



Mangez VRAI, oubliez les produits ultra-transformés !

L'offre alimentaire proposée au supermarché n'a cessé d'augmenter ces dernières années et les composants des produits sont devenus de vraies énigmes. Il devient alors de plus en plus difficile de faire les bons choix alimentaires afin d'avoir une alimentation équilibrée.

C'est quoi, un aliment ultra-transformé (AUT) ?

La plupart sont riches en sucre, en graisse de mauvaise qualité et en sel. De surcroît, ils sont pauvres en fibres alimentaires. Des additifs et colorants sont ajoutés pour améliorer leur texture, leur goût ou encore leur aspect (arômes artificiels, épaississants, gélifiants, conservateurs, ...).



Prêts à l'emploi, longue durée de conservation, emballés de manière attractive avec des couleurs flashy ou décorés de petits personnages qui attirent l'œil des tout petits, tout est conçu pour nous faire acheter ce genre d'aliments.

Par ailleurs, les géants agro-alimentaires n'hésitent pas à faire valoir des allégations santé : « Prévient le cholestérol », « aide à renforcer vos défenses immunitaires » ou encore « riche en vitamine C ». Tous les moyens sont bons pour exploiter le créneau santé et augmenter les ventes.



Ne vous laissez pas influencer par le marketing et lisez les étiquettes !

Sont-ils mauvais pour notre santé ?

Les AUT ont un impact négatif sur notre santé seulement s'ils sont consommés régulièrement et en grande quantité, du fait qu'ils subissent de nombreuses transformations, de nombreux ingrédients chimiques y sont ajoutés. Malheureusement, tous ces ajouts proviennent de l'industrie chimique, et non de la nature !

Mais comment repérer un aliment ultra-transformé ?

Lisez les étiquettes ! Si le produit contient plus de 5 ingrédients qui ne sont pas de vrais aliments, c'est un AUT ! Pour rappel, la liste des ingrédients est établie dans l'ordre décroissant, c'est-à-dire que l'ingrédient figurant au début de la liste représente la majorité de la composition du produit.

Voici quelques exemples : préparations végétariennes, pizza surgelées ou déjà prêtes, charcuteries, sauces toutes prêtes, la plupart des céréales de petit-déjeuner, soupes instantanées, margarines, bonbons, biscuits, barres de céréales, sodas, chips, ... Attention, un produit « BIO » ou « vegan » n'est pas forcément meilleur pour la santé.



Comparaison d'étiquette : beurre VS margarine

Beurre

Composition :beurre



Margarine extra-light sans lactose

Composition : eau, huile de colza, huile de palme, maltodextrine, inuline, épaississant : E401, émulsifiants (E471, E476), huile de tournesol, sel de cuisine 0.3%, conservateur : E202, acidifiant : acide citrique, arôme, vitamines A, D et E, colorant : bêta-carotène.

Voyez, dans le cas ci-dessus, que l'ingrédient principal de la margarine est l'eau, suivi d'huiles végétales et de nombreux additifs. Le beurre, même s'il est gras, est un aliment peu transformé. Il est donc à privilégier et à consommer en petite quantité.

Exemples d'aliments peu transformés

Viande séchée, jambon, thon en boîte, fromage, yaourt, légumes aux vinaigre, pâtes et autres céréales brutes, fruits et légumes coupés et congelés, œufs durs, légumineuses en conserves...

Comment limiter les AUT ?

- Privilégiez les aliments bruts et peu transformés (<5 ingrédients)
- Cuisinez un maximum vous-même et faites-en plus pour congeler.
- Parmi les aliments industriels, fuyez l'huile de palme ou les graisses végétales
- Préférez le beurre à la margarine
- Comparez les étiquettes de deux produits similaires (par exemple la pâte à gâteau).

Pour maintenir une alimentation équilibrée, variez votre alimentation en privilégiant un maximum les aliments bruts ou peu transformés dont la composition est naturelle, avec de vrais aliments. Accordez-vous de temps à autre le droit d'acheter des aliments sans prêter attention à leur composition !

Vous voulez en savoir plus ?

Consultez le livre « Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai », écrit par Le Dr. Anthony Fardet, chercheur en alimentation préventive et holistique.