malheureusement, bien des gens se sentent malhabiles ou carrément incompetents pour la confection des repas. Comme toute compétence, ça s'apprend... mais il faut de la pratique, beaucoup de pratique ! Voici quelques conseils pour s'y mettre avec succès :

- Réserver du temps à son horaire pour cuisiner.
- Planifier les menus des jours à venir et faire les achats en conséquence.
- Mettre de la bonne musique, se faire de la place pour bien travailler, bien s'équiper et se créer un environnement de travail plaisant.
- Commencer par des recettes simples.
- Fouiner sur Internet. On y trouve des milliers de recettes et même des vidéos expliquant les techniques de base.
- Ne pas se décourager quand on manque son coup. Ça arrive à tout le monde !
- Se motiver en cuisinant en bonne compagnie. Impliquer les enfants dès que possible pour qu'ils puissent déjà acquérir ces compétences... et contribuer à la préparation des repas !
- Choisir un aliment ultra-transformé que l'on achète régulièrement et tenter de le faire soi-même. ■

FAIRE de meilleurs choix À L'ÉPICERIE

Attention aux emballages colorés, aux logos ou allégations santé, et aux personnages attirants pour les enfants. Ce sont toutes des stratégies de marketing conçues pour attirer l'attention du consommateur. Un aliment ultra-transformé très riche en un nutriment intéressant peut contenir aussi beaucoup de gras saturés, de sucre ou de sodium. Mieux vaut évaluer le produit dans sa globalité grâce à l'information nutritionnelle fournie :

- **Liste d'ingrédients courte, logique et compréhensible.**
Plus un aliment contient des ingrédients inconnus (ex. : sirop de fructose-glucose, solides du lait, isolat de protéines), plus il est préférable de l'éviter.
- Le **pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ)** dans le tableau de valeurs nutritives pour les **gras saturés, le sodium et le sucre**.
 - < 5 % = en contient peu
 - > 15 % = en contient beaucoup

Fausse économie

Tous les aliments emballés ou transformés par l'industrie ne sont pas nécessairement mauvais pour la santé. Certains peuvent être faits à partir d'ingrédients de qualité et devenir de bons substituts à la cuisine maison, mais la qualité se paie généralement plus cher ! Mieux vaut se méfier des aliments transformés vendus à très bas prix, car ils sont rarement nutritifs. Ce sont de fausses aubaines ! Cela dit, un prix élevé n'est pas un gage de qualité pour autant. ■



En bref

Les aliments transformés abondent dans l'alimentation moderne. Malgré leurs attraits, de nombreux experts recommandent de les délaissier, car ils augmenteraient le risque de développer plusieurs maladies chroniques. Une alimentation saine et équilibrée devrait être composée avant tout d'aliments frais et d'ingrédients de base que l'on cuisine soi-même. ■

1. Plamondon L, Durette G et Paquette M-C (2019). L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec. Institut national de santé publique du Québec. 126 p. www.inspq.qc.ca/publications/2487