

Ultra-transformés #A67

436 =2'43" Merc.27 mars à 20h10, **vendredi 29/03/2024 à 7h18**, sam.30/03 8h57&18h50 **Sem.S24-13**

Bonjour mes amis ☺ Au Canada, nos enfants ont appris les groupes d'aliments: *vert* les fruits et légumes, *brun* les féculents, *rouge* les viandes. Et il y avait le groupe No, si attirant pour les petits: bonbons, sodas, chips. Trente ans plus tard on comprend que c'est l'ensemble des aliments ultra-transformés qui nuit à la santé. **Ultra-transformé quèsaco?** C'est des aliments industriels, faits par assemblage de produits modifiés en usine, contenant plein d'ingrédients et d'additifs, et vendus sur-emballés. En plus des bonbons, snacks salés d'apéros et boissons sucrées, on peut citer beaucoup de céréales de p'tit-déj. et de biscuits, cordons-bleus et nuggets, substituts de repas ou de viande, soupes déshydratées, barres chocolatées et crèmes-dessert. On voit dans cette liste des aliments trop sucrés, trop salés ou trop gras, pauvres en vitamines et en fibres. Ces défauts se traduisent par de mauvais *Nutriscore* (D ou E), mais pas toujours. En plus, ces produits dont on a cassé la texture deviennent bien trop digestes: le riz-soufflé c'est moins bien que le riz, le pain-de-mie moins bien que la semoule de blé, l'*Orangina* moins bien que l'orange. Les conséquences se voient dans les enquêtes épidémiologiques: sur cent-mille français de la cohorte *Nutrinet* suivis pendant 5 ans, pour 10% d'aliments ultra-transformés en plus on observait 12% d'accidents **cardiovasculaires** en plus (crises cardiaques et AVC). Le sur-risque restait significatif après corrections des excès de gras, de sel et de sucre. Sur les cinq-mille anglais de l'étude *Stress-et-Santé*, ceux qui consommaient le plus d'aliments ultra-transformés avaient un risque de **dépression** augmenté d'un tiers. Y-a un an à Lyon, le centre OMS du Cancer publiait le lien des aliments ultra-transformés avec le risque de **cancer**, notamment cancers de la tête et du cou, et cancer colorectal. Enfin une revue australienne de 2024, regroupant toutes les publications rigoureuses, confirme le lien entre les aliments ultra-transformés et les problèmes cardio-vasculaires, le diabète, l'obésité, les insomnies, l'anxiété et d'autres troubles mentaux. Le lien est net aussi avec la mortalité. Finalement, même s'ils n'expliquent pas toutes nos maladies, autant éviter ces aliments ultra-transformés qui n'ont rien d'indispensables, et font un tiers des calories que mangent les Français. Mais comment faire? Déjà lire l'étiquette avant d'acheter, pour rejeter les listes d'ingrédients trop longues, et surtout préparer nous-même nos repas. Quel bonheur de cuisiner des produits agricoles, végétaux ou animaux, dont on voit encore la forme, la couleur, la peau, ... À Toulouse, on a la chance d'avoir des marchés et des AMAP: Belles occasions de rencontrer des paysans en ville, alors faut pas boudier notre plaisir ☺ à bientôt mes amis !