



## 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) ?

Un AUT est composé de plusieurs nutriments et substances, qui ont été extraits d'aliments et qui sont assemblés et transformés par l'industrie afin de recréer un produit « ultra-transformé ». Le but est d'obtenir un mélange prêt à l'emploi, de longue durée de conservation, avec un aspect attractif.



La plupart de ces produits 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, ...).

Par ailleurs, les géants agro-alimentaires n'hésitent pas à décorer les emballages de manière à attirer les plus jeunes. Ils tentent également de faire valoir des allégations santé, telles que « Prévient le cholestérol », « Aide à renforcer vos défenses immunitaires ». Bref, 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 !**

### Quel impact ont-ils sur notre santé ?

Consommés régulièrement et en grande quantité, les AUT ont un impact négatif sur notre santé (maladies cardio-vasculaires, diabète, obésité, ...). Ils subissent de nombreuses transformations et de nombreux ingrédients chimiques y sont ajoutés (p.ex. acide citrique, antioxydants, glutamate, lécithine, lactate, gommes, sulfate, Exxx). Il ne faut donc pas en abuser !

### Mais comment repérer un aliment ultra-transformé ?

Lisez les étiquettes ! 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. Soyez également attentifs au fait que les ingrédients contenus dans la liste soient de vrais aliments, et non des additifs et produits issus de l'industrie chimique. Attention, un produit « BIO » ou estampillé « vegan » peut aussi être un AUT.



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, ...

### 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, 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 ? Nos conseils !

- Privilégiez les aliments bruts et peu transformés.
- Cuisinez un maximum vous-même et faites-en plus pour congeler.
- Parmi les aliments industriels, évitez l'huile de palme ou les graisses végétales.
- Préférez le beurre à la margarine.
- Comparez les étiquettes de deux produits similaires (p. ex. la pâte à gâteau) et choisissez celui dont la liste est la plus courte, en prenant en compte les points précédents.

***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 ingrédients. Réservez les AUT à des situations particulières !***



**Vous voulez en savoir plus ?**

#### Fourchette verte Valais/Wallis

Rue de Condémines 14 - 1950 Sion Tel +41 27 329 04 18 - vs@fourchetteverte.ch  
www.fourchetteverte.ch – Avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons



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