

Si pratiques et pourtant dangereux : sommes-nous encore capables de réduire notre consommation de produits alimentaires ultra-transformés ?

Article rédigé par *Atlantico*, le 03 août 2023

Source [Atlantico] : De plus en plus présents dans nos alimentations, les aliments ultra-transformés apportent avec eux leur lot de problèmes.

Atlantico : Qu'appelle-t-on aujourd'hui aliments ultra-transformés ?

Béatrice de Reynal : Tout est parti de la classification NOVA, née dans le laboratoire de santé publique du Professeur Carlos Monteiro, au Brésil. Avec son équipe, ils ont souhaité adresser l'incidence du surpoids et de l'obésité de la population avec un outil de santé publique simple à comprendre et à transmettre. Ils ont créé 4 catégories d'aliments, allant du plus simple (natif : une pomme, un poisson, un œuf ou une pomme de terre), une classe pour les ingrédients culinaires comme huile, vinaigre, sel, beurre... et une 3e catégorie nommée « aliments transformés », composée de mets réalisés avec la classe 1 + 2. Par exemple, un steak poêlé au beurre, une pomme de terre sautée... en fait, tout ce qui est cuisiné à la maison.

Déjà, le mot « transformé » est impropre car il sous-entend une baguette magique qui transforme un crapeau en prince charmant... ou le contraire.

[Lire la suite](#)

03/08/2023 01:00