

Quand ultra-transformé ne rime pas avec ultra bon pour la santé!

NUTRITION Biscuits d'apéritif, plats précuisinés, snacks, bonbons, sodas... les aliments ultra-transformés sont très attrayants. Avec un bémol toutefois: leur consommation régulière ne contribue pas à votre bonne santé.

PAR JOËLLE ANZÉVUI

Leur présentation est appétissante, ils se conservent bien et la diversité est au rendez-vous avec un renouvellement permanent de produits bénéficiant d'un marketing de grande ampleur. Les aliments ultra-transformés sont non seulement pratiques mais aussi accessibles. Nul besoin de courir dix magasins pour remplir son frigo. Un atout imparable dans une société où la gestion du temps est si précieuse. Même les produits véganes, présentés comme des options intéressantes si on souhaite éviter de consommer de la viande ou du poisson, n'échappent pas au phénomène de l'ultra-transformation. Derrière cette image d'Épinal toutefois, le tableau est moins réjouissant. «Si l'on prend le temps de déchiffrer les étiquettes de ces produits ultra-transformés, on y découvre une impressionnante liste d'ingrédients peu familiers, comme la lécithine de soja ainsi que des additifs tels que les colorants, émulsifiants, texturants et conservateurs. Sans oublier des valeurs particulièrement élevées de sucre, de sel, de graisses saturées. Autant de vecteurs de goût qui nous transmettent une agréable sensation addictive», commente d'emblée Pauline Solioz, diététicienne ASDD à la fondation Senso5. «Mais l'agro-alimentaire nous vend toutefois du rêve avec des produits à très faible qualité nutritionnelle, pauvres en fibres, vitamines, minéraux.» En outre, selon diverses études en cours, les aliments ultra-transformés participeraient à la hausse de maladies chroni-

COMMENT REPÉRER LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS?

BON PLAN La grille de classification Nova **1 2 3 4** établie selon le degré de transformation

Groupe 1
Les aliments bruts ou peu transformés
● Transformation limitée à la découpe, au pelage.

Groupe 2
Les ingrédients culinaires transformés
● Issus de matières brutes par pressage, broyage, raffinage, séchage.

Groupe 3
Les aliments transformés
● Fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2.
● Transformés par cuisson, fermentation, conservation.

Groupe 4
Les aliments ultra-transformés
● Produits issus des précédents groupes.
● Plusieurs transformations industrielles: chauffage haute température, extrusion, cracking.
● Ajout d'ingrédients industriels et d'additifs.

INFOGRAPHIE: ESH STUDIO

«IL NE FAUT PAS SUPPRIMER TOUS LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS. C'EST LA DOSE QUI FAIT LE POISON.»

PAULINE SOLIOZ

ques telles que le diabète, l'hypertension, les accidents cardiovasculaires et seraient responsables de problèmes de surpoids et d'obésité. Quant aux additifs, ils sont pointés du doigt comme étant potentiellement cancérogènes.

Perte du goût vrai

Les produits ultra-transformés en pleine ex-

pansion induisent une perte de repères pour les consommateurs. «Dans le cadre de cours d'économie familiale, j'ai proposé à mes élèves de déguster une mousse au chocolat élaborée dans les règles de l'art, une autre en petit godet du commerce et une troisième à base de poudre», explique la diététicienne. «La majorité d'entre eux n'a pas apprécié la préparation maison, trop peu sucrée. Nos goûts sont de plus en plus standardisés, au détriment de saveurs vraies.» Certaines croyances et habitudes conditionnent aussi notre consommation. «Mais pourquoi a-t-on vraiment besoin de rajouter des additifs qui ne sont pas indispensables? C'est le cas pour un yaourt à la framboise industriel, pauvre en fruits, riche en arôme et en sucre, avec un ajout de colorant de betterave pour qu'il soit bien rose. De même, le jambon, naturelle-

ment gris, n'est guère prisé par les consommateurs, qui ont pour habitude de l'acheter bien rosé, additionné de nitrites, et, le savent-ils seulement, de sucre comme exhausteur de goût voire d'eau pour augmenter son poids.»

Frais, local, suisse

Comme le relève Pauline Solioz, la responsabilité du choix de l'alimentation est très contraignante pour les consommateurs. Il leur revient de consulter les étiquettes des produits qu'ils choisissent, de se renseigner sur leur traçabilité, d'éviter de se laisser piéger par des aliments de moindre qualité importés de pays lointains, alors qu'ils sont déjà submergés au quotidien par la gestion du temps et du budget. «Essayez de privilégier des aliments bruts ou peu transformés, vrais et variés, ainsi que les végétaux. De consommer «moins mais mieux» dans le contexte actuel de surconsommation. D'opter pour des produits de proximité, suisses de préférence, dans un esprit de qualité et de durabilité. Un bonus pour votre santé, mais également pour nos producteurs, l'économie locale, l'environnement et le bien-être animal.» ●

VRAI/FAUX

TOFU OU YAOURT, DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS?

FAUX

A condition qu'ils soient bruts, c'est-à-dire «nature». Le bon plan: un grand pot de 500 gr. de yaourt avec un peu de sucre si besoin et plein de fruits. A noter que certains yaourts végétaux peuvent contenir un ajout d'huile pour obtenir le gras et la consistance du yaourt au lait de vache. Quant au tofu nature, à vous de le paner avec des graines de tournesol, d'y rajouter les épices et herbes de votre choix.

LE PRÉCUISINÉ, EST-CE PLUS RAPIDE?

VRAI

Mais il suffit aussi d'un peu de créativité et de sens pratique pour cuisiner bien et rapidement. Plutôt que d'ache-

ter la pizza du commerce (aux 57 ingrédients!), revisitez la recette avec du pain, garni de sauce tomate et de mozzarella. Pensez aux restes du frigo: le riz et les carottes s'accommodent en salade; les pâtes avec de la sauce tomate. Quelques œufs durs et une boîte de pois chiches ou de maïs en plus pour un repas équilibré dans un esprit brunch.

EST-CE MOINS CHER AU QUOTIDIEN?

FAUX

Un plat tout préparé coûte environ 30 % de plus que le prix de ses ingrédients. Remplacez par exemple le pain au chocolat du commerce par un petit pain tout frais, fourré d'un vrai morceau de chocolat.

LE «TOUT PRÊT», ÇA FAIT GROSSIR?

VRAI/FAUX

Le précuisiné ne favorise pas le rituel et le goût du repas: s'asseoir, prendre le temps, savourer les bons fumets et les mets. Le repas se résume dès lors au «vite mâché, vite avalé» sans réelle satiété.

PEUT-ON VIVRE SANS?

VRAI

Planifiez vos repas et vos réserves. Des légumes surgelés, naturels et suisses, dans le congélateur seront très appréciés en période de transition saisonnière. Et si restaurant il y a, privilégiez un établissement avec le label «fait maison», renseignez-vous sur l'origine des produits et fuyez les grandes cartes fourre-tout. ●

CHRISTELLE DAYER,

COORDINATRICE FOURCHETTE VERTE VALAIS

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

