



L'ultra-transformation des aliments est la première cause de mortalité dans les grandes villes

« Longtemps négligée par les nutritionnistes, la transformation des aliments par l'industrie agro-alimentaire joue un rôle certain dans l'épidémie de maladies chroniques », prévient le Dr Anthony Fardet, auteur de *Mangeons Vrai*. Dans ce livre, il dénonce la place grandissante des faux aliments, ultra transformés, reconstitués et leur impact dramatique sur la santé.

Plus de 80% de « faux aliments » dans les supermarchés

La technologie alimentaire moderne permet de *fractionner* les aliments et d'en isoler les composants. Ces composants servent d'ingrédients aux industriels qui les *recombinent* en y ajoutant sel, matières grasses, sucres simples et de nombreux additifs. Le rôle des additifs est de redonner artificiellement le goût, la couleur et la texture perdus lors du fractionnement.

Voilà pourquoi on parle de « faux aliments ».

Faux aliments et vrais aliments : pas le même effet sur la santé

Problème : l'effet « d'un faux aliment » sur la santé n'a rien à voir avec celui d'un vrai aliment intact. Un pain fait de farine blanche à laquelle on ajoute du son fait davantage monter la glycémie qu'un pain fait de farine intégrale. Il est moins rassasiant et fait plus monter le sucre sanguin. **Pourtant les constituants, pris isolément sont les mêmes !**

« Un aliment, ce n'est pas qu'un assemblage de nutriments, c'est un tout. Et le tout vaut mieux que les parties. »

Un problème négligé

Anthony Fardet montre dans son livre que **la recherche en nutrition, en se concentrant sur le rôle des graisses, des glucides ou des vitamines sur la santé a jusqu'ici sous-estimé, voire négligé, l'impact de la transformation des aliments**. Ce qui peut être résumé ainsi : plus un aliment est transformé (fractionné-recombiné), plus il est susceptible d'avoir un effet néfaste sur la santé.

Il faut revoir les recommandations nutritionnelles

Les recommandations des pouvoirs publics sont basées sur une approche *réductionniste* de l'alimentation. En se focalisant sur les graisses ou le sucre ou sur des groupes d'aliments, elles font en réalité le jeu des « faux aliments » et **sont impuissantes à enrayer les maladies chroniques** : obésité, diabète continuent de progresser.

Pour être efficaces, elles devraient se baser sur une approche holistique de l'alimentation, et donner des repères de consommation **en fonction du degré de transformation des aliments** (le seul à faire sens du point de vue de la santé).

Il faut revoir l'étiquetage nutritionnel

L'étiquetage nutritionnel par feux coloriels (Nutri-score), qui vient d'être adopté est déjà caduc car lui aussi basé sur une approche réductionniste. Il ne prend en compte ni la transformation des aliments, ni les additifs. De plus, il n'a pas été validé dans des études épidémiologiques prospectives. Les autorités sanitaires risquent encore une fois d'aller droit à l'échec. Il faudrait développer un étiquetage holistique prenant en compte prioritairement le degré de transformation.

Les préconisations d'Anthony Fardet

- ✓ Réviser les recommandations nutritionnelles à la population française.
- ✓ Abandonner l'étiquetage nutritionnel Nutri-Score, non validé scientifiquement, pour un étiquetage beaucoup plus simple et beaucoup plus efficace basé sur le degré de transformation des aliments.
- ✓ Encourager les industriels à proposer des aliments peu transformés, avec moins d'additifs.

En attendant, il propose de suivre les 3 règles d'or du livre, essentielles à un système alimentaire plus durable (**85% de produits végétaux minimum/ Limiter les produits ultra-transformés à 15% des calories par jour pour un adulte / Diversifier son alimentation et manger bio, local et de saison**)



A propos de l'auteur

Anthony Fardet est chargé de recherche en alimentation préventive et holistique. C'est l'un des spécialistes internationaux de cette nutrition moderne qui prône le respect de l'aliment, l'animal et la planète.

Contact Presse

Caroline Roche
04 66 53 53 68
presse@thierrysouccar.com

Halte aux aliments ultra-transformés !

Mangeons vrai

Dr Anthony Fardet

Parution 15 juin 2017

256 pages – Format 14 x 21 – 19.90 €

ISBN 978-2-36549-242-3