

# 2 - Trop sucré, trop salé, trop gras !

Dans ce deuxième *Focus Collections* lié à l'exposition en cours de *vu.ch* sur le thème de la nourriture, nous vous proposons un éclairage sur la problématique des aliments ultra-transformés (AUT). Ces derniers, riches en sucres ajoutés, en sel et en graisses saturées, contiennent souvent des arômes artificiels, des additifs et des conservateurs, ainsi que d'autres ingrédients non utilisés dans une cuisine traditionnelle. Les AUT sont pauvres en nutriments essentiels comme les vitamines et fibres.

## Effets sur la santé

Consommés avec excès, ces produits peuvent avoir des effets néfastes augmentant notamment les risques d'obésité, de maladies cardiovasculaires et de diabète de type 2.

## Exemples d'AUT

Snacks (chips, bonbons), boissons sucrées (sodas, boissons lactées), plats préparés (pizzas, lasagnes surgelées), céréales sucrées pour le déjeuner, biscuits industriels, viandes transformées (charcuterie).

## L'effet matrice : un concept important dans les aliments ultra-transformés

Les AUT sont conçus pour avoir un *goût* savoureux, un *aspect* attractif et une longue durée de *conservation*.

L'effet matrice désigne le changement qui se produit lorsqu'on modifie la structure ou la texture d'un aliment. Par exemple, si on prend une pomme et qu'on en fait un jus ou une compote, on altère sa matrice, c'est-à-dire la façon dont les nutriments sont intégrés et stockés dans l'aliment.

Quand cette pomme est transformée, ses fibres et autres éléments nutritifs sont modifiés ou même éliminés. Cela peut affecter la façon dont notre corps les digère et donc avoir un impact sur notre santé.

## Les recherches pionnières de Carlos Monteiro

Professeur à l'Université de São Paulo, Carlos Monteiro est reconnu pour ses travaux sur les AUT et leur impact sur la santé qu'il mène depuis les années 2000. Il a développé la *classification Nova*, qui répartit les aliments selon leur niveau de transformation, de 1 à 4 : non transformés (aliments bruts), transformés avec des ingrédients culinaires, transformés avec des ingrédients industriels, et ultra-transformés.



La classification Nova présentée par l'illustrateur Vrob.



La liste des publications de Carlos Monteiro dans Pubmed.



## Dans la pratique, ça donne quoi?

Nous avons choisi les trois produits suivants et demandé à **Sylvie Borloz, cheffe-adjointe du Service de diététique au CHUV** de nous en parler.



## Le thé froid au gingembre (boissons sucrées et lactées)

Valeurs nutritionnelles pour 100g : acides gras 0 g, sucres 6,2 g, sel 0,16 g

« Les boissons sucrées sont au centre d'un débat politique qui dure depuis plusieurs années: doit-on les taxer particulièrement? En tant que professionnelle de la santé, je plaide pour la protection de la population. Mais il est essentiel de bien définir l'objectif de cette taxe, qui ne doit pas servir à augmenter les revenus de l'État, mais à financer des produits plus sains. L'idée serait, par exemple, d'utiliser ces fonds pour abaisser le prix des fruits et légumes, afin de faciliter l'accès à des aliments que nous souhaitons promouvoir.

Les boissons lactées sucrées (Caffé Latte, Choco Drink, Energy Milk, etc.) rencontrent un grand succès. Pour améliorer leur profil nutritionnel, ces douceurs ont intégré des édulcorants. Mais la nouvelle version du Nutri-Score de 2024 pénalise l'emploi de ceux-ci, faisant chuter leurs évaluations et leurs ventes. Face à cette situation, certains industriels ont choisi de retirer le Nutri-Score de leurs emballages.

Dans un état libéral, la liberté de choix est mise en avant. En tant que diététicienne travaillant avec des enfants, je pense qu'ils ne doivent pas être entièrement responsables de leurs choix alimentaires et donc être protégés. Dans ce cadre, l'introduction de règles et de taxes est justifiée pour encourager des comportements alimentaires plus sains et préserver les jeunes générations. »

## Les crêpes aux épinards

Valeurs nutritionnelles pour 100g : acides gras 8,5 g, acides gras saturés 1,8 g, sucres 3,2 g, sel 1,2 g

« L'amidon de maïs (Maïzena) et la poudre de petit lait sont utilisés pour améliorer la texture de la pâte à crêpes en servant de liant et d'émulsifiant. Faite maison, à base de farine, d'œufs, de lait ou d'eau, celle-ci peut manquer de consistance pour certains consommateurs sensibles à l'aspect du produit.

Sur l'emballage, le fabricant met en avant l'argument *ingrédients naturels*. Il est vrai qu'aucun conservateur n'est ajouté, contrairement à d'autres produits. Dans ce cas, ce n'est pas nécessaire, car la congélation suffit à préserver la fraîcheur. »

## Les biscuits

Valeurs nutritionnelles pour 100g : acides gras 25 g, acides gras saturés 15 g, sucres 34 g, sel 0,2 g

« Comme les biscuits ne sont pas des aliments essentiels ni particulièrement nutritifs, ils seront toujours mal notés par les classifications. Ils se trouvent en haut de la pyramide alimentaire, dans la catégorie des aliments *plaisir*. C'est pour cette raison que je ne prête pas une grande attention à leur note Nova ou Nutri-Score. Il s'agit avant tout de se faire plaisir et d'en manger sans excès.

Pour les produits *plaisir*, on pourrait imaginer les cuisiner soi-même avec des ingrédients bruts et ressentir en plus le plaisir de manger un cake ou des cookies maison par exemple une fois par semaine. »



Frigo Magic, une appli qui donne des idées de repas avec les ingrédients du frigo.

## Éduquer, développer des compétences culinaires dès l'enfance

« Il ne s'agit pas de passer des heures en cuisine, car il est possible de préparer rapidement des repas simples et équilibrés avec des aliments bruts. Par exemple, il existe des applications sur smartphone qui composent un menu selon le contenu de votre frigo.

L'important est d'acquérir des compétences culinaires dès le plus jeune âge. Selon une étude, le fait de cuisiner en famille a un impact positif sur l'éducation alimentaire des enfants.

Les cantines scolaires doivent garantir des repas de qualité à des prix abordables. L'État a donc un rôle à jouer pour offrir des structures, accessibles à tous, qui favorisent des comportements alimentaires sains. »

## Ces trois produits contiennent tous trop de sel et de sucres ajoutés

« Nous consommons souvent trop de sel et de sucres ajoutés, parce que nous achetons des produits qui en contiennent une quantité excessive. L'industrie alimentaire, ainsi que les petits producteurs en ajoutent des quantités importantes, car ils améliorent le goût et renforcent les saveurs.

Le gouvernement suisse a demandé à l'industrie de diminuer progressivement la teneur en sel. En le réduisant chaque année d'un petit pourcentage, le goût des consommateurs s'adapte sans trop ressentir le changement. Une démarche similaire pour le sucre, à travers la *Déclaration de Milan* a déjà montré des résultats positifs. »

## Manger : une question de temps, de santé, de bon sens

« Manger devrait être un moment de partage et d'échange. Mais une partie de la population semble avoir perdu ce lien avec l'acte de se nourrir. Pour certains, il s'agit simplement de manger vite, sans y prêter attention, tandis que pour d'autres, c'est une corvée, où l'on privilégie le plaisir immédiat.

Les aliments ultra-transformés nous font gagner du temps. Que faire des minutes économisées ? Regarder une série sur Netflix en grignotant une barquette de crêpes aux épinards, ou prendre le temps de se préparer des crêpes maison et les manger en pleine conscience ? Le second choix apporte davantage de bienfaits pour la santé, de plaisir et contribue à un meilleur bien-être général. »

## Le thé froid contient 8 ingrédients, les biscuits et les crêpes 19: c'est beaucoup!

Pour quelles raisons ?

1. *Conservation* : pour garder le produit frais plus longtemps, on ajoute des conservateurs et des antioxydants.
2. *Texture et goût* : des additifs (émulsifiants, épaississants) garantissent une texture agréable et un goût constant.
3. *Production à grande échelle* : pour assurer une uniformité (goût, couleur, texture), plusieurs ingrédients sont nécessaires.
4. *Réduction des coûts* : pour limiter les coûts de production, des ingrédients moins chers (édulcorants, huiles, farines) peuvent être utilisés.
5. *Complexité des recettes* : même les produits bio peuvent contenir de nombreux ingrédients pour répondre aux besoins de conservation, de goût et de facilité de préparation.

## Références

Vrob. La malédiction du cordon bleu : [ou comment Big Food maltraite nos aliments et malmène notre santé]. Vergèze : Thierry Souccar 2022

Office fédéral de la sécurité alimentaire. Réduction des sucres [En ligne]. [cité le 17 avril 2025]. Disponible : <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html>

Wikipédia. Aliment ultratransformé [En ligne]. [cité le 16 avril 2025]. Disponible : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Aliment\\_ultratransformé](https://fr.wikipedia.org/wiki/Aliment_ultratransformé)

Fondation Claude Verdan; Centre hospitalier universitaire vaudois. Département de médecine et santé

