

Les aliments ultra-transformés et leurs impacts sur la santé

Anthony FARDET

Chargé de Recherches en Alimentation Préventive, Durable & Holistique

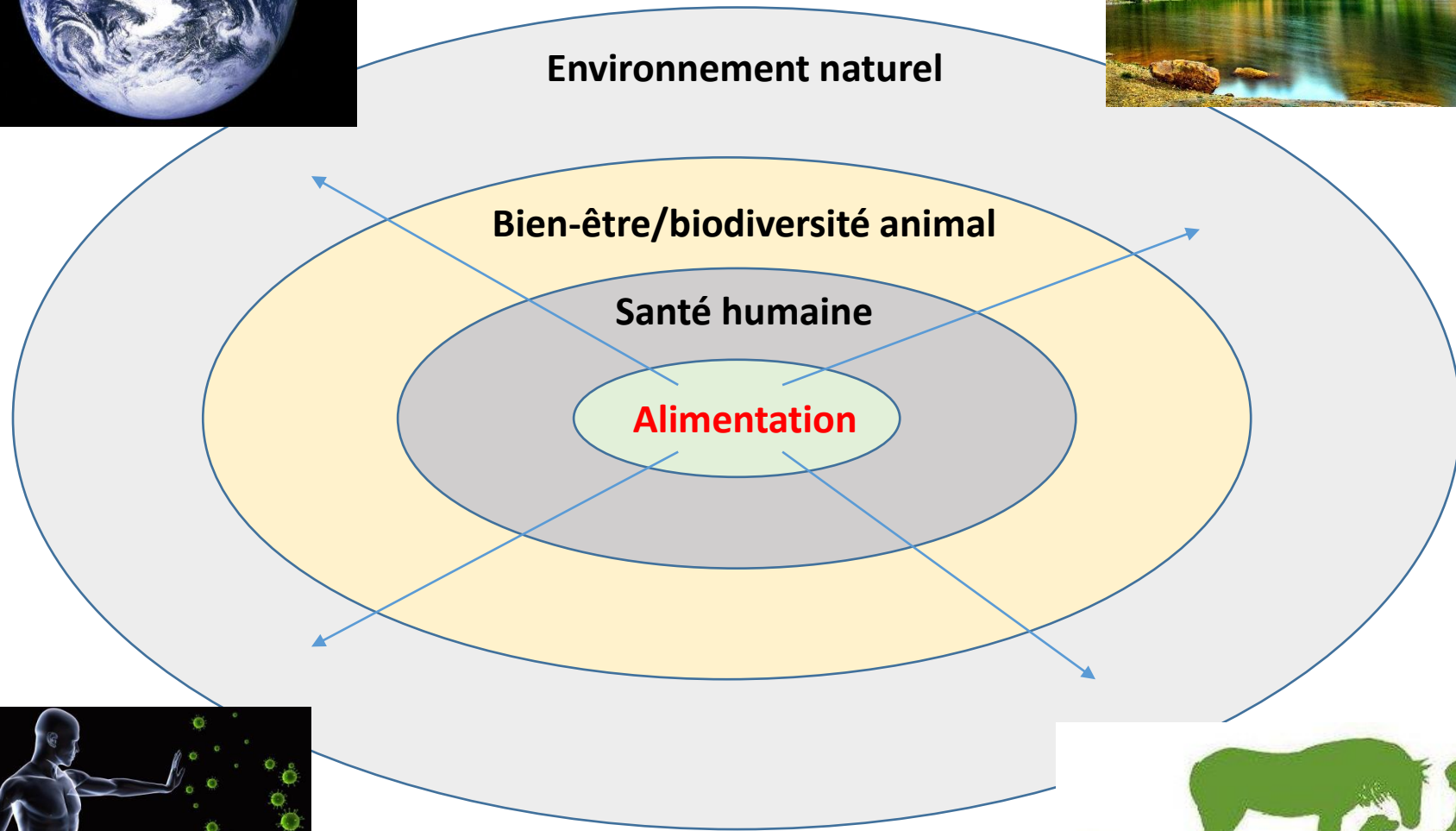
INRAe, Unité de Nutrition Humaine



« Principaux et chefs de cuisine des collèges »

5 juin 2026





**La règle des 4V pour
protéger votre santé et la
planète**

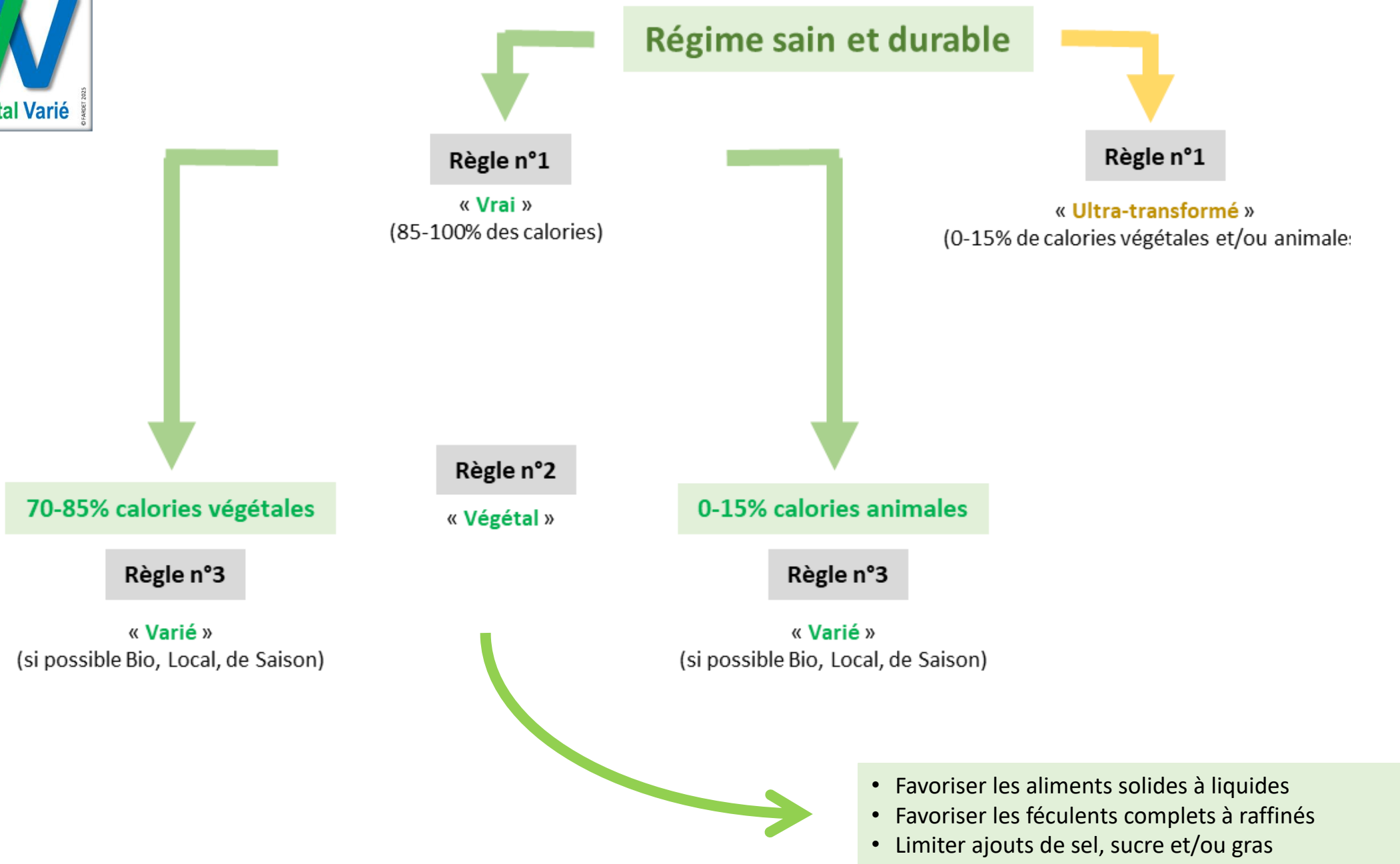
A large, bold, green letter 'V' with a slight shadow effect.

Vivant

A large, bold letter 'V' composed of three overlapping 'V' shapes in orange, green, and blue, with a slight shadow effect.

Vrai Végétal Varié

© FARDET 2025



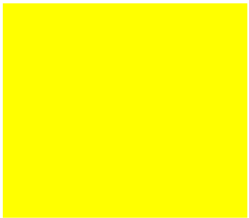
**Prévention d'environ 11 millions de
décès prématurés/an (19-24% des
décès chez l'adulte)**

Question n°1

Qu'est-ce que « l'effet matrice » des aliments ?

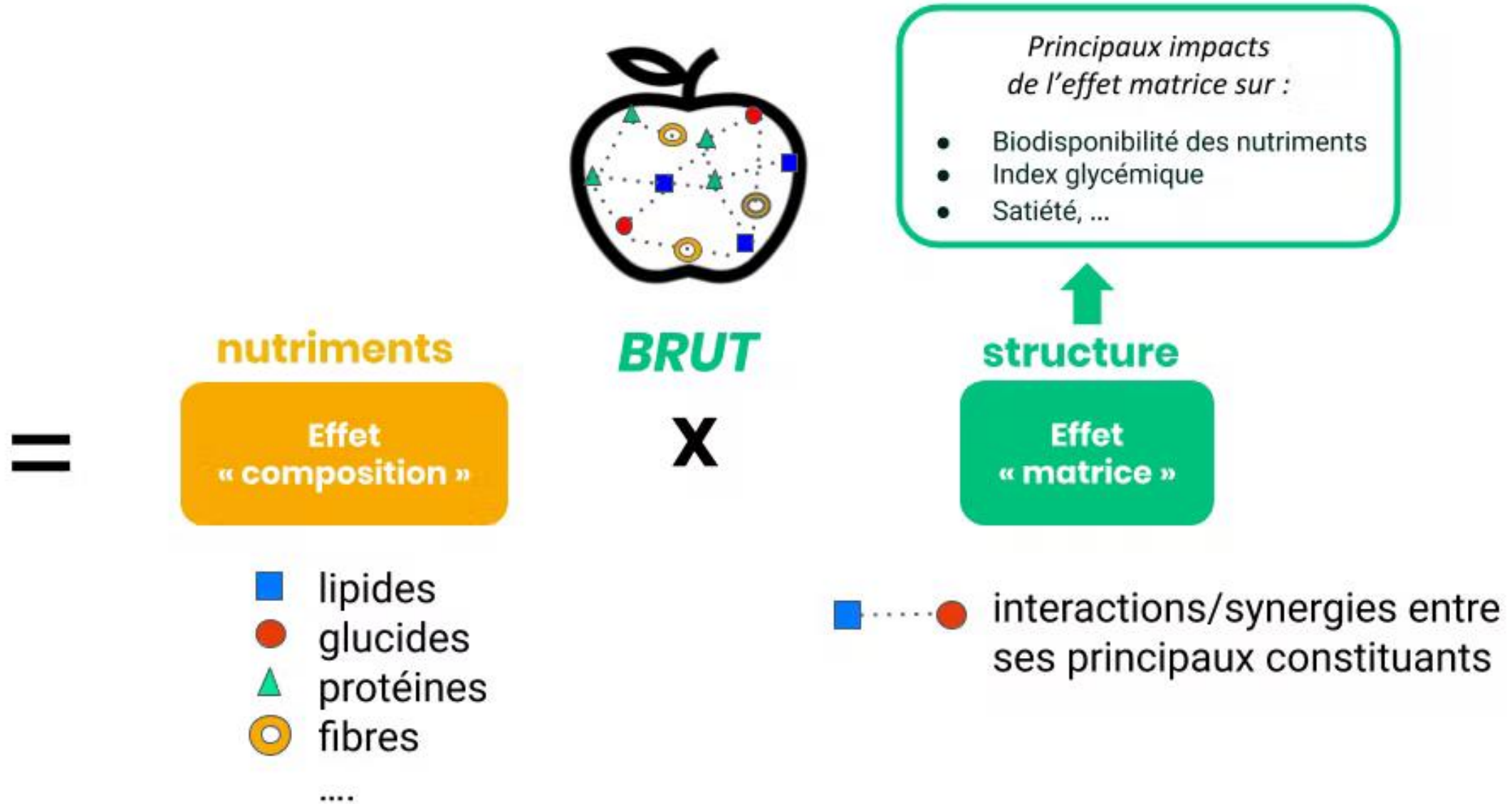


A composition identique un même aliment avec une structure/matrice différente n'a pas le même effet santé



A composition différente deux aliments avec une même structure/matrice n'ont pas le même effet santé

Le potentiel santé d'un aliment



Question n°2

Qu'est-ce qu'un aliment sain ?



Un aliment équilibré nutritionnellement



Un aliment le moins transformé possible

Consequences: What is a healthy food for global health?

Ancien paradigme réductionniste

« Un aliment sain était généralement considéré comme un aliment équilibré sur le plan nutritionnel »



Pourtant, il n'existe pas d'aliment équilibré nutritionnellement, hormis le lait maternel, d'où la recommandation « manger varié »

Un régime peut être équilibré sur le plan nutritionnel, pas un aliment



Nouveau paradigme holistique

« Un aliment sain est un aliment dont la matrice alimentaire est la plus préservée, c'est-à-dire la moins transformée pour être comestible, bon et sûr »

« Nous mangeons d'abord des matrices alimentaires, pas des nutriments, d'où la présence de dents et le processus de digestion pour déconstruire les matrices alimentaires »

« Vrai »

Question n°3

Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé ?

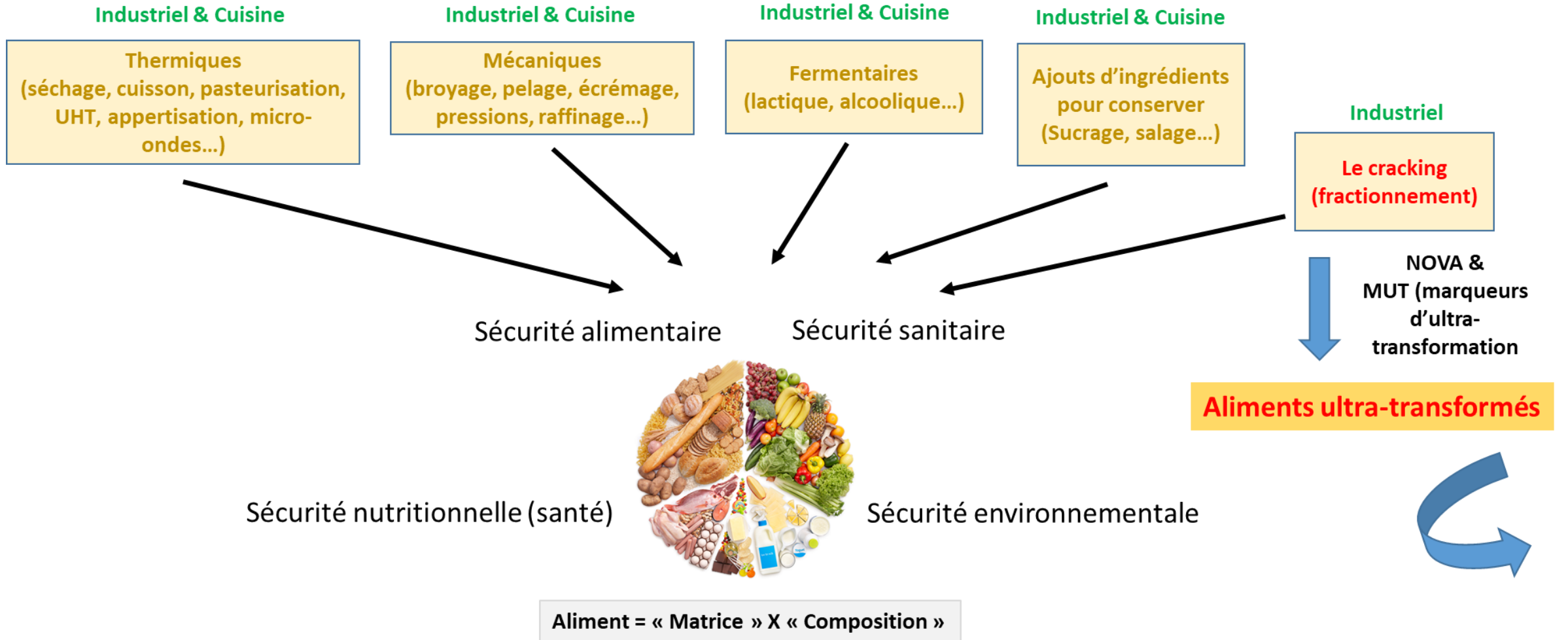


Un aliment qui contient au moins un agent/traitement cosmétique industriel pour modifier goût, couleur, arôme et/ou texture ?



Un aliment qui contient au moins un additif industriel (EXXX) ?

Procédés technologiques



La classification NOVA

NOVA : Une approche inductive, globale et holistique en phase avec la réalité de la société (*i.e.*, le réel)



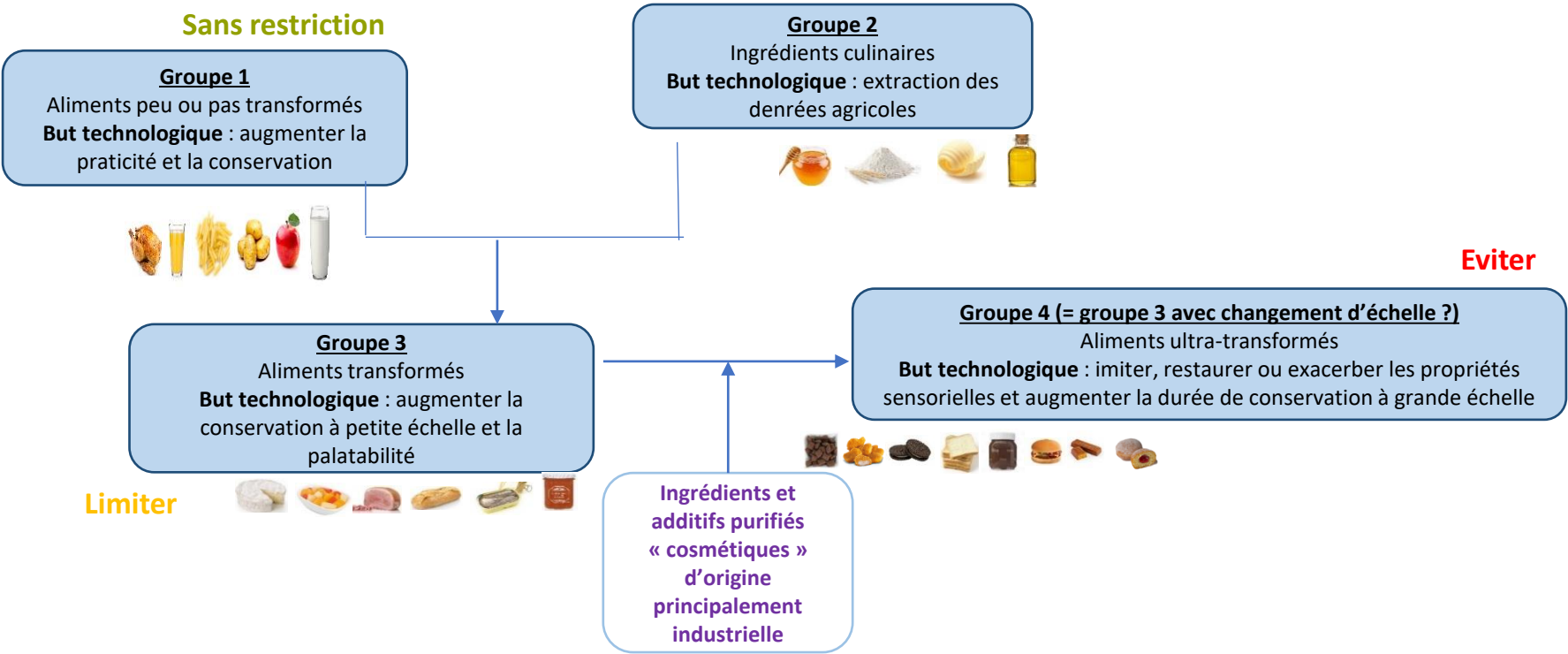
Geoffrey Cannon
Sao Paulo University



Carlos Monteiro
Sao Paulo University



Jean-Claude Moubarac
Montréal University



Définition abrégée d'un aliment ultra-transformé : NOVA

Des matrices modifiées et artificialisées

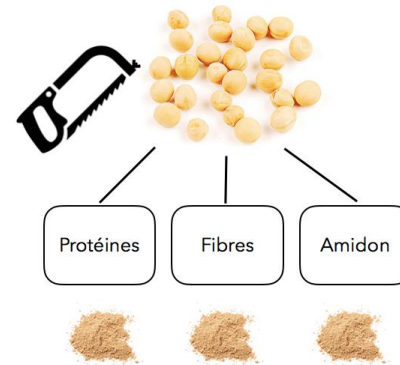
« Les aliments ultra-transformés sont caractérisés dans leur formulation par l'ajout **d'ingrédients et/ou additifs cosmétiques** à usage principalement industriel - et ayant subi un procédé de transformation excessif - **pour imiter, exacerber, masquer ou restaurer des propriétés sensorielles** (arôme, texture, goût et couleur). Il peut aussi s'agir de **procédés technologiques très dénaturants** (cuisson-extrusion, soufflage...) »

Les quatre grands groupes de MUTs

1. Les additifs cosmétiques pour modifier goût, couleurs et textures



2. Les arômes



3. Les ingrédients ultra-transformés issus du cracking



4. Les traitements technologiques drastiques directement appliqués à la matrice alimentaire

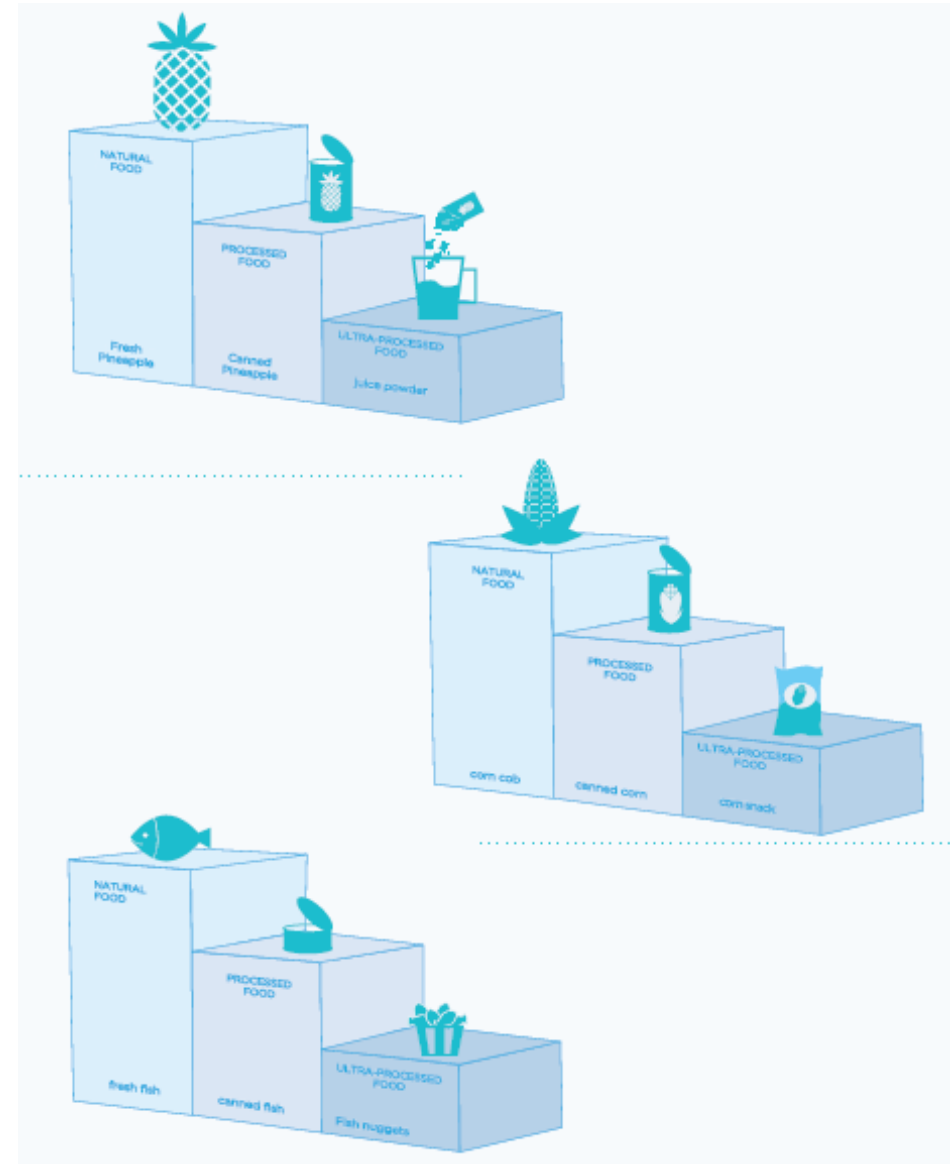


Les recommandations alimentaires pour la population brésilienne sont basées sur cette classification



CONTENTS

Preface	5
Preamble	7
Introduction	11
Chapter 1 Principles	15
Chapter 2 Choosing foods	25
Chapter 3 From foods to meals	53
Chapter 4 Modes of eating	91
Chapter 5 Understanding and overcoming obstacles	103
Ten steps to healthy diets	125
How to know more	131
Annex A Process of preparation of the new edition of the Food Guide	143



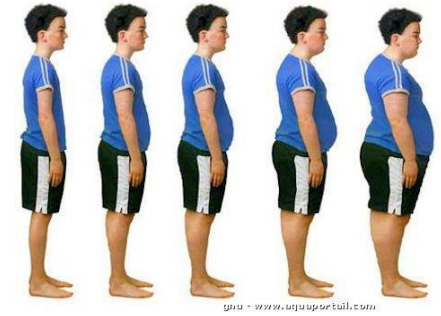
Les aliments ultra-transformés et les risques pour la santé

AUT



&

Santé



Surpoids/Obésité
Matière grasse corporelle chez les jeunes/adolescents
Hypertension, dyslipidémie
Syndrome métabolique
Stéatose hépatique (foie gras humain)
Syndrome de l'intestin irritable
Diabète de type 2
Maladies cardiovasculaires
Dépression
Cancers totaux, du sein et colorectal
Déclin de la fonction rénale
Masse musculaire plus faible
Altération de l'ADN (oxydation et télomères plus courts)
Hyperactivité
Caries
Syndrome de fragilité chez les personnes âgées
...
Mortalité précoce toutes causes confondues

- **> 280 études épidémiologiques (dont > 118 prospectives, 42%)**

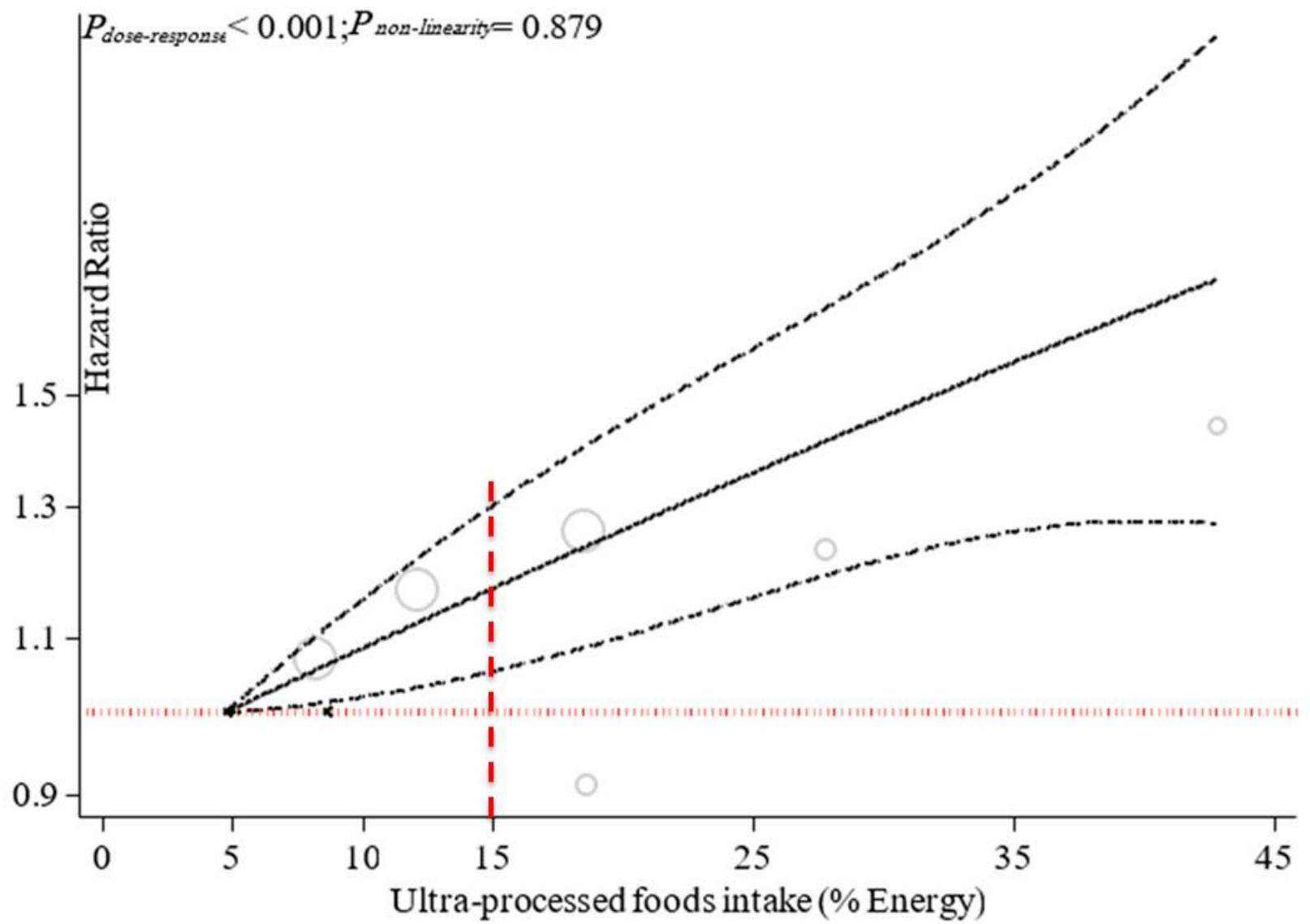


Un double effet ubiquitaire :

- **Sur populations**
- **Sur fonctions physiologiques**



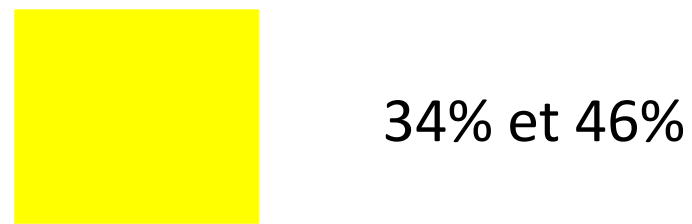
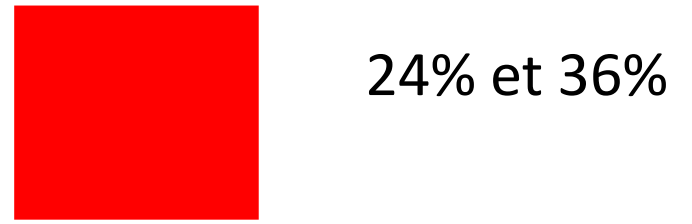
Les aliments ultra-transformés et les risques pour la santé : Risque de mortalité précoce toutes causes confondues



L'analyse dose-réponse a révélé **une association linéaire positive** entre la consommation d'AUT et la mortalité toutes causes confondues ($P_{\text{non-linéarité}} = 0,879$, $P_{\text{dose-réponse}} = p < 0,001$)

Question n°5

Combien de % de calories ultra-transformées consomment les jeunes (< 18 ans) et adultes français par jour ?



Consommation en France



≈ 34% des calories quotidiennes issues d'aliments ultra-transformés (ANSES/Fardet et al., Nutrinet)

46% des calories chez les jeunes (ANSES/Fardet et al.)

50% de l'offre alimentaire en supermarchés (Siga)

70% des produits étiquetés-emballés (Siga)

27% du caddie en magasins bio (INRAE)

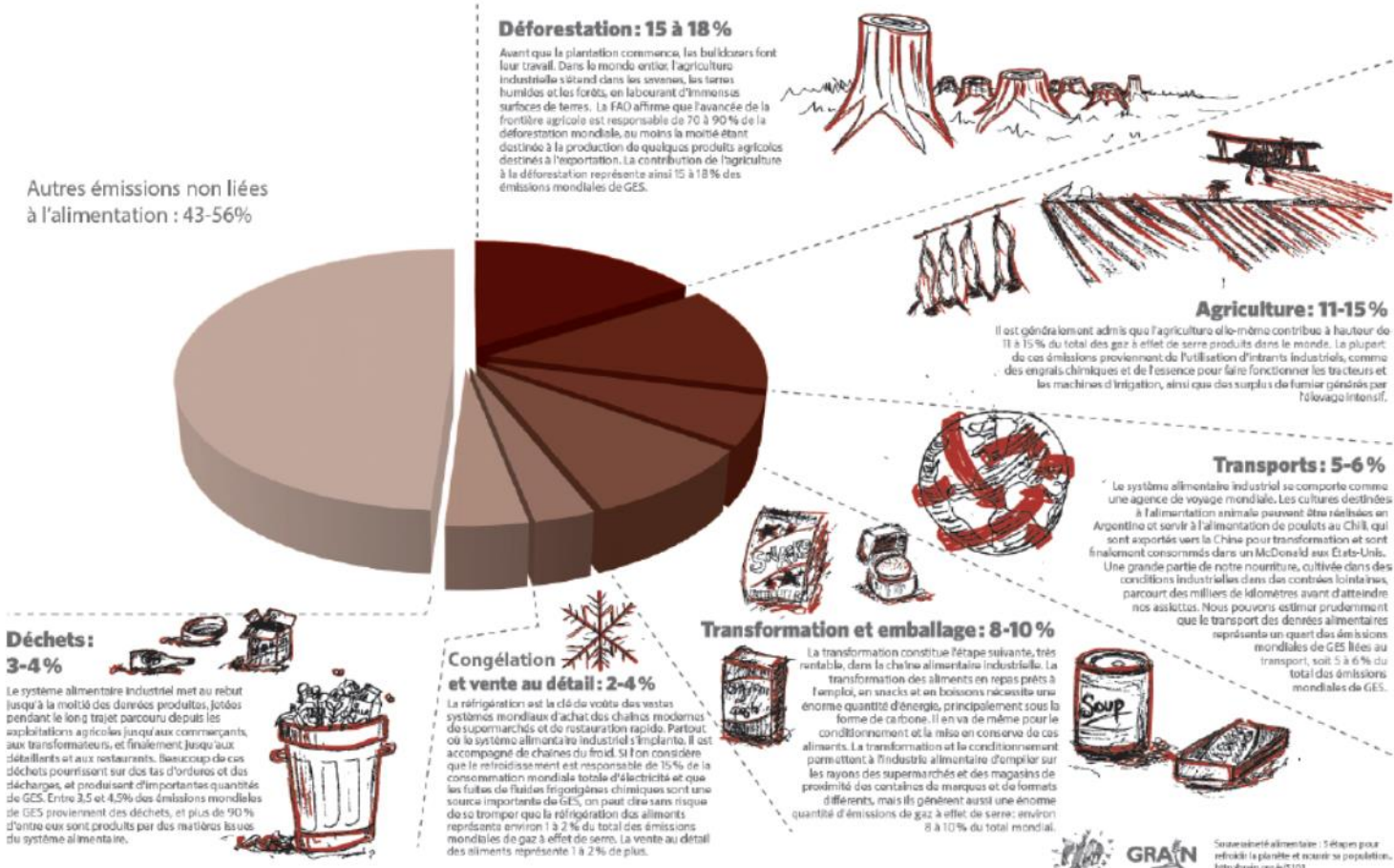
50% des produits industriels bio (Siga)

Impact sur la planète

Un système basé sur la consommation d'aliments ultra-transformés contribue directement à la crise climatique

Comment le système alimentaire industriel contribue à la crise climatique

Entre 44 % et 57 % du total des émissions de GES proviennent du système alimentaire mondial



« Végétal »

1) On consomme trop de produits animaux, notamment issus des filières intensives

2) Diviser par deux sa consommation de produits animaux

3) Substituer par des grains et graines, notamment céréales complètes, légumineuses et graines oléagineuses

4) Consommer 3 portions/jours de produits animaux de bonne qualité issus de filières extensives respectant les animaux



« Varié »

Varier dans les VRAIS aliments



« Vivant »

Modes de production agricoles
sous jacents aux aliments



régénérant le
Vivant

Composition de l'assiette :
type et structure des aliments



Vrai

Végétalisé

Varié

Effets de la composition
de l'assiette sur la santé
et l'environnement

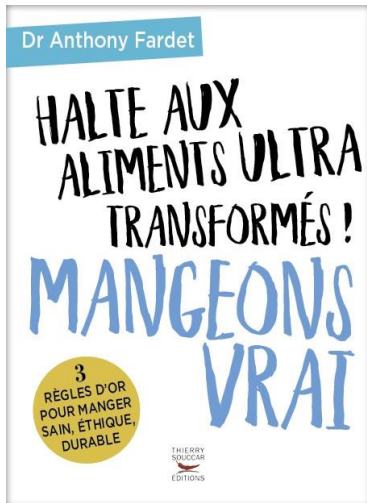
Conclusions

Bien manger est très simple en théorie, plus difficile en pratique !

- **Revaloriser l'acte alimentaire (vie, temps, argent ?)**
- **Manger en groupes dans des lieux appropriés**
- **Education à l'alimentation dans le tronc commun**
- **Apprendre à cuisiner**
- **Repenser les environnements alimentaires des jeunes (fast foods/lycées)**
- **Développer un goûter commun**
- **Communiquer auprès des familles, cuisiniers : formations, affiches...**

Pour aller plus loin...

<http://www.anthonyfardet.com/>



2022

**Fin de la
présentation**



**Merci pour votre
attention**



**Vos questions
sont les
bienvenues ...**