

Sur l’Etat des connaissances et réflexions en cours sur les Aliments Ultra-transformés (AUT) :

Les experts sont revenus sur l’origine du concept d’aliment ultra-transformé et les travaux associés (Brésil, C.Monteiro) et la volonté de distinguer les aliments selon leur degré de transformation.

Les intervenants ont rappelé les difficultés pour disposer de données précises pour classer les aliments et les interprétations subjectives qui peuvent être réalisées à partir de la classification NOVA : pour classer un aliment il faut pouvoir disposer de la composition détaillée or l’étude INCA 3 ne permet pas d’avoir la composition exacte du produit consommé, ainsi des hypothèses sont réalisées. Il a été souligné par les scientifiques que **la classification NOVA** est sujette à diverses interprétations, ce qui en fait une méthode difficile à reproduire.

Au sujet des **conséquences sur la santé** avec la transformation alimentaire :

→ il a été rappelé par exemple que les compléments vitaminiques peuvent être considérés **comme « ultra-transformés »** mais ne représentent **pas de menaces pour la santé** des consommateurs si consommés à bon escient, idem pour les préparations infantiles.

→ A contrario, **l’absence de transformation peut parfois mener à des situations à risques** (haricots verts crus...).

L’Agence Nationale d’évaluation des risques sanitaires en Alimentation et Nutrition espagnole (**AESAN**) a réalisé **une analyse critique des connaissances sur les liens entre Aliments Ultra-Transformés (AUT) et santé** ([Lien](#)).

L’AESAN conclut ainsi que :

→ les AUT **sont davantage un marqueur d’un régime de mauvaise qualité nutritionnelle** plutôt qu’un groupe d’aliments doués de propriétés particulières.

→ **il n’existe pas de preuves à ce jour** du rôle délétère du niveau de transformation des aliments.

→ les chercheurs soulignent **la nécessité de mener des études comparant à niveau de transformation égale** les impacts sanitaires des aliments composés d’ingrédients nutritionnellement défavorables avec ceux composés d’ingrédients nutritionnellement favorables.

L’ANSES a souhaité se pencher sur la question des AUT et envisagé de mener des travaux dans le cadre de l’étude de la prévalence d’inadéquation d’apports en macronutriments et vitamines et minéraux (programme de travail 2020 2021) en comparant les forts consommateurs d’un côté d’AUT et les faibles consommateurs de l’autre.

Les chercheurs de l’ANSES ont **constaté alors plusieurs difficultés** :

→ **l’absence de classification** reconnue et satisfaisante (la question s’est posée pour l’ANSES de proposer une définition pour la classification).

→ **données de consommation pas assez précises** : nécessité d’attendre les prochaines études INCA

→ données épidémiologiques fragiles et incertaines.

Par conséquent, l'ANSES a conclu qu'un avis sur la notion d'AUT serait long, coûteux et pas nécessairement éclairant pour le gestionnaire du risque, avec des conclusions qui seraient très proches de celle de l'AESAN.

→ L'ANSES a donc conclu que les conditions ne sont pas réunies pour mener une expertise, mais les conclusions de l'AESAN peuvent être retenues :

→ le concept d'AUT manque de clarté ;

→ l'impact sur la santé des AUT semble davantage lié à leur composition qu'à leur degré de transformation ;

→ ne pas confondre AUT et faible qualité nutritionnelle ;

→ besoin de lancer des études comparant les conséquences sanitaires d'AUT composés d'ingrédients défavorables et d'AUT composés d'ingrédients favorables nutritionnellement ;

→ il n'est pas nécessaire d'attendre de savoir si le concept d'AUT est pertinent ou non pour inciter à moins consommer d'aliments trop riches en sucres / sel / Matières grasses

En conclusion, les experts ANSES indiquent que l'on pourrait considérer ce que l'on appelle « AUT », ce qui correspond à des aliments transformés de faible qualité nutritionnelle dont il conviendrait de réduire la consommation, au même titre que des aliments de faible qualité nutritionnelle non transformés.

Sur la base de cette présentation et des échanges au cours de la réunion, il sera important que les instances comme le Haut Comité de Santé Publique ou encore le Programme National Nutrition Santé (PNNS4) puissent éviter de donner des recommandations basées sur la consommation de produits transformés et « ultra-transformés » sans un rationnel scientifique sous-jacent.