

CONFÉRENCE-DÉBATS  
ENTRÉE LIBRE ET GRATUITE

MONDE  
NOUVEAU  
ROCHEFORT

13

NOVEMBRE 2024  
À 19H  
ROCHEFORT

# ALIMENTATION, ENJEUX INDIVIDUEL ET SOCIÉTAL

RÉMI THÉVENOT

DIPLOMÉ BIOCHIMIE, MICROBIOLOGIE, ENSAIA,  
30 ANNÉES DANS L'INDUSTRIE AGRO-ALIMENTAIRE

inscription conseillée sur <https://rochefortnouveau monde.info>

# Emergence des Aliments industriels Ultra Transformés

- Un développement vertigineux :

- Emergence de l'agriculture industrielle dès les années 50 / valorisation des excédents

- Depuis les années 60, apparition des hypermarchés : appel d'air pour les industriels

- Urbanisation

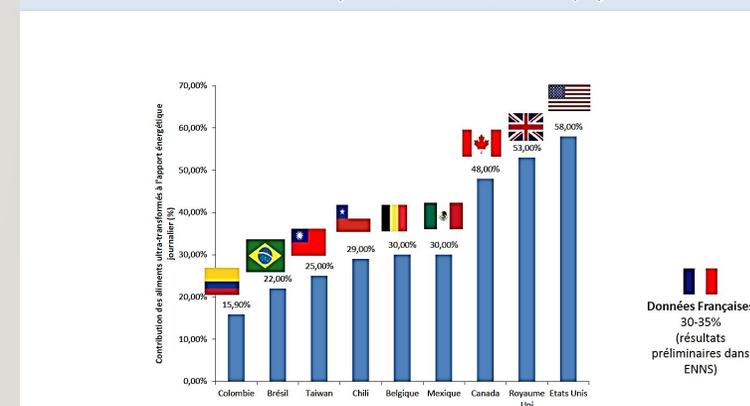
- Travail des femmes

- Guerre des prix

- Multiplication de l'offre industrielle sans contrainte...et développement de la malbouffe

- Aujourd'hui 30 à 70 % des calories consommées au quotidien dans les pays développés sont des AUT (<https://www.senat.fr/rap/r19-476/r19-4766.png>)

Contribution des aliments ultra-transformés à l'apport énergétique  
études nationales représentatives dans divers pays



# Reconnaître les AUT

**Une liste infinie** : céréales du petit déjeuner, confiseries, chocolats, glaces, sodas, plats cuisinés, biscuits salés et sucrés, sauces, produits laitiers...croquettes pour chiens et chats.

- **Longue liste d'ingrédients**
- **Aliments industriels artificiels**
- **Très pratique à utiliser et à consommer**
- **Marketing attractif** : aliments emballés très colorés, "bénéfices clients annoncés" parfois trompeux



**Ce qu'ils sont :**

- **Additifs** car ils sont gras, sucrés, salés, très peu énergétiques (calories vides)
- **Peu rassasiant**
- **Coût "faible"**, utilisant les ingrédients du cracking
- **Produits reconstitués donc déstructurés**

**70% des aliments industriels** des grandes surfaces

- même en Bio, mais en bien moins grand nombre (car *338 additifs autorisés en conventionnel, 48 additifs en Bio*).



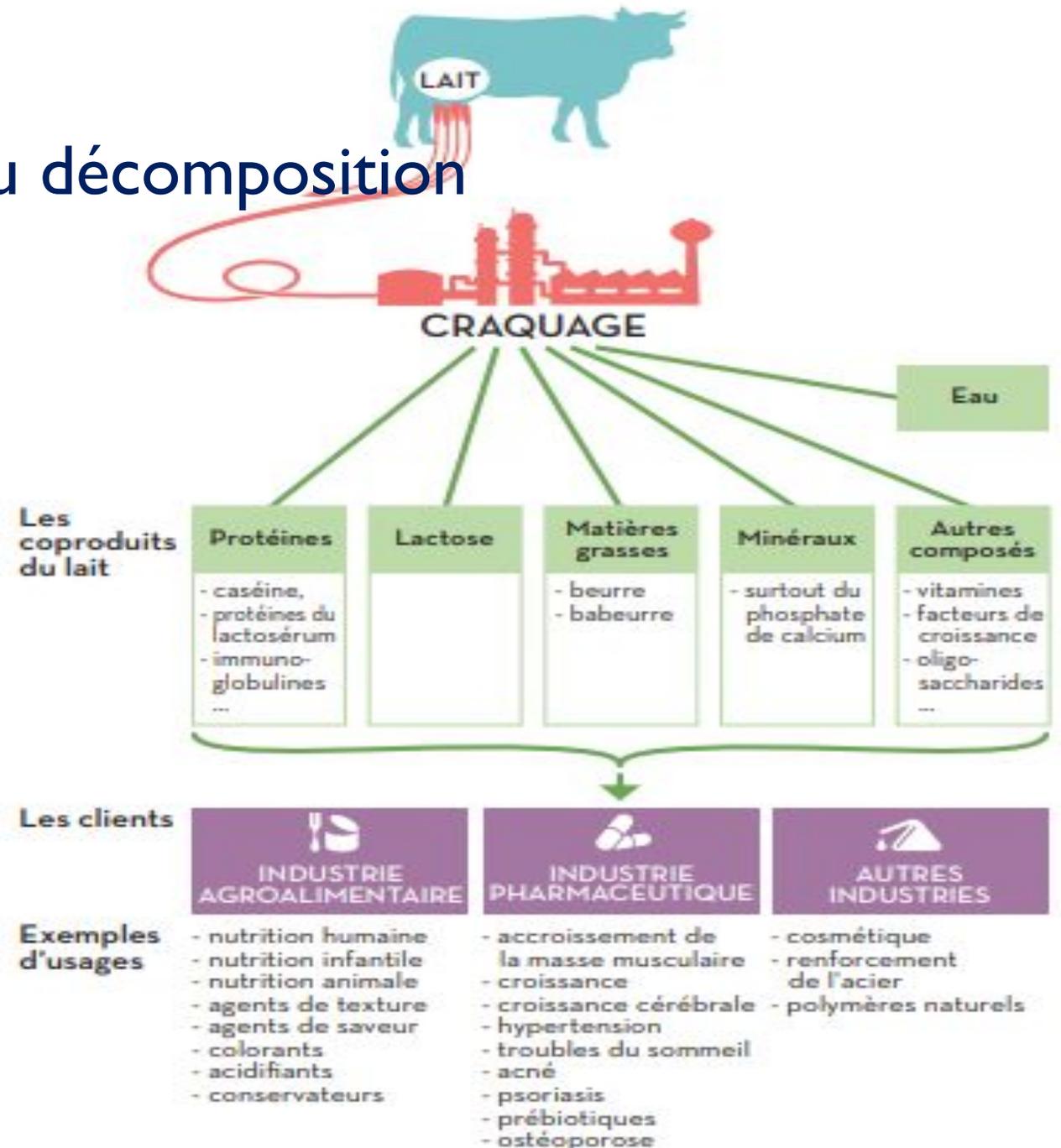
# Marqueurs de l'Ultra Transformation (MUT)

- Cuisson extrusion
- Additifs issus du Cracking



# Exemple du cracking du lait : ou décomposition

....Plus de 10 produits extraits



# Exemple du cordon bleu reconstitué

- **La viande**

- préparation de viande, dextrose, fibres de blé

- **Fromage**

- préparation fromagère à base de caséines, sels de fonte, polyphosphates, citrate de sodium, amidon modifié, émulsifiant, arômes, colorants sucre et glutamate

- **Chapelure**

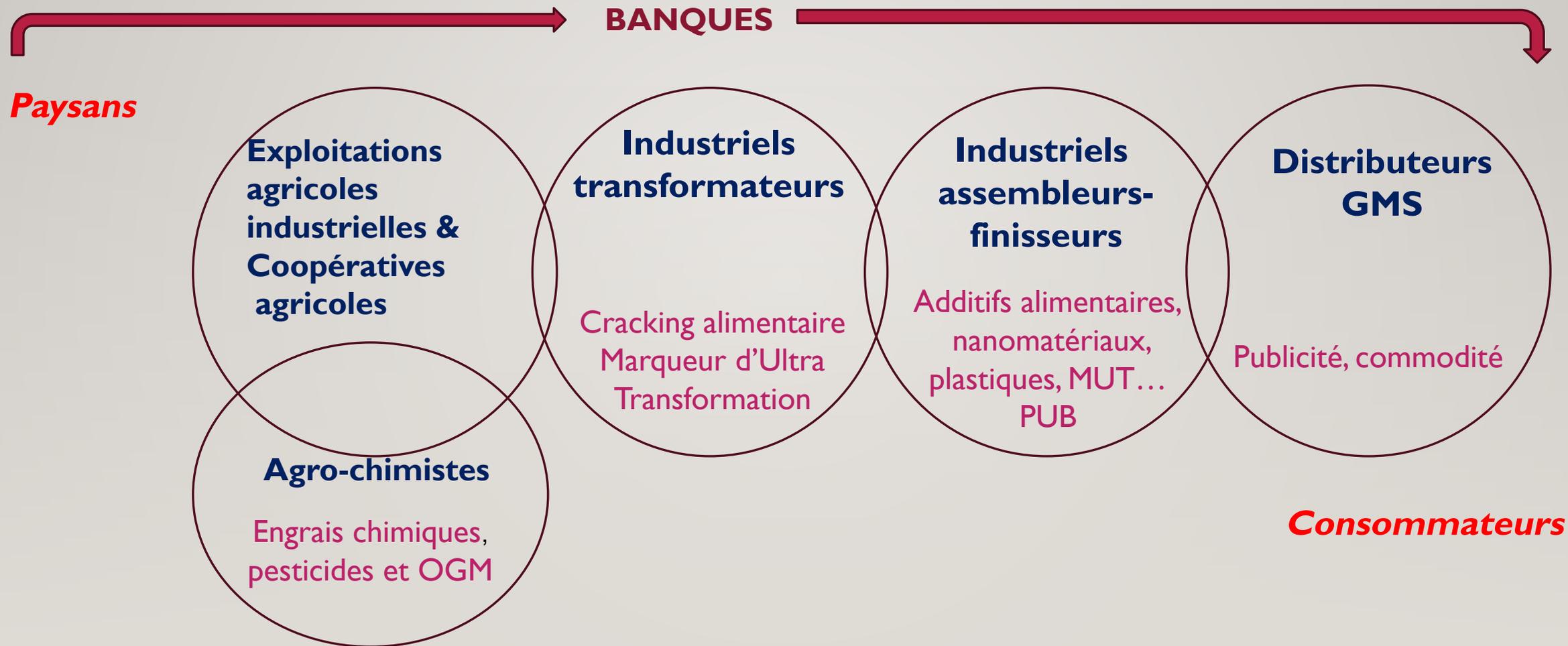
- eau , amidon modifié, œuf en poudre

- **Jambon**

- jambon aux polyphosphates, acide citrique, nitrite et nitrate de sodium

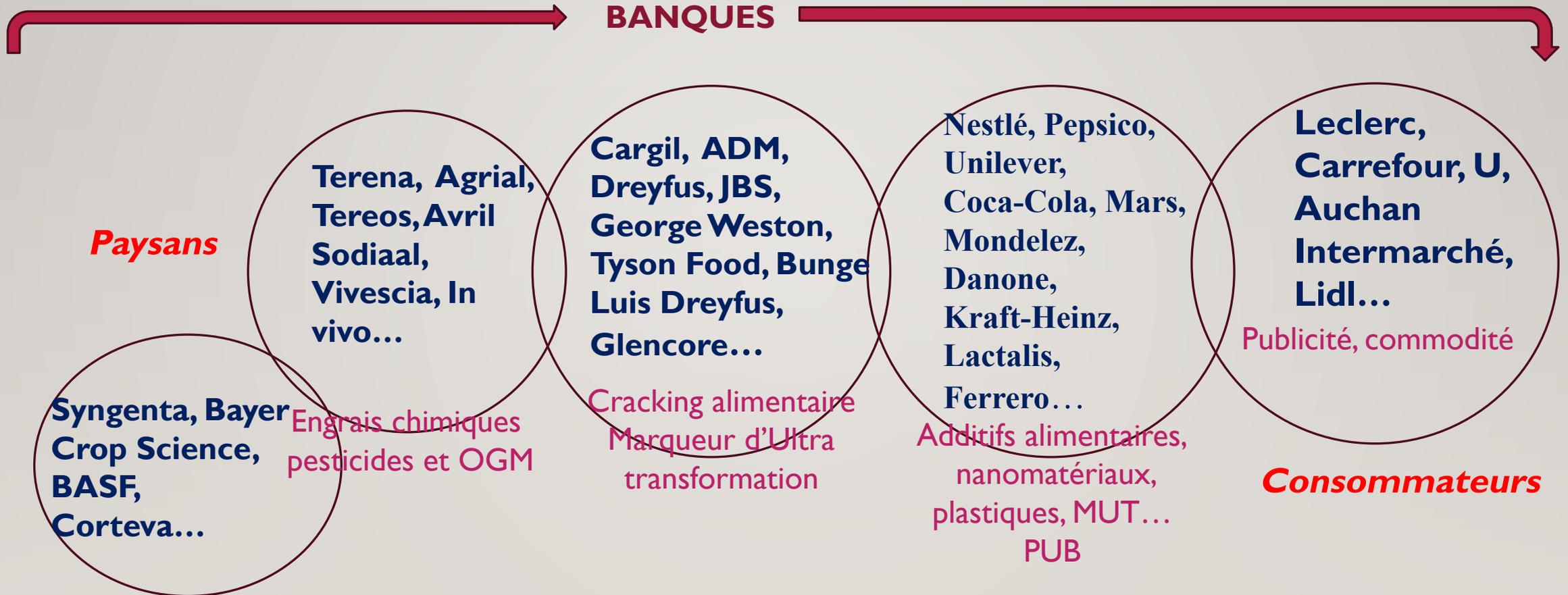


# Les étapes de la chaîne des AUT

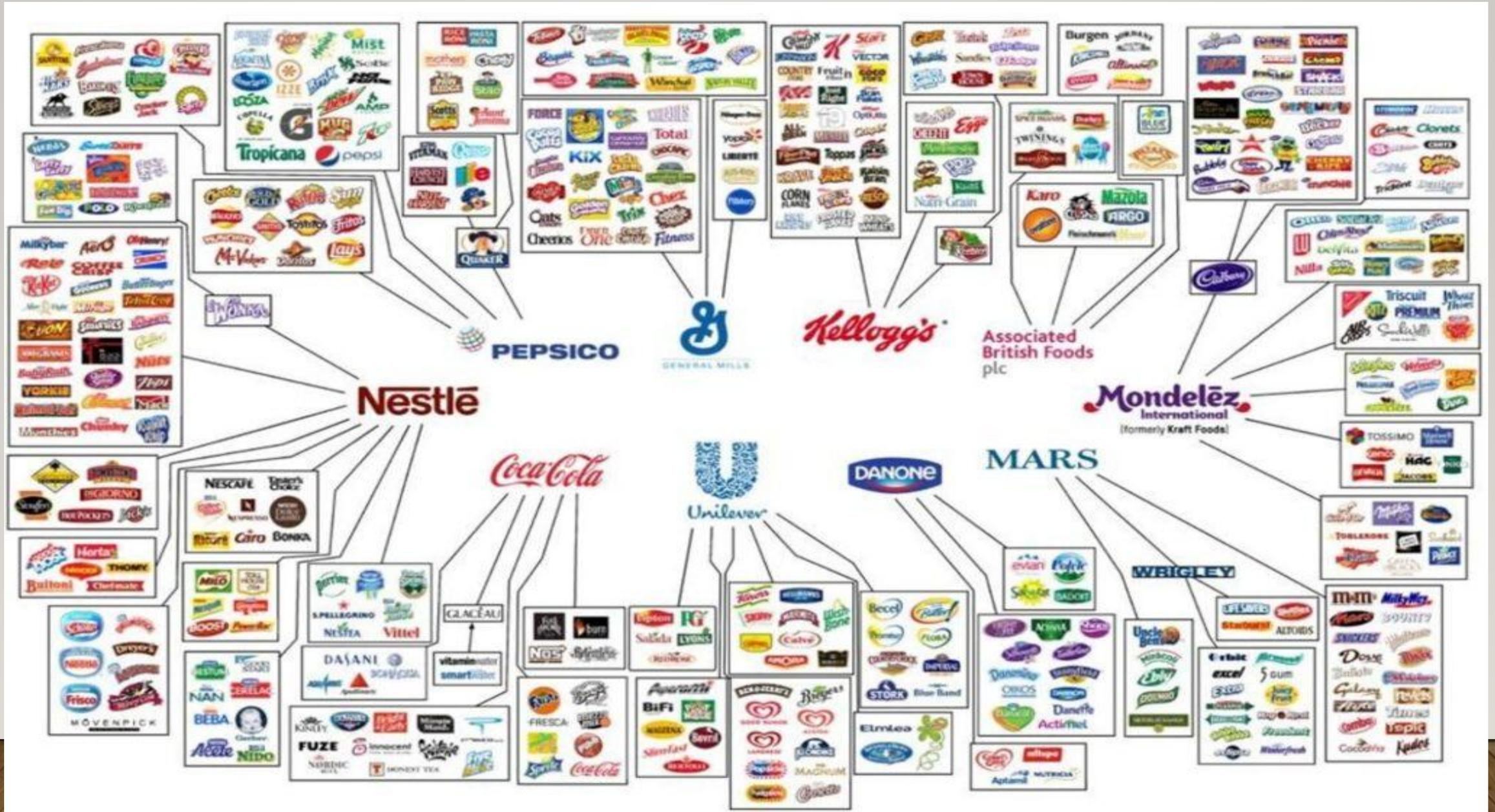


# Les acteurs de la chaîne des AUT

191 Mds€, 440 000 salariés



# Acteurs puissants, influents

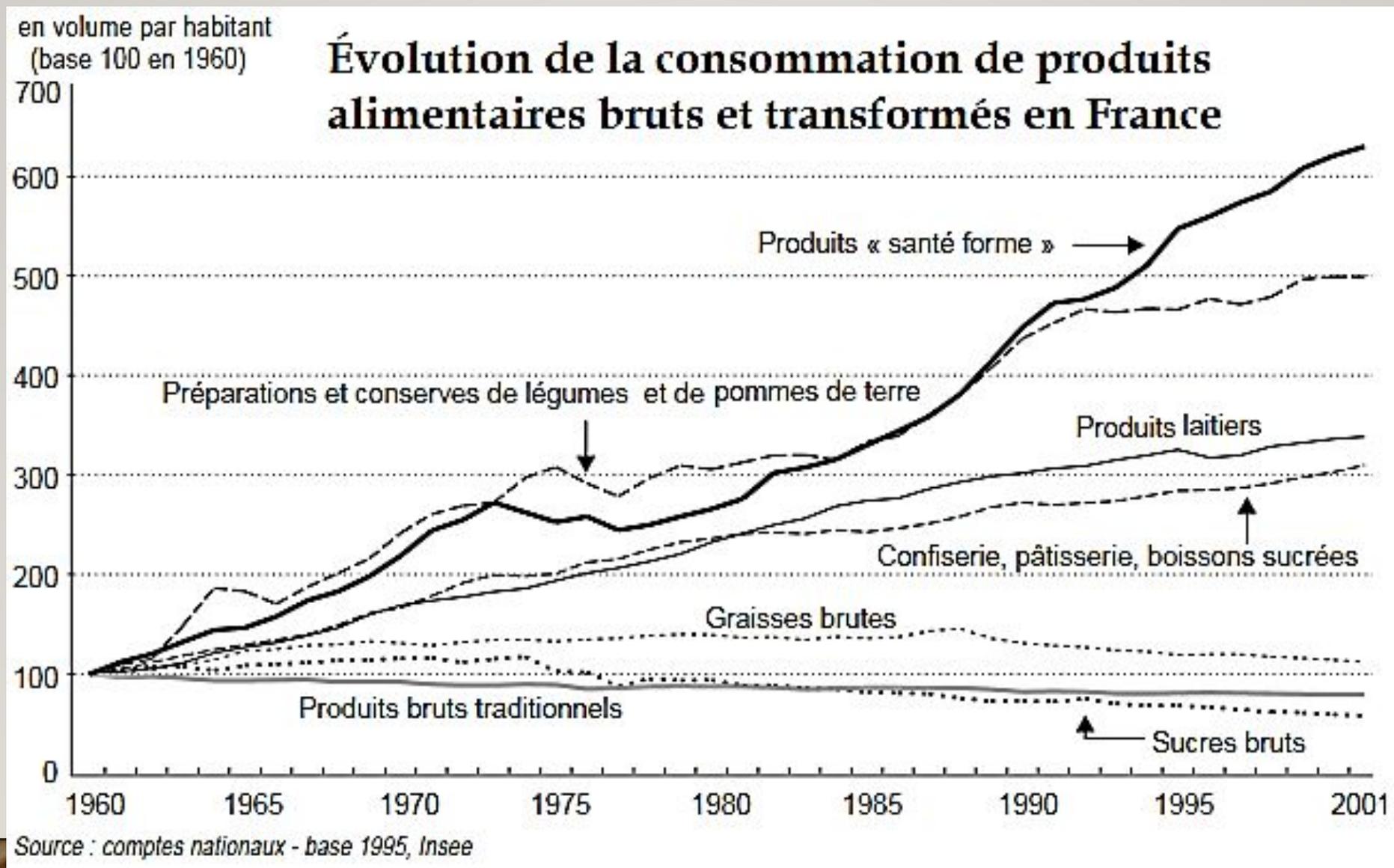


# Impact négatif des AUT

- Nos organismes ne sont pas adaptés pour ingérer cette malbouffe.
- Développement de **maladies chroniques** en partie dû à leur consommation excessive (*EREN, Etudes Inserm, Inrae, CNAM...cohorte Nutrinet Santé*)
  - *Obésité, diabète de type2, NASH, certains cancers, maladies cardiovasculaires, maladies neurodégénératives (Alzheimer, parkinson), hypertension, dépression...  
(<https://mastergeonum.org/2019/11/21/evolution-de-lobesite-dans-le-monde-de-1975-a-2014/>)*
- Elles ne se développent en général que des années après des excès de consommation...
- Les mauvaises habitudes alimentaires ont un coût sanitaire caché de plus de **8.000 milliards de dollars** par an selon la FAO



# Changement de consommation

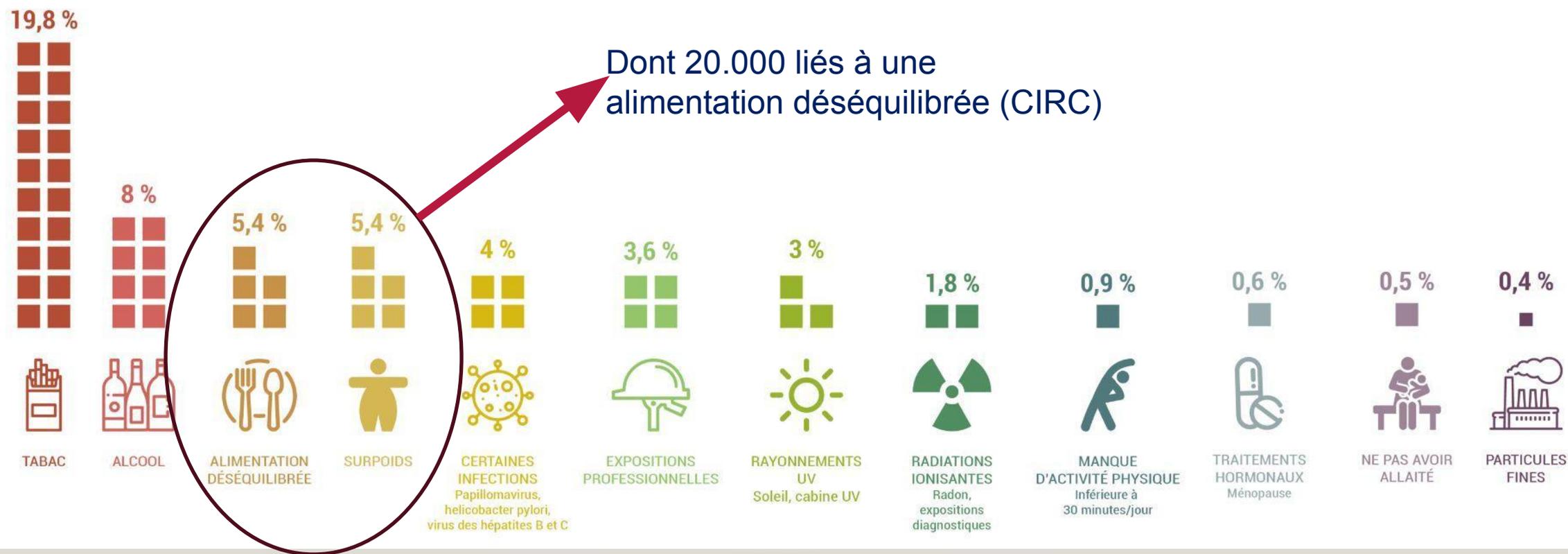


# Alimentation : se nourrir pour vivre ... mais en bonne santé

## Proportion des cancers liés aux principaux facteurs de risque

On peut prévenir 40 % des cas de cancers (142 000/an) grâce à des changements de comportements et des modes de vie

(Source : CIRC / INCa 2018)



## Donnés de santé (*source OMS*)

- 828 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde (2022)
  - 2,5 milliards de personnes en surpoids, 1 milliard obèses, (12%)
  - Obésité x10 chez les enfants en 40 ans, x 4 chez les adultes en 30 ans.
- L'alimentation industrielle très transformée serait responsable de 12 millions de décès /an

# Disparités socio-économique

## L'obésité selon les revenus du foyer

Moins de 900 euros net

25,6%

De 900 à 1200

22,8%

De 1201 à 1500

19,4%

De 1501 à 1900

18,8%

De 1901 à 2300

16,2%

De 2301 à 2700

16,1%

De 2701 à 3000

15,3%

De 3001 à 3800

11,9%

### En fonction de l'âge

18-24 ans

5,4%

25-34 ans

10,8%

35-44 ans

14,3%

45-54 ans

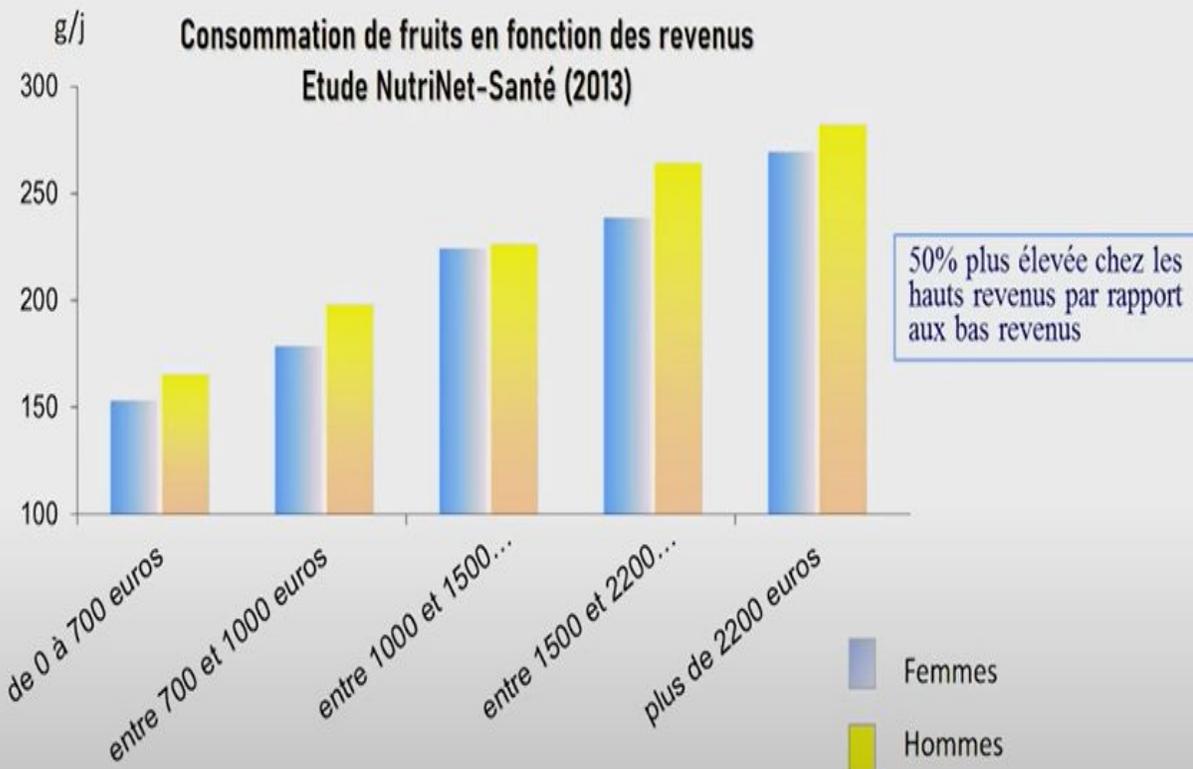
16%

55-64 ans

19,5%

+ de 65 ans

## Nutrition : marqueur clé des inégalités sociales de santé

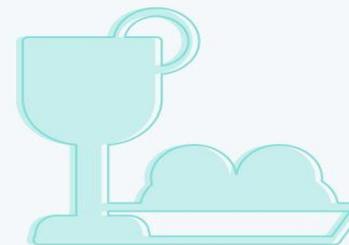
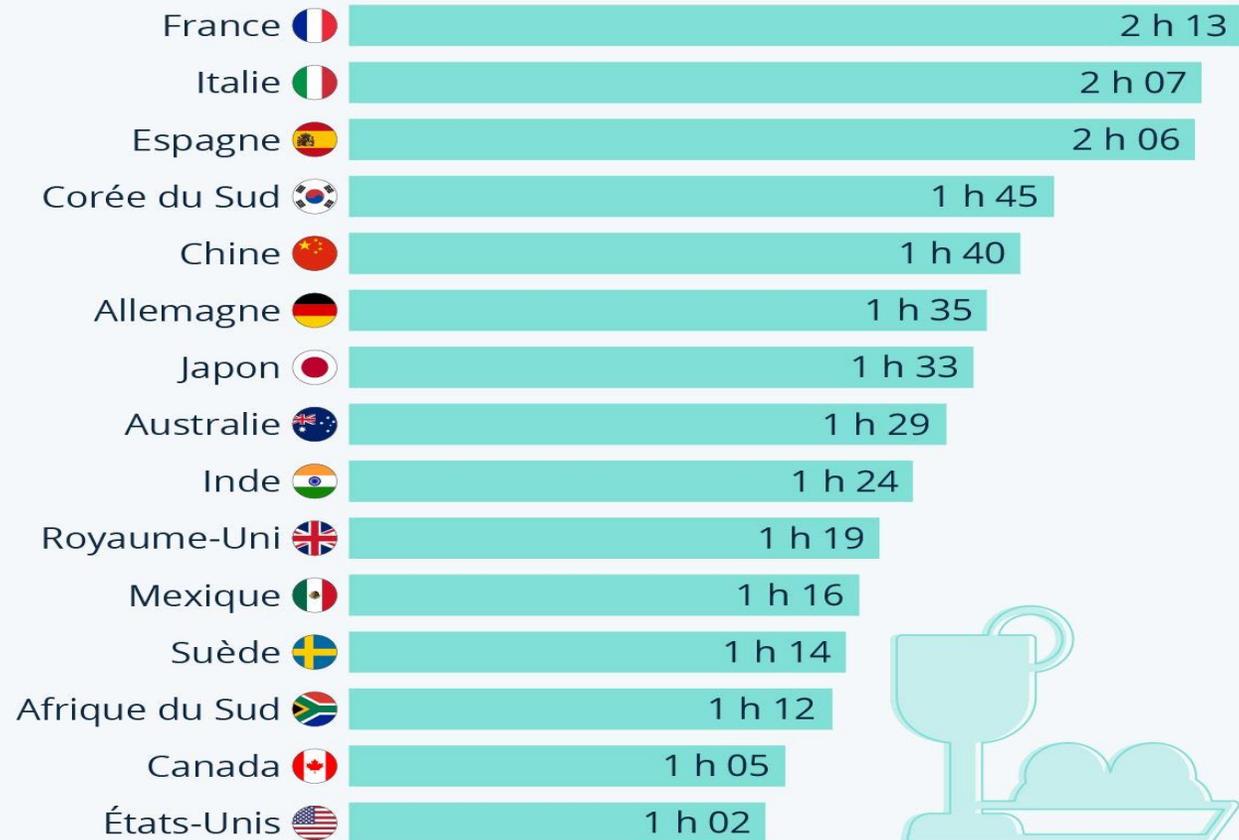


Consommation de légumes 30 % plus élevée chez les hauts revenus  
Consommation de poisson 2 fois plus élevée chez les hauts revenus



# Les Français, champions du temps passé à table

Heures et minutes passées à manger et à boire dans une sélection de pays de l'OCDE



En 2016 ou selon les dernières données disponibles.  
Source : OCDE



# Environnement et AUT

- Etude brésilienne publiée dans The Lancet Planetary Health, de 1987 à 2018. « *La consommation de ces aliments contribuerait à augmenter de 21% les émissions de GES des régimes alimentaires* »

## Des machines et des transports pour des aliments toujours très standardisés

- Nombreux ingrédients...à produire !
- Process très énergivore : cracking, nombreuses étapes de production, surgélation, stockage ...
- Emballages, déchets plastiques...nanoplastiques
- Approvisionnement des matières premières autour du monde et distribution partout



# Les industriels nous manipulent

## 1/ Ce qu'ils nous promettent :

**Good food, good life / Savoure l'instant / ...Un marketing exacerbé...** Mais leur notion de sécurité alimentaire n'est pas la même que la nôtre !

## 2/ Ce qu'ils nous offrent :

**Des résidus de pesticides / additifs chimiques toxiques / ultra-transformation physique / Des PFAS ou polluants éternels / Nanoparticules de plastique et nanomatériaux / Hydrocarbures aromatiques MOSH, MOAH et POSH / des bisphénols, isoflavones, BHA et BHT, parabène phtalates...dioxines et autres métaux lourds / sels nitrités / ainsi que les résidus de la réaction de Maillard...**

## 3/ Avec comme conséquences :

**Le développement inexorable des maladies chroniques :**

- **diabète de type 2, cancers, obésité, maladies cardiovasculaires, NASH, maladies neurodégénératives, insuffisance respiratoire...**

**Et des dégâts considérables sur notre environnement : eau, air, sols**



# La classification NOVA organise le classement des aliments

## AUT



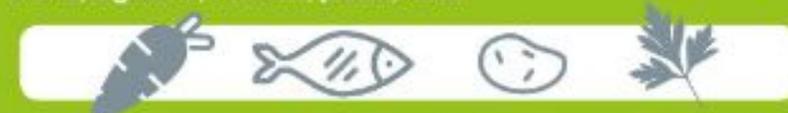
# L'application SIGA la décline sur les smartphones

## NOVA

1 2 3 4

Utilisée par l'appli Open Food Facts, la recherche et les instances de santé.

**GROUPE 1** Aliments bruts ou peu transformés (rôtis, emballés sous-vide, broyés, torréfiés, fermentés...): fruits, légumes, viandes, pâtes, lait...



**GROUPE 2** Ingrédients issus de matières brutes par pressage, raffinage, broyage, séchage: sel, huile, sucre... Certains minéraux et additifs admis.



**GROUPE 3** Aliments transformés fabriqués à partir de denrées des groupes 1 et 2 (conservation, cuisson, fermentation): légumes/fruits en conserve, graines et noix salées, viandes fumées, poisson en conserve ou encore fromages et pain frais. Certains additifs (conservateurs, antioxydants) admis.



**GROUPE 4** Aliments ultratransformés: produits des précédents groupes + ingrédients industriels (huile hydrogénée, sirop de glucose...) et additifs « cosmétiques » (colorant, arôme, exhausteur de goût...) + procédés de fabrication industriels tels que chauffage à haute température, extrusion, craking...



## SIGA



À destination des transformateurs, distributeurs et consommateurs.

**GROUPE 1** Non transformé: produits bruts (seuls process: découpe ou pelage).

**GROUPE 2** Peu transformé: traitements simples + ingrédients culinaires (sucre, matière grasse, sel).

**GROUPE 3** Transformé équilibré: aliments des groupes 1 ou 2 + sucre, matière grasse ou sel en quantités modérées.

**GROUPE 4** Transformé gourmand: aliments des groupes 1 ou 2 + sucre, matière grasse ou sel en quantités élevées.

**GROUPE 5** Ultratransformé équilibré: proche des aliments du groupe 3 + un seul marqueur d'ultratransformation (additif ou ingrédient industriel).

**GROUPE 6** Ultratransformé gourmand: proche des aliments du groupe 4 + un seul marqueur d'ultratransformation.

**GROUPE 7** Ultratransformé à limiter: incorpore plusieurs marqueurs d'ultratransformation.

# Une prise de conscience pour une alimentation moins transformée

- Classifications scientifiques NOVA et SIGA :



## LISTE DES INGRÉDIENTS

- Choucroute
- Chou
- Sel de mer
- Eau
- Lardons fumés
- Poitrine de porc
- Sel
- Sirop de glucose
- Sucre de canne
- Ascorbate de sodium
- Nitrite de sodium
- Plante aromatique
- Huile essentielle de poivre

## LISTE DES INGRÉDIENTS

- Choucroute
- Chou
- Sel
- Saucisse de porc
- Viande de porc
- Eau
- Sel
- Epices
- Plantes aromatiques
- Viande de porc en salaison
- Viande de porc
- Eau
- Pomme de terre
- Eau
- Saindoux
- Vin blanc
- Sel
- Epices

NOVA NOVA NOVA NOVA

1 2 3 4

Alliments ultratransformés • Nova et Siga : deux classifications pour évaluer le niveau de transformation

Publié le : 22/04/2020

NON TRANSFORMÉ

f t

Un logo scientifiquement approuvé : Le NutriScore



Des applications utiles : Yuka



# le Nutriscore (NS) et Yuka

- L'algorithme qui sous tend le NS est élaboré scientifiquement pour **100 g** de produit :
  - Des aliments favorables (P) : fibres, protéines, % de fruits, légumes et légumineuses, % de fruits à coques, huiles végétales... (de 1 à 15 points)
  - Des éléments à limiter (N) : teneurs en acides gras saturés, en sucres et en sel et la densité énergétique (les calories)...(de 0 à 40 points)
  - Note finale pour calculer le score **A à E** du NS :  $N - P$  varie de -15 points à + 40 points
- L'algorithme qui sous tend le score Yuka
  - La qualité nutritionnelle : 60% de la note
  - la présence d'additifs : 30% de la note
  - la dimension Bio : 10% de la note

# Les actions du ressort de nos élus

- Encourager le développement de la filière des légumineuses, clé de voûte de la transformation des systèmes alimentaires, pour accélérer la transition agroécologique
- Mieux subventionner les modèles agricoles résilients et protecteurs (fermes Bio)
- Interdire plus vite les pesticides de synthèse
- Interdire la publicité sur les aliments UT et ceux moins bien notés au NutriScore à destination des enfants (NutriNet Santé, Eren, Député Richard Ramos, Loïc Prudhomme...)
- Obliger les industriels à recomposer les recettes alimentaires vers moins d'AUT et un meilleur NutriScore
- Rendre le NutriScore obligatoire en France...avant l'Europe
- Soutenir la recherche indépendante académique
- Introduire les cours de cuisine dès l'école primaire...



# Notre responsabilité

- Bon sens ! « *Dire qu'il suffirait de ne pas l'acheter pour qu'elle ne se vende pas !* » (Coluche)
- Se souvenir qu'un être humain consomme l'équivalent de 35 tonnes d'aliments et 50.000 litres de boissons sur toute une vie...
- Choisir ses sources d'information
  - Un industriel communique en fonction de ses intérêts
  - Surveiller les publications de la recherche académique
  - Apprendre à lire les étiquettes, notamment avec NutriScore, Siga, Yuka
- Consommer moins et mieux en contournant le système : moins de viande rouge, moins de viande transformée (charcuteries), moins de sucre et de sel, plus de fibres, de végétaux et de graines. L'OMS recommande 80% de végétal et 20% d'animal.
- Consommer Bio et local le plus souvent possible
- Cuisiner (transformer) soi-même



# Quelques liens et références pour vous guider et rester au contact des résultats de la recherche

- Inserm
- Inrae
- Eren
- NutriNet Santé
- Collège de France
- Siga
- CIRC
- DGCCRF
- Foodwatch
- Open Food Fact
- FAO
- OMS

<http://www.culturepub.fr/videos/greenpeace-kit-kat/>

