

BILAN MÉDIA-AUT-THE LANCET 19112025



SOMMAIRE

PRESSE

LA MONTAGNE (29 novembre 2025)	INVESTIGATION - TROUBLANT	4
LE TEMPS (SUISSE) (20 novembre 2025)	Des aliments ultra-mauvais	5
LE MONDE (20 novembre 2025)	La nocivité des aliments ultratransformés est confirmée	8

TV

Public Sénat (03/12/25 à 19:00)	Sens public	11
Public Sénat (03/12/25 à 18:44)	Sens public	12

RADIO

France Inter (20/11/25 à 19:22)	LE TÉLÉPHONE SONNE	13
franceinfo (19/11/25 à 18:53)	Le 17 20	14
franceinfo (19/11/25 à 16:22)	Le 15 17	15
France Inter (19/11/25 à 13:19)	Le 13/14	16
RTL (19/11/25 à 12:48)	RTL MIDI	17
franceinfo (19/11/25 à 12:47)	Le 12 15	18
Europe 1 (19/11/25 à 07:37)	Europe 1 Matin - 7h-9h	19
France Inter (19/11/25 à 07:31)	La Grande Matinale	20

WEB

www.mediapart.fr (29 novembre 2025)	Aliments ultratransformés : « la désinformation et la stratégie du doute » des lobbys de l'agroalimentaire	21
www.latribune.fr (28 novembre 2025)	Alimentation : l'imbroglio continue avec la stratégie nationale	25
www.europe1.fr (23 novembre 2025)	Aliments ultras-transformés : dans notre assiette, un risque sous estimé	28
www.20minutes.fr (20 novembre 2025)	Que risque-t-on exactement à manger des produits ultratransformés ? Les scientifiques font la liste	30
www.elle.fr (20 novembre 2025)	Quelles sont les conséquences des aliments ultratransformés sur notre santé ?	32
www.dna.fr (20 novembre 2025)	Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts	34
www.leprogres.fr (20 novembre 2025)	Nutrition. Alimentation ultra-transformée : « Une menace pour la santé publique » selon 43 experts	38
www.estrepublicain.fr (20 novembre 2025)	Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts	42
www.letemps.ch (20 novembre 2025)	Des experts de la nutrition rappellent les méfaits des aliments ultratransformés et proposent des solutions	46
www.laprovence.com (20 novembre 2025)	Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts	49
www.sudouest.fr (19 novembre 2025)	Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts	52
www.lepoint.fr (19 novembre 2025)	« Il faut les réguler » : une série d'articles scientifiques confirment le danger des aliments ultratransformés	54
www.topsante.com (19 novembre 2025)	Des chercheurs alertent sur les dangers de cet aliment : "Comparables à l'industrie du tabac"	57
www.doctissimo.fr (19 novembre 2025)	Aliments ultra-transformés et santé : les scientifiques alertent sur une menace mondiale	59

www.liberation.fr (19 novembre 2025)	Aliments ultratransformés : «Les entreprises visent la rentabilité, pas la santé des consommateurs»	63
www.pourquoidocteur.fr (19 novembre 2025)	Pourquoi les aliments ultra-transformés inquiètent de plus en plus les scientifiques ?	66
www.rtl.fr (19 novembre 2025)	Aliments ultra transformés : Mathilde Touvier appelle à "rendre le Nutri-score obligatoire et sur tous les produits"	68
www.europe1.fr (19 novembre 2025)	Aliments ultra-transformés : une étude appelle à des mesures fortes pour réduire leur consommation	69
www.lemonde.fr (19 novembre 2025)	La nocivité des aliments ultratransformés confirmée dans « The Lancet » par une série d'études qui appellent à en détourner les consommateurs	71
www.femmeactuelle.fr (19 novembre 2025)	"Les preuves s'accumulent" : les aliments ultra-transformés associés à ces 12 problèmes de santé	74



INVESTIGATION

TROUBLANT. **Produits ultra-transformés moins déconseillés.** Une enquête de Radio France, diffusée hier, a pu confirmer les doutes des promoteurs du Nutri-Score après le revers essuyé au Sénat. « La mention "limiter les produits ultra-transformés" a été effacée, sur demande du ministère de l'Agriculture, de la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (Snanc) qui doit être rendue publique ce vendredi », affirment les journalistes de la Cellule investigation de Radio

France. Ce qui va à l'encontre des précédents programmes nationaux de nutrition « qui soulignaient la nécessité de réduire la consommation d'aliments ultra-transformée », rappelle Audrey Morice, de l'ONG Foodwatch. Il y a quelques jours, la revue scientifique de référence *The Lancet*, a publié une série d'articles rédigés par des chercheurs du monde entier (dont des français de l'Inserm ou de l'Inrae) « qui ont documenté très largement les impacts négatifs de l'alimentation ultra-transformée sur la santé », souligne Audrey Morice. Ce qui trouble les scientifiques, c'est que « la seule mention des produits ultra-transformés



dans le nouveau programme consiste à proposer de redéfinir ce qu'est l'ultra-transformation des aliments, ce qui est exactement la position des industriels, pointe Audrey Morice.

L'association nationale des industries alimentaires (ANIA) conteste la « validité scientifique » de la notion de produits ultra-transformée. Comme le révèle Radio France, le directeur de la communication de l'ANIA vient d'intégrer le cabinet du Premier ministre. Hier soir, Sébastien Lecornu a décidé de suspendre la publication de la Snanc, dont il n'a pas été « informé » et qu'il n'a donc pas pu « valider », a annoncé son entourage.♦

Edition : 20 novembre 2025 P.3,12
 Famille du média : Médias étrangers
 Périodicité : Quotidien
 Audience : N.C.
 Sujet du média : Actualités-Infos
 Générales



Journaliste : MARIE-LAURE THÉODORU
 Nombre de mots : 1154

Des aliments ultra-mauvais

SANTÉ La revue médicale *The Lancet* a publié une série de trois articles scientifiques d'ampleur sur les aliments ultratransformés. Les auteurs rappellent leurs effets délétères sur la santé, notamment en termes de diabète, d'obésité et de maladies cardiovasculaires. Ils préconisent de prendre des mesures pour sensibiliser les consommateurs dès le plus jeune âge et de contraindre les industriels de l'agroalimentaire à revoir leurs pratiques et leurs méthodes marketing.

Science

Les méfaits des aliments ultratransformés

NUTRITION Dans «The Lancet», 43 experts internationaux recensent les effets délétères de ces préparations pour la santé et proposent la mise en place de mesures de santé publique à l'échelle mondiale pour en limiter la production et la consommation

MARIE-LAURE THÉODORU

Pour les épidémiologistes français Mathilde Touvier de l'Inserm et Bernard Srour de l'Inrae, coauteurs de la série de trois articles publiée le 19 novembre par la revue britannique *The Lancet*, la preuve des effets très négatifs pour la santé de la consommation continuellement en hausse des aliments ultratransformés (AUT) n'est plus à faire. Et il est grand temps que les pouvoirs publics au niveau mondial s'emparent de ce problème afin de contrer enfin le lobbying agressif du secteur agroalimentaire en faveur de ces

produits. Car il existe des stratégies de désinformation de cette industrie comparable à celles du tabac, comme l'a déjà souligné Mathilde Touvier dans une interview au *Temps*.

Selon la classification Nova utilisée désormais en épidémiologie et mise au point par des chercheurs brésiliens, les aliments ultratransformés (niveau 4 de Nova) comprennent toutes les préparations fabriquées à l'aide de procédés physico-chimiques ou biologiques industriels intensifs (hydrogénéation, extrusion, prétraitement par friture) et/ou ceux qui contiennent des additifs (édulcorants, émulsifiants, colorants, maltodextrine) mais

aussi des ingrédients de type huiles hydrogénées, des arômes, du sirop de glucose-fructose... Parmi eux, on trouve aussi bien les sodas, les barres chocolatées et énergétiques que les nouilles instantanées et les soupes déshydratées, certains nuggets de poisson et de poulet, des yaourts aromatisés et édulcorés, des galettes végétales...

Des effets toujours mieux documentés

Le problème est que ces aliments représentent environ 80% de l'offre des produits alimentaires de la grande distribution aujourd'hui et de 35 à 50% de l'apport calorique moyen dans les pays développés. Et leur marché s'accroît: 1500 milliards de dollars en 2009, 1900 milliards en 2023. «Or, parmi les 104



Fabrication de mandarines en conserve sur une chaîne de transformation automatisée dans une entreprise agroalimentaire chinoise. (TAIZHOU 24 DÉCEMBRE 2024/GETTY IMAGES)

études recensées dans le premier article de la série du *Lancet*, 92 montrent une association entre une augmentation de la part des AUT dans l'alimentation et l'incidence accrue de différentes maladies chroniques: en moyenne +25% pour le diabète type 2, +23% pour les symptômes dépressifs, +21% pour le surpoids et l'obésité et +18% pour les maladies cardiovasculaires», souligne Mathilde Touvier.

A ces études épidémiologiques, qu'elle a démarrées pour sa part en 2018 en suivant l'alimentation quotidienne des plus de 100 000 participants de la cohorte française NutriNet-Santé, sont venus s'ajouter des essais contrôlés à court terme (deux à trois semaines) pour étudier l'effet causal des AUT sur les participants. Plusieurs d'entre eux ont montré l'impact direct d'une prise inten-

sive d'AUT sur des marqueurs tels que prise de poids, perturbation du microbiote intestinal, augmentation du cholestérol.

Pour les chercheurs, il faut mettre en œuvre des actions de santé publique au niveau mondial

Ainsi une étude parue le 28 août 2025 dans la revue américaine *Cell Metabolism* portant sur les effets d'un régime riche en AUT suivi pendant trois semaines par un petit groupe d'hommes jeunes,

révèle une prise de poids, une augmentation du cholestérol LDL et une baisse d'hormones impliquées dans la fertilité masculine. Celle-ci pourrait s'expliquer par la présence d'un plastifiant dans les AUT ingérés. Enfin, des études épidémiologiques et expérimentales *in vitro* ont montré des risques pour la santé (diabète de type 2 notamment) de l'effet cocktail résultant de mélanges d'additifs alimentaires et un risque de cancer pour certains édulcorants.

«La première partie de la série montre une grande cohérence des résultats entre les grandes études observationnelles et épidémiologiques sur le risque de maladies à long terme, les essais randomisés à court terme et les études expérimentales *in vivo* et *in vitro*. La triangulation de ces trois types d'études fournit un faisceau d'arguments en

faveur d'un impact causal délétère des AUT sur la santé» insiste Mathilde Touvier, qui se félicite de «la publication de cette série [qui] s'accompagne du lancement d'un réseau de scientifiques travaillant sur les AUT afin de mener une action collective pour orienter les politiques publiques».

Contraindre l'agro-industrie

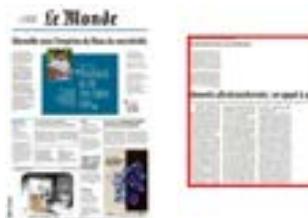
Pour les auteurs, il faut désormais mettre en œuvre des actions de santé publique au niveau mondial pour lutter contre les AUT et proposer des alternatives alimentaires saines. C'est l'objet des autres articles de la série. Le deuxième présente des solutions pour réglementer et réduire la production, la commercialisation et la consommation d'AUT. L'idée est de combiner des mesures au niveau des consommateurs et aussi des industriels. Pour

les premiers, il s'agit de sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge, de renforcer les recommandations de santé publique et, en Europe par exemple, de compléter le Nutri-Score (qui mesure la qualité nutritionnelle: sucre, sels, graisses saturées...) par un bandeau noir marqué «Aliment ultratransformé» déjà testé avec succès sur 20 000 personnes tout en popularisant les applications comme Open Food Facts qui renseigne sur le niveau d'ultratransformation des produits.

Mais des actions doivent absolument viser aussi les industriels de l'agroalimentaire: restrictions des publicités destinées aux enfants et dans les médias numériques, interdiction des AUT dans les institutions publiques (écoles, hôpitaux), limitation de leur espace dans les rayons des supermarchés, politiques fiscales pour favoriser les aliments peu transformés (Nova 1 2 3) et si possible bios, et les rendre plus accessibles géographiquement et financièrement. Plusieurs pays d'Amérique latine commencent d'ailleurs à appliquer des restrictions, notamment la Colombie, le Mexique, le Brésil et le Chili.

Une stratégie industrielle bien rodée

Enfin, le troisième article revient sur les stratégies de l'industrie agroalimentaire qui ont permis l'essor des AUT: utilisation d'ingrédients bon marché, de méthodes industrielles pour réduire les coûts, d'un marketing intensif et de designs attrayants pour stimuler la consommation. «Nous retracons l'histoire de cette ultratransformation, depuis l'ère coloniale et l'importation de sucre en Europe jusqu'à l'accélération de la mondialisation après la Seconde Guerre mondiale et à l'essor de la science et de la technologie», explique Mélissa Mialon, chercheuse Inserm et coauteure du troisième article qui déplore: «Aujourd'hui, cette industrie est très agressive politiquement contre la régulation de l'alimentation ultratransformée.» En appelant avec cette série inédite à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale, les auteurs espèrent que la tendance va enfin s'inverser. ■



La nocivité des aliments ultratransformés est confirmée

SELON UNE SÉRIE d'articles publiés dans la revue *The Lancet*, la place grandissante des aliments ultratransformés dans les régimes alimentaires est une menace à l'échelle mondiale. Les preuves de nocivité sont suffisamment

solides pour justifier la mise en place de politiques publiques ambitieuses destinées à prévenir des pathologies telles que l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou encore la dépression.

PAGE 8

Aliments ultratransformés : un appel à agir

Des chercheurs confirment la nocivité de l'alimentation industrielle et réclament une action des autorités

La place grandissante des aliments ultratransformés (AUT) dans les régimes alimentaires est une menace à l'échelle mondiale et les preuves de nocivité sont suffisamment solides pour justifier la mise en place de politiques publiques ambitieuses pour inverser la tendance, selon une série d'articles publiés, mercredi 19 novembre, dans la revue *The Lancet*.

Une quarantaine de chercheurs établissent l'état de la connaissance sur ces aliments, en même temps qu'ils dressent une liste de mesures susceptibles d'arrêter leur progression et de réduire le fardeau de maladies associées. Entre 2009 et 2023, le marché a crû, à l'échelle mondiale, de 1500 milliards à 1900 milliards de dollars (de 1300 à 1640 milliards d'euros).

Difficiles à identifier pour les consommateurs, les aliments ultratransformés sont obtenus grâce à des processus physico-chimiques qui modifient la texture des aliments bruts, leur goût et leur conservation. Ils contiennent généralement des additifs

qui ne sont pas utilisés en cuisine traditionnelle. Des produits très semblables peuvent appartenir, ou non, à cette catégorie selon leur mode de préparation.

Pour faire la distinction entre les AUT et les autres, les consommateurs peuvent utiliser des applications comme Open Food Facts : sur l'échelle de transformation des aliments la plus utilisée – dite « classification NOVA » – le quatrième et dernier échelon est celui des AUT. Cette classification est utilisée par les chercheurs pour évaluer les effets sanitaires de ces aliments. Le premier article de la série du *Lancet* opère ainsi une revue des études observationnelles disponibles. « Nous avons identifié 104 publications qui comparent l'apparition de maladies chez ceux qui consomment le plus d'AUT, par rapport à ceux qui en consomment le moins », résume Mathilde Touvier (Inserm), directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle. « Parmi ces travaux, 92 indiquent une association entre la consommation d'AUT et le risque

de maladie », précise la chercheuse, qui a copiloté la première étude de la série.

Les auteurs ont rassemblé et analysé ces données en fonction des effets mis en évidence. La liste est longue : entre les plus exposés et les moins exposés aux AUT, les risques de maladie de Crohn (une maladie de l'intestin) sont augmentés d'environ 90 %, d'obésité abdominale de 33 %, de dyslipidémie (concentration sanguine en lipides trop élevée) de 26 %, de dépression de 23 %, de maladie rénale chronique de 22 %, d'obésité de 21 %. Parmi les conséquences les mieux établies, la mortalité toutes causes confondues a été recherchée dans 20 études, qui convergent vers une hausse de 18 %. Le diabète de type 2, les maladies cardio-vasculaires ou l'hypertension sont augmentés des mêmes ordres de grandeur. « Certains cancers, comme le cancer colorectal semblent également favorisés par les AUT, mais l'association n'est pas encore établie avec les mêmes niveaux de preuve », détaille M^e Touvier.

Les chercheurs ont également inventorié les résultats des rares essais cliniques disponibles, qui indiquent que même après quelques semaines, le métabolisme, la fertilité masculine ou encore la prise de poids sont altérés par les AUT, parfois à prise calorique constante: non seulement les AUT favorisent une prise calorique plus importante (notamment en raison d'interférences avec les mécanismes de la satiété), mais ils apparaissent délétères en tant que tels, indépendamment de leur contenu en graisses et en sucres.

D'autres travaux, synthétisés par les chercheurs, suggèrent une diversité de mécanismes à l'œuvre, permettant d'établir le lien causal entre AUT et maladies chroniques: présence de contaminants dus aux plastiques et matériaux d'emballage, voire aux processus de fabrication eux-mêmes, présence d'additifs altérant le microbiote intestinal ou facteur d'inflammation, etc. « Poursuivre la recherche est important, mais notre message est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir de preuves définitives, ni d'élucider chaque mécanisme impliqué pour prendre des mesures de santé publique, dit l'épidémiologiste Bernard Srour (Inrae), coauteur de l'analyse. Nous en savons assez pour agir. »

Un secteur très rentable

Quelles politiques publiques mettre en œuvre? Le deuxième article de la série du *Lancet* rassemble un

large éventail de mesures évaluées par la recherche. Parmi elles, des solutions d'étiquetage, des contraintes sur le marketing et la publicité, sur l'espace de linéaire alloués aux AUT dans la grande distribution, ou sur la disponibilité des AUT dans les écoles ou la restauration collective, etc. Les chercheurs à l'origine du Nutri-Score suggèrent, par exemple, que le célèbre logo soit agrémenté d'un fond noir signalant l'ultra-transformation du produit.

« L'idée est toutefois de ne pas jouer uniquement sur l'information du consommateur, qui n'est pas responsable de la situation, dit M. Srour. Il s'agit aussi de changer l'environnement alimentaire dans lequel les gens évoluent. »

Des restrictions réglementaires sur les autorisations et les quantités d'additifs sont aussi suggérées par les auteurs. Ceux-ci rappellent que le commerce d'AUT est plus rentable que les autres filières de production alimentaire et que des mesures correctives pourraient être mises en place - par exemple par des mécanismes redistributifs, en faveur des producteurs d'aliments plus sains.

Dans le dernier article de la série du *Lancet*, les chercheurs explorent les barrages dressés par les industriels pour freiner ou entraver l'action politique, influencer les perceptions du public et des décideurs, voire peser sur la production de connaissance. La diversité des moyens d'action de

l'industrie agroalimentaire est considérable, détaille Mélissa Mialon (Inserm), coauteure de la troisième synthèse: « Financement de groupes-écrans, de partis ou de personnalités politiques, soutien massif à des recherches de diversion, lancement d'actions en justice pour s'opposer à des réglementations, intimidation de chercheurs ou de journalistes ou encore marketing qui fait passer [ces industriels] pour des firmes soucieuses de la santé publique, par exemple grâce à la promotion des valeurs liées au sport. »

Un chiffre permet de prendre la mesure de ce pouvoir. « En 2024, Coca-Cola, PepsiCo et Mondelez [Oreo, Milka, Cadbury, LU, etc.] ont dépensé 13,2 milliards de dollars en publicité, écrivent Mélissa Mialon et ses coauteurs, soit presque quatre fois le budget opérationnel de l'Organisation mondiale de la santé. » ■

STÉPHANE FOUCART

Les risques de maladie de Crohn augmentent de 90 % pour les personnes les plus exposées aux produits ultratransformés



Une usine de pain
industriel, à Saint-Vulbas
(Ain), le 18 janvier
2024. OLIVIER PAILLARD/LAIF



Sens public

3 Decembre 2025

Durée de l'extrait : 00:27:08

Heure de passage : 19h00

Disponible jusqu'au :

3 Decembre 2026



TH

Thomas HUGUES

Résumé: Deuxième partie - Les aliments ultra-transformés, omniprésents dans les supermarchés, sont nocifs pour la santé, causant maladies cardiovasculaires, diabète et obésité. Ces produits, riches en additifs et procédés industriels, sont rentables pour l'industrie agroalimentaire, malgré les alertes scientifiques. La classification Nova distingue ces aliments, mais des controverses subsistent sur leur définition. Itw du Dr Mélissa Mialon, ingénierie en agroalimentaire et chercheuse à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

18:00 - 19:30

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Sens public

3 Decembre 2025

Durée de l'extrait : **00:16:13**

Heure de passage : **18h44**

Disponible jusqu'au :

3 Decembre 2026



TH

Thomas HUGUES

Résumé: Première partie - Les aliments ultra-transformés, omniprésents dans les supermarchés, sont nocifs pour la santé, augmentant les risques de maladies cardiovasculaires, diabète et obésité. Ces produits, souvent remplis d'additifs, sont rentables pour l'industrie agroalimentaire, qui utilise des procédés complexes pour les rendre attrayants. Les scientifiques et associations dénoncent l'influence des lobbies, freinant les politiques de santé publique. Itw du Dr Mélissa Mialon, ingénierie en agroalimentaire et chercheuse à l'Inserm.

Famille du média :

TV Grandes Chaînes

Horaire de l'émission :

18:00 - 19:30

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le téléphone sonne

20 Novembre 2025

Durée de l'extrait : 00:20:03

Heure de passage : 19h22

Disponible jusqu'au :

20 Novembre 2026



FS Fabienne SINTES

Résumé: Première partie - Mercredi 19 novembre, une série d'articles scientifiques est publiée dans la revue "Lancet" sur les aliments ultratransformés qui démontrent leurs dangers pour la santé des consommateurs. Les enfants en sont la première cible. Comment inverser la tendance ? Itw de Mélissa Mialon, chercheuse à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

19:20 - 20:00

Audience : **894000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Le 17 | 20



19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : 00:03:33

Heure de passage : 18h53

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026

CB

Célyne
BAYT-DARCOURT

Résumé: 43 chercheurs alertent sur les effets nocifs des aliments ultra-transformés, soulignant leur lien avec des maladies graves. Ils appellent à une régulation urgente de l'industrie agroalimentaire, critiquant le marketing ciblant les enfants. Les aliments ultra-transformés, riches en additifs et contaminants, sont associés à des risques accrus de mortalité prématuée, maladies cardiovasculaires, diabète, obésité et dépression. Itw de Mathilde Touvier, chercheuse en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

17:00 - 20:00

Audience : **1223000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Le 15 | 17



19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : **00:07:36**

Heure de passage : **16h22**

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026

Résumé: Quarante chercheurs, dont Mathilde Touvier, chercheuse en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm, alertent dans *The Lancet* sur les effets nocifs des aliments ultra-transformés. Ils pointent le risque accru de mortalité et de maladies cardiovasculaires, appelant à une régulation d'urgence de l'industrie agroalimentaire, sans culpabiliser les consommateurs.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

15:00 - 17:00

Audience : **220000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le 13/14

19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : 00:02:19

Heure de passage : 13h19

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026



Résumé: Les aliments ultra transformés augmentent le risque de maladies comme le diabète et l'obésité. 43 scientifiques dénoncent l'influence de l'industrie agroalimentaire, qui dépense des milliards en lobbying pour contrer les régulations. Des multinationales comme Coca-Cola et Nestlé influencent l'opinion publique et exercent des pressions sur les chercheurs. Les études recommandent des restrictions publicitaires et fiscales pour limiter leur impact. Itw de Mélissa Mialon, chercheuse en santé publique à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

13:00 - 14:00

Audience : **1850000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



RTL Midi

19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : 00:05:07

Heure de passage : 12h48

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026



AB

Amandine BEGOT

Résumé: Quarante-trois chercheurs, dont Mathilde Touvier, appellent à limiter les aliments ultra-transformés, soulignant leurs risques pour la santé, tels que maladies cardiovasculaires et diabète. Ils demandent des mesures gouvernementales, comme un étiquetage clair et des politiques fiscales favorisant des aliments sains. L'objectif est de créer un environnement alimentaire plus sain, malgré la forte influence publicitaire des grandes entreprises. Itw de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

12:30 - 14:00

Audience : **1300000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



Le 12 | 15



19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : 00:09:32

Heure de passage : 12h47

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026

MB Marie
BERNARDEAU

Résumé: Des chercheurs, dont Mathilde Touvier, chercheuse en épidémiologie nutritionnelle à l'Inserm, alertent sur les dangers des aliments ultra-transformés, liés aux risques de maladies graves. Ils appellent à réguler l'industrie agroalimentaire, proposant un bandeau noir autour du Nutri-Score pour mieux informer les consommateurs sur l'ultra-transformation des produits.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

12:00 - 15:00

Audience : **984000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

**Europe 1 Matin -
7h-9h**

19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : **00:01:44**

Heure de passage : **07h37**

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026



Résumé: Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, souligne les dangers des aliments ultra-transformés, qui représentent 35 % des apports caloriques quotidiens en France. Ces aliments augmentent les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète. Elle recommande des mesures politiques pour réduire leur consommation.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

07:00 - 09:00

Audience : **1246000**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales



La grande matinale

19 Novembre 2025

Durée de l'extrait : 00:02:13

Heure de passage : 07h31

Disponible jusqu'au :

19 Novembre 2026



ND Nicolas DEMORAND

BD Benjamin DUHAMEL

SD Sonia DEVILLER

Résumé: Des experts appellent à des politiques publiques contre les aliments ultra-transformés, comparant leur industrie à celle du tabac. Une étude montre que ces aliments augmentent l'obésité, le diabète et les décès prématuress. Les scientifiques proposent des taxes, des interdictions dans les écoles et des restrictions publicitaires pour contrer l'influence des multinationales. Itw de Mathilde Touvier, épidémiologiste à l'Inserm.

Famille du média :

Radios Nationales

Horaire de l'émission :

07:00 - 11:00

Audience : **N.C**

Thématique de l'émission :

Actualités-Infos

Générales

Aliments ultratransformés : « la désinformation et la stratégie du doute » des lobbys de l'agroalimentaire

Les aliments ultratransformés remplacent peu à peu les aliments bruts et sont à l'origine d'une épidémie mondiale de maladies chroniques, comme en atteste la publication récente d'une série d'articles scientifiques à ce sujet. Entretien avec Mathilde Touvier, tête de pont de ces recherches en France.

Le *Le Lancet*, journal scientifique et médical états-unien de référence, a appuyé de tout son poids la publication, le 18 novembre, d'une série de trois articles sur l'alimentation ultratransformée : ses conséquences sur la santé, les politiques publiques à mettre sur pied pour freiner sa progression mondiale, et l'urgence de contrer le colossal lobby de l'industrie agroalimentaire. Une conférence de plus de deux heures s'est tenue, en présence du rédacteur en chef du *Lancet*, de représentants de l'Organisation mondiale de la santé ou de l'Unicef et des principaux chercheurs et chercheuses sur le sujet.

Parmi eux se trouvait Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), et investigatrice principale de la cohorte française NutriNet-Santé. Cette cohorte sans équivalent, lancée en 2009, compte 180 000 personnes qui répondent régulièrement à des questionnaires sur leur alimentation et leur état de santé. Grâce à ce suivi, l'équipe de Mathilde Touvier a publié des études pionnières sur les maladies cardiovasculaires, le diabète ou les cancers en lien avec l'alimentation ultratransformée. Elle a aussi mis sur pied un premier indicateur, le Nutri-score.

Le gouvernement a-t-il connaissance de ces recherches et a-t-il l'intention d'en tenir compte ? La question se pose au sujet de la Stratégie nationale pour l'alimentation, la nutrition et le climat (SNANC), document cadre de l'action publique, dont France Inter a révélé que toute référence aux produits ultratransformés avait été retirée. Sollicité par Mediapart, le ministère de l'agriculture n'a pas répondu à nos questions. Attendue vendredi 28 novembre, la publication de cette feuille de route a été reportée à la dernière minute, bloquée par Matignon, explique *Le Monde*.

Mediapart : Qu'est-ce qu'un aliment ultratransformé ?

Mathilde Touvier : C'est un aliment qui a subi d'intenses procédés industriels de transformations biologiques, chimiques et/ou physiques (hydrogénéation, cuisson-extrusion) qui l'éloignent des matrices alimentaires de base : un oeuf, un fruit, un légume, un morceau de viande. Souvent, ces aliments ont été reconstitués de toutes pièces avec des éléments issus du cracking [*l'aliment brut est décomposé en plusieurs ingrédients utilisés pour la préparation d'autres produits - ndlr*].

En outre, ces aliments contiennent des additifs ajoutés pour rendre le produit plus attractif en termes de goût, de texture, d'odeur, de couleur (édulcorants, émulsifiants, colorants... On parle parfois d'additifs « cosmétiques »), ou d'autres ingrédients industriels du type sirop de glucose/fructose, arômes, isolat de protéines, huiles hydrogénées...

Pourquoi ces trois études du *Lancet* font-elles date ?

En France, en 2019, quand on a mis en place le Programme national nutrition santé 4, on a introduit la recommandation de limiter les aliments ultratransformés (AUT) en suivant un principe de précaution. Aujourd'hui, les niveaux de preuve se sont très nettement renforcés.



Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, et investigatrice principale de la cohorte française NutriNet-Santé. © Photo François Guénet / Inserm

Le premier article de cette série du *Lancet* est une méta-analyse, appuyée sur une centaine d'études, des effets sur la santé des AUT, tels que définis par la classification Nova proposée par le Pr Carlos Augusto Monteiro, de l'université de São Paolo : de 1, pour les aliments bruts ou peu transformés, à 4 pour les ultratransformés.

Les preuves les plus fortes sur une mortalité prématuée concernent les maladies cardiovasculaires, l'obésité, le diabète de type 2, les symptômes dépressifs. Pour certains cancers, il faut encore consolider le niveau de preuve.

Nous répertorions également les essais d'intervention, contrôlés et randomisés, sur du court terme pour ne pas mettre en danger la santé des participants. Pendant deux ou trois semaines, des participants ont reçu une alimentation ultratransformée, d'autres les mêmes calories, mais avec des aliments bruts, peu ou pas transformés. On observe un impact sur des marqueurs très précoce de maladies chroniques : la prise de poids, les lipides sanguins modifiés, ou la variation du microbiote intestinal.

Le deuxième article plaide pour des politiques de santé publique visant à réduire l'exposition des populations à ces AUT : une meilleure information des consommateurs et un étiquetage plus clair ; des politiques fiscales pour rendre plus accessibles les produits qui ont un meilleur profil nutritionnel et qui ne sont pas ou peu transformés ; la régulation de la publicité et du marketing, notamment à destination des enfants, etc.

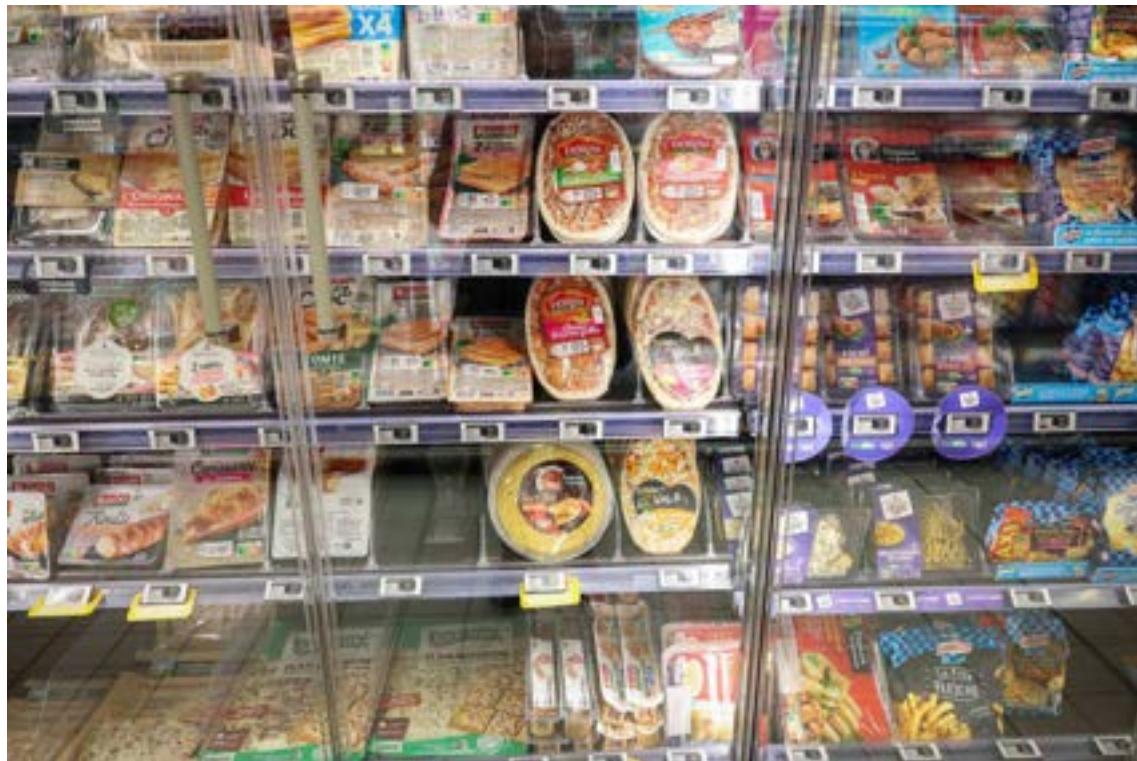
Est-il possible de déterminer lesquels des ingrédients présents dans les produits ultratransformés sont les plus nocifs pour la santé ?

Mon équipe de recherche à l'Inserm (le Cress-Eren) commence tout juste à creuser des pistes d'explication. On a notamment un gros programme de recherche sur les additifs alimentaires : les émulsifiants, les édulcorants, les colorants, les nitrites, mais également les mélanges de ces additifs. On travaille aussi sur les contaminants des emballages, par exemple les plastiques chauffés au micro-ondes.

L'équipe s'appuie sur NutriNet-Santé, la cohorte lancée en 2009 : 180 000 personnes répondent régulièrement à des questionnaires sur leur alimentation, et nous suivons leur état de santé. Nous avons des données uniques au monde, parce qu'on a collecté les marques consommées. C'est très important, car les additifs varient beaucoup d'une marque à l'autre. Les participants ont aussi la possibilité de scanner les codes-barres de leurs produits, on sait donc s'ils ont bu leur Coca dans une bouteille en plastique, en aluminium ou en verre.

Votre équipe est à l'origine du Nutri-score, qui ne s'intéresse pas au degré de transformation des produits. Est-il toujours valable ?

Les deux approches ne s'opposent pas, mais, au contraire, se complètent. L'algorithme du Nutri-score est calculé en fonction des éléments à favoriser - les fibres, les protéines, les fruits, les légumes et les légumes secs - et pénalise ceux à limiter - les acides gras saturés, le sucre, le sel, les calories aux 100 grammes et les édulcorants pour les boissons.



Rayon d'un supermarché, en octobre 2024 à Viry-Chatillon. © Photo Seba / Sipa

Il a été démontré que manger en fonction du Nutri-score est associé à un risque plus faible de maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires) et de mortalité. Le Nutri-score a démontré son efficacité à

améliorer la qualité nutritionnelle des paniers d'achat. Et parmi les différentes populations testées, c'est auprès des populations les moins favorisées que son effet est maximal. Plus de cent cinquante publications scientifiques démontrent son intérêt pour la santé publique.

Les aliments ultratransformés se retrouvent souvent dans les catégories D et E du Nutri-score, même si quelques-uns sont bien classés, par exemple un yaourt light aromatisé à la fraise, alors qu'il contient des édulcorants, des colorants et des émulsifiants. On assiste aussi au développement des substituts de produits carnés, dont certains, pour ressembler à un morceau de viande, agrègent du sucre, des émulsifiants, des colorants.

Les stratégies des lobbys sur ce sujet sont les mêmes que celles utilisées par l'industrie du tabac : la désinformation, la stratégie du doute.

Mon équipe plaide pour un étiquetage qui complète le Nutri-score, en lui ajoutant par exemple un cadre noir quand l'aliment est ultratransformé. On l'a testé sur deux groupes de 10 000 personnes auxquelles on a demandé de classer les aliments selon leur profil nutritionnel et de reconnaître lesquels étaient ultratransformés. Les personnes qui disposaient de ce Nutri-score amélioré les classaient beaucoup mieux sur ces deux dimensions.

Notre première attente est que le Nutri-score devienne obligatoire au niveau français, puis européen. Ensuite, il faut le faire évoluer pour tenir compte de la dimension « ultratransformation ». Ce sera une longue bataille face aux lobbys de l'agroalimentaire.

Comment procèdent les lobbys pour discréditer votre travail ?

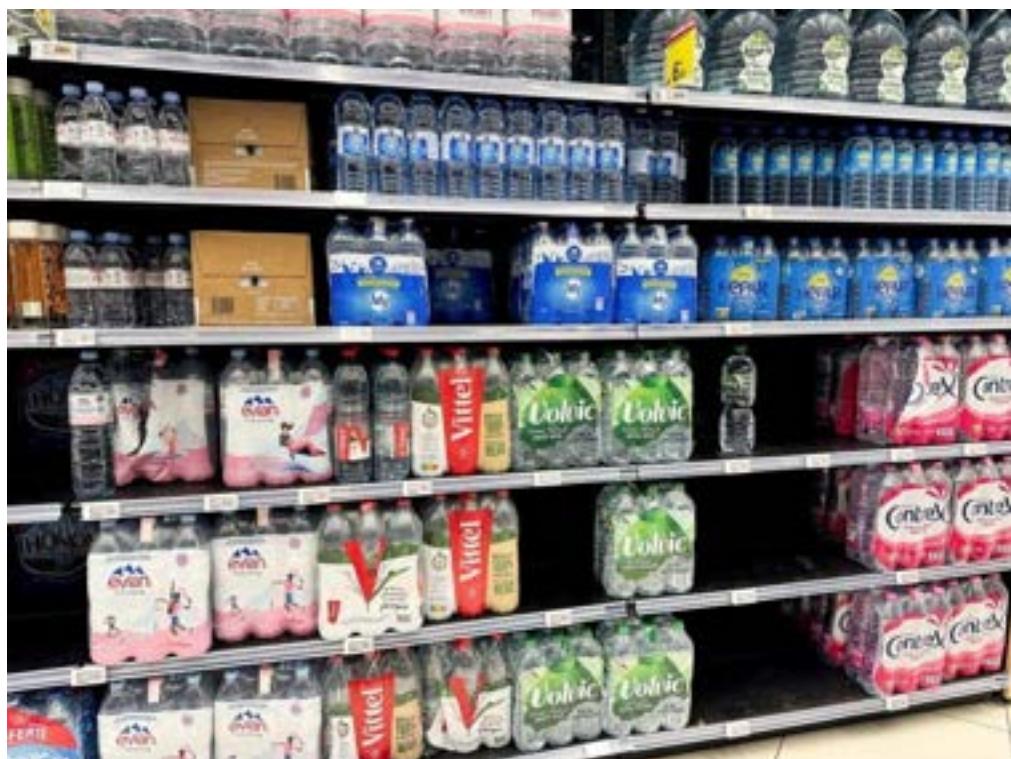
C'est justement l'objet du troisième article de cette série du *Lancet*. Face au Nutri-score ou à la recherche sur les aliments ultratransformés, les mêmes lobbys sont à l'oeuvre : Coca-Cola, PepsiCo, Mondelez, Ferrero, etc. Leurs stratégies sont les mêmes que celles utilisées par l'industrie du tabac : la désinformation, la stratégie du doute.

Par exemple, des articles financés par l'agro-industrie, dans des revues bas de gamme, discréditent le classement Nova des aliments. Plus il y a de conflits d'intérêts dans les articles sur le Nutri-Score, plus ceux-ci convergent à une efficacité limitée. Une autre stratégie me paraît aussi inquiétante : le cofinancement public-privé de la recherche portant sur l'identification des facteurs de risque pour la santé ou de celle portant sur les politiques publiques. Il y a une très forte injonction à travailler de manière partenariale avec l'industrie, ce que nous refusons dans le cadre de nos travaux de santé publique menés dans NutriNet-Santé.

Mais les moyens du public et du privé sont sans commune mesure. En 2024, le budget publicitaire cumulé de PepsiCo, Coca-Cola et Mondelez était de 13,2 milliards de dollars. C'est quatre fois le budget de l'Organisation mondiale de la santé.

Alimentation : l'imbroglio continue avec la stratégie nationale

Attendue depuis 2023, la Stratégie nationale alimentation, nutrition, climat (Snanc) devait être publiée vendredi. Mais des désaccords autour de la consommation de viande, des aliments ultra-transformés et des publicités pour les enfants ne lui ont toujours pas permis de voir le jour.



L'entente interministérielle sur la Snanc ne s'est visiblement pas améliorée.

/FW1HFS/Kirsten Donovan - REUTERS - MATHIEU ROSEMAIN

« *On craignait que la montagne accouche d'une souris. Elle n'a finalement pas accouché du tout* ». C'est ainsi que l'Union nationale des associations agréées du système de santé (France Assos Santé) exprime, par la voix de sa chargée de plaidoyer, Stéphanie Pierre, sa surprise et sa déception face à l'énième cafouillage autour de la Stratégie nationale alimentation, nutrition climat (Snanc).

Demandé par la Convention citoyenne sur le climat en 2020, puis prévu dans la loi Climat et résilience de 2021, ce document, promis pour juillet 2023, devait enfin être publié ce vendredi à 14h, avec plus de deux ans de retard. Un briefing avait déjà été tenu en amont pour les journalistes, et un déplacement en Val-de-Marne était prévu pour que la stratégie soit présentée officiellement par les trois ministres concernées : Monique Barbut, ministre de la Transition écologique, Annie Genevard, ministre de l'Agriculture, et Stéphanie Rist, ministre de la Santé. Le texte qui devait être publié avait eu l'aval de Matignon, avaient confirmé hier les trois ministères. Mais dès hier soir, le déplacement des ministres a été « *annulé et reporté* ». Et tout au long de la journée, rien n'a été officiellement publié.

Blocage *in extremis*

Premier document censé réunir les grandes orientations politiques du gouvernement autour des questions nutritionnelles, alimentaires et climatiques à horizon 2030, la Snanc était pourtant très attendue par la société civile. La consultation publique dont elle avait fait l'objet avait d'ailleurs réuni plus de 4 000 contributions, qui étaient venues s'ajouter aux avis des Conseils nationaux de la transition écologique (CNTE), de l'alimentation (CNA), de la santé (CNS) et de lutte contre la pauvreté (CNLE).

Les désaccords entre les trois ministères impliqués ont toutefois rendu son élaboration particulièrement laborieuse. Jusqu'à ce que, en septembre dernier, son blocage *in extremis* par Matignon suscite l'indignation. Quelques heures avant sa chute, le Premier ministre, François Bayrou, avait en effet refusé de fixer comme objectif une « *réduction* » de la consommation de viande, pourtant validé lors d'une ultime réunion interministérielle. Il voulait le remplacer par « *une consommation de viande équilibrée* ».

Une « cacophonie inquiétante »

L'entente interministérielle ne s'est visiblement pas améliorée depuis. « *Cette dernière cacophonie est très inquiétante pour les nombreuses associations de la société civile qui se sont mobilisées* », souligne Stéphanie Pierre. « *Ce manque de transparence n'augure rien de bon quant au soutien politique que la Snanc nécessiterait, puisqu'elle répond à des enjeux majeurs de la vie des Français* » : les maladies liées à une mauvaise alimentation, la précarité alimentaires, les difficultés de l'agriculture...

L'incompréhension est d'autant plus forte qu'une toute dernière version du texte transmise hier soir aux seuls journalistes de l'AFP attirait déjà plusieurs critiques des défenseurs de la santé comme de l'environnement. Elle ne parlait en effet pas de « *réduction* » de la consommation de viande et de charcuterie, mais seulement de « *limitation (...) en particulier (de celles) importées* », et ne contenait aucun des objectifs chiffrés demandés par les ONG. Elle prévoyait un suivi annuel de la consommation de viande seulement pour vérifier les « *objectifs en matière de réduction des importations* ».

Le texte consulté par l'AFP ne prévoyait en outre pas d'interdire les publicités des produits trop gras, sucrés et salés à destination des enfants. Le gouvernement a expliqué hier vouloir privilégier d'abord une démarche incitative, fondée sur la mise en oeuvre d'une charte signée par les acteurs concernés. « *Une mesure réglementaire d'encadrement du marketing alimentaire dans les médias* » n'était envisagée que « *en cas d'insuffisance des dispositions volontaires* ». Pourtant, « *les recommandations de Santé Publique France ou de l'Organisation mondiale de la Santé alertent depuis des années sur l'inefficacité de l'auto-régulation et appellent à une mesure d'interdiction immédiate* », regrette Foodwatch France.

« Le texte s'est vidé »

Selon la cellule d'investigation de Radio France, en outre, à la demande expresse du ministère de l'Agriculture, le gouvernement avait retiré une autre préconisation pourtant figurant dans la version du texte retenue par le gouvernement de François Bayrou : celle de « *limiter les produits ultra-transformés* », officiellement recommandée dans le Programme national nutrition santé (PNNS). « *Ce terme n'a aucune définition ni*

scientifique ni réglementaire, et les connaissances sur les effets de ces aliments sur la santé ne sont pas claires. Nous souhaitons que la recherche se poursuive », explique le ministère de l'Agriculture.

Le ministère de la Transition écologique a toutefois confirmé qu'il était opposé à ce retrait. « *Ce sont les lobbies de l'agroalimentaires qui ont imposé leur point de vue: l'ultra-transformé n'était pas un sujet il y a un an* », dénonce Stéphanie Pierre. « (...) les impacts sur la santé sont d'ores et déjà connus et documentés par l'Inserm, l'Inrae, et par une série d'articles publiés par le *Lancet* la semaine dernière encore », rétorque foodwatch France. « *Plus la société civile a produit de l'expertise, plus le texte s'est vidé* », analyse France Assos Santé.

Aucune certitude

A ces reculs s'ajoute un problème de moyens, note Marie Drique, chargée de suivre « *cette saga qui n'en finit plus* » pour le Secours catholique. Exemple flagrant: le ministère de l'Agriculture affirme continuer à soutenir le déploiement des Projets alimentaires territoriaux comme moyen pour « *décliner la Snanc au plus près des territoires* ». En 2025, il y a consacré 10 millions d'euros, et il vient de lancer un appel à projets doté d'1,7 million d'euros. Mais pour 2026, « *rien n'est spécifiquement fléché* » vers les PAT (Projets alimentaires territoriaux) dans le projet de loi de finances, regrette Marie Drique.

A 18h30, vendredi, l'incertitude planait encore sur l'avenir du texte. Les ministères concernés ne précisant pas si le texte était victime d'un retard ou d'un gel. Le ministère de la Transition écologique s'est limité à indiquer aux journalistes, à 14h42, l'existence « *d'un petit contretemps* », puis, à 18h17, à les inviter à se tourner « *désormais vers le service presse de Matignon* ».

Aliments ultras-transformés : dans notre assiette, un risque sous estimé



La sauce tomate avait été achetée en grande surface (photo d'illustration). © PASCAL PAVANI / AFP

Omniprésents dans notre alimentation, les produits ultra-transformés sont souvent à l'origine de nombreuses maladies. Depuis une dizaine d'années, de multiples études se sont penchées sur le sujet, révélant non seulement les risques liés à leur consommation, mais aussi les solutions à envisager.

De l'assiette à l'estomac, il n'y a qu'une bouchée, mais [les aliments ultra-transformés \(AUT\)](#) peuvent laisser des traces indélébiles dans notre organisme et être à l'origine de nombreuses maladies : maladie de Crohn, obésité abdominale, dépression, infertilité, et bien d'autres encore. La liste est longue pour des produits qui font désormais partie du quotidien des Français.

Une omniprésence qui inquiète

Apparus après la Seconde Guerre mondiale, les aliments ultra-transformés ont vu leur consommation exploser dans les années 1980-1990. On les qualifie ainsi lorsqu'ils subissent de fortes transformations industrielles, comme la fragmentation des ingrédients ou l'ajout d'additifs par exemple.

Aujourd'hui, il devient de plus en plus difficile d'y échapper. Les AUT représentent environ 70% de l'offre alimentaire industrielle conventionnelle. Un chiffre qui déteint même sur le secteur biologique, puisque près de 50% des produits industriels bios sont eux aussi classés comme AUT.

Bien que certains mettent en avant un bon Nutri-Score ou un apport en oméga-3, la réalité est tout autre. Selon Anthony Fardet, chargé de mission (INRAE), ces aliments n'en restent pas moins largement modifiés et dégradés. Ce qui apparaissait autrefois comme un progrès industriel de par la rapidité de fabrication et la facilité de conservation, est aujourd'hui largement remis en question.

En quoi sont-ils dangereux ?

De nombreuses études ont analysé les effets d'une alimentation déséquilibrée, et l'impact du sucre, du sel ou des graisses n'a plus de secrets. Souvent oubliés, les AUT présentent eux aussi un profil nutritionnel dégradé. Leur consommation favorise une mauvaise assimilation des vitamines, des minéraux et d'autres nutriments.

De plus, la présence de certains additifs industriels pose de sérieux problèmes. "Des expertises collectives ont par exemple conclu à la mise en cause du dioxyde de titane, désormais suspendu en France, des nitrites, dont le caractère cancérogène a été reconnu, ou encore de l'aspartame, classé comme cancérogène possible", explique Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle.

Selon l'Inserm, l'alimentation pourrait également avoir un lien direct avec la santé mentale. Les gros consommateurs d'AUT présenteraient 30% de risques supplémentaires de développer des symptômes dépressifs par rapport à ceux qui en consomment peu.

Quelles solutions ?

Face à leur surreprésentation, plusieurs pistes émergent. Informer et sensibiliser les consommateurs constitue un premier levier. Une étude propose notamment d'améliorer l'étiquetage, de limiter l'accès aux AUT dans les écoles et la restauration collective, ou encore de renforcer les contraintes sur le marketing et la publicité.

Que risque-t-on exactement à manger des produits ultratransformés ? Les scientifiques font la liste

OMNIPRÉSENTS • Une étude publiée dans *The Lancet* par une quarantaine de chercheurs internationaux révèle l'association entre la consommation d'aliments ultratransformés (AUT) et le risque de développer diverses maladies mais apporte aussi des solutions



[Les auteurs suggèrent également d'aller au-delà de l'information en cherchant à « changer l'environnement alimentaire dans lequel les gens évoluent » \(illustration, dans un supermarché\). - F. Scheiber/SIPA](#)

« Nous en savons assez pour agir ». Dans une étude publiée par *The Lancet*, une quarantaine de chercheurs internationaux établissent l'état des connaissances sur les aliments ultratransformés (AUT). Leur omniprésence dans l'alimentation et leur nocivité.

« Nous avons identifié 104 publications qui comparent l'apparition de maladies chez ceux qui consomment le plus d'AUT, par rapport à ceux qui en consomment le moins », résume, dans *Le Monde*, Mathilde Touvier (Inserm), directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle. « Parmi ces travaux, 92 indiquent une association entre la consommation d'AUT et le risque de maladie ».

Maladie de Crohn (une maladie de l'intestin), obésité abdominale, dyslipidémie (concentration sanguine en lipides trop élevée), dépression, maladie rénale chronique, obésité, infertilité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, hypertension... La liste des conséquences sur la santé est longue. Elle est décrite de façon très précise par cette étude, qui envisage également un possible rapport entre AUT et cancer colorectal.

Changer l'environnement du consommateur

Pour informer le consommateur, l'étude du Lancet envisage de nombreuses solutions, sur l'étiquetage, sur l'espace de linéaire alloué aux AUT dans la grande distribution. Mais aussi la disponibilité des AUT dans les écoles ou la restauration collective. Ou encore d'imposer des contraintes sur le marketing et la publicité.

Mais les auteurs suggèrent également de ne pas se limiter à l'information du consommateur. Mais de « changer l'environnement alimentaire dans lequel les gens évoluent », résume l'épidémiologiste Bernard Srour (Inrae), coauteur de l'analyse, également cité par Le Monde . Et des restrictions réglementaires sur les autorisations et les quantités d'additifs.

Quelles sont les conséquences des aliments ultratransformés sur notre santé ?



Quelles sont les conséquences des aliments ultratransformés sur notre santé ? - ©gopixa

Présents du petit-déjeuner au dîner, les aliments ultratransformés ne font plus seulement débat : selon une série d'analyses publiées dans « The Lancet » et rapportées par « Le Monde », ils seraient associés à une hausse marquée de multiples pathologies.

Dans une série d'articles publiés mercredi 19 novembre dans la revue scientifique « The Lancet », plusieurs équipes de chercheurs passent au crible les effets des aliments ultratransformés (AUT) sur notre santé. [« Le Monde »](#), qui rapporte ces travaux, résume un constat sans ambiguïté : plus notre assiette contient d'AUT, plus les risques sanitaires augmentent.

Ces produits - céréales du petit-déjeuner, desserts lactés, viandes transformées, soupes déshydratées, sauces industrielles, biscuits, sodas... - sont issus de procédés physico-chimiques qui modifient profondément l'aliment d'origine. Ils intègrent souvent des additifs absents de la cuisine maison comme des émulsifiants, des édulcorants, des exhausteurs de goût, des conservateurs, des nitrites, du sucre inverti... Deux produits proches peuvent d'ailleurs ne pas être classés dans la même catégorie selon leur mode de fabrication.

Un risque d'environ 90 % supérieur de développer une maladie de Crohn

Les chercheurs observent ainsi que les personnes les plus exposées aux aliments ultratransformés présentent un risque d'environ 90 % supérieur de développer une maladie de Crohn, ainsi qu'une hausse de l'obésité

abdominale (33 %), de la dyslipidémie (26 %), de la dépression (23%), de maladie rénale chronique (22%) et de l'obésité (21%). La mortalité toutes causes confondues augmente pour sa part d'environ 18 %, selon vingt études concordantes.

Les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et le diabète de type 2 suivent le même mouvement. « Certains cancers, comme le cancer colorectal semblent également favorisés par les AUT, mais l'association n'est pas encore établie avec les mêmes niveaux de preuve », précise Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle de l'Inserm, citée par « Le Monde ».

Les chercheurs ont aussi passé en revue les rares essais cliniques disponibles : même à prise calorique équivalente, les AUT perturbent le métabolisme, la prise de poids, la fertilité masculine ou encore les mécanismes de la satiété. Autrement dit, leur nocivité ne se résume pas à leur teneur en graisses ou en sucres : ils posent problème en tant que tels.

Un second article de la série s'intéresse aux pistes de régulation : étiquetage renforcé, restrictions marketing, limitation des AUT dans les écoles et la restauration collective, ou encore réduction de leur place en rayons. Les concepteurs du Nutri-Score évoquent même la possibilité d'ajouter un fond noir au logo pour signaler l'ultratransformation - une information jusque-là invisible pour les consommateurs.

Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts

Les preuves se sont accumulées et après une revue des études disponibles, 43 experts internationaux pointent les dangers des aliments ultra-transformés pour la santé humaine. Mortalité, diabète, hypertension... les dangers pour la santé sont bien réels et ces experts appellent à une réponse immédiate, à l'échelle mondiale.



01 / 02



02 / 02

Dans une série de trois articles publiés dans [The Lancet](#) le 18 novembre, 43 experts internationaux alertent sur la menace que représentent les aliments ultra-transformés (AUT) pour la santé publique. Le premier article explore les risques de ces aliments pour la santé, s'appuyant sur une revue systématique des études et méta-analyses publiées.

Le deuxième présente des mesures politiques visant à réduire la part des AUT dans l'alimentation. Le troisième détaille « *comment ce sont les multinationales, et non les choix individuels, qui sont à l'origine de l'essor des AUT, et qu'une réponse sanitaire mondiale à ce défi est urgente et possible* ».

Un régime alimentaire qui s'impose partout dans le monde

Selon la définition de l'Inserm, les AUT sont « *des produits ayant subi d'importants procédés de transformation (chimique, physique, biologique), qui sont généralement formulés à partir d'ingrédients industriels tels que des huiles hydrogénées, des isolats de protéines ou du sirop de glucose/fructose, et des additifs alimentaires « cosmétiques » (colorants, édulcorants artificiels, émulsifiants...)* ».

« *Ce régime alimentaire supplante les régimes traditionnels dans la plupart des régions du monde, et sa diffusion devrait s'accentuer là où il n'est pas encore devenu la norme* », note le collectif d'experts dont font partie des chercheurs de l'Inserm et de l'Inrae.

Ces maladies chroniques favorisées par les AUT

Après une revue de 104 études menées sur le long terme, il a été observé que 92 d'entre elles faisaient état d'un risque accru de développer une ou plusieurs maladies chroniques du fait de ce mode d'alimentation. Cette méta-analyse a montré une association entre le régime alimentaire ultra-transformé et un risque accru :

- de surpoids ou obésité ;
- d'obésité abdominale
- de diabète de type 2 ;
- de dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés) ;
- de maladies cardiovasculaires (hypertension, maladies coronariennes...) ;
- de maladies cérébrovasculaires ;
- d'insuffisance rénale chronique ;
- de maladie de Crohn ;
- de dépression ;
- de mortalité toutes causes confondues.



Les AUT, des aliments qui cumulent les tares

Quelles sont les mécanismes à l'oeuvre ? Selon les experts, plusieurs pistes peuvent être avancées, qui peuvent se combiner entre elles. Ils citent les déséquilibres nutritionnels, la suralimentation, la diminution de la consommation de composés phytochimiques protecteurs pour la santé, les contaminants toxiques issus de la transformation ou du conditionnement, les additifs et mélanges d'additifs nocifs, et les conséquences qui en découlent (notamment l'inflammation, la dysbiose du microbiote, le dysfonctionnement rénal ou hépatique).

Si, selon les experts, les études sur l'impact des AUT sur la santé humaine doivent se poursuivre, les experts appellent d'ores et déjà à un sursaut des politiques publiques pour une action immédiate. Car la volonté seule des consommateurs ne pourra suffire. Parmi les actions envisagées par les experts :

- réduire la teneur en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés des aliments via des politiques spécifiques ;
- interdire les aliments ultra-transformés dans les institutions publiques ;
- limiter de la vente et de l'espace réservé aux AUT dans les supermarchés ;
- contrôler des publicités destinées aux enfants ;
- mettre en place un étiquetage pointant l'ultra-transformation.

Les auteurs du troisième article pointent les stratégies des industriels à l'oeuvre : ingrédients bon marché, méthodes industrielles pour réduire les coûts, marketing intensif et designs attrayants pour stimuler la consommation. « *Avec un chiffre d'affaires annuel mondial de 1 900 milliards de dollars, les aliments ultra-transformés constituent le secteur alimentaire le plus rentable* ».

Les 43 experts appellent à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale et estiment qu'il y a « *aujourd'hui besoin d'une réponse mondiale audacieuse et coordonnée pour mettre en place des systèmes alimentaires qui accordent la priorité à la santé et au bien-être des populations* ».

0YwJMI9uNOSTHRNSA-RFfeAhn4IZaCjZDDRdQE11XsebTy_jEeG1E0dtWkh8PVi-cvpPgpmZThH86060Lx184fZDMJaqmoH6FhEufTXthYAMmVm

Nutrition. Alimentation ultra-transformée : « Une menace pour la santé publique » selon 43 experts

Les preuves se sont accumulées et après une revue des études disponibles, 43 experts internationaux pointent les dangers des aliments ultra-transformés pour la santé humaine. Mortalité, diabète, hypertension... les dangers pour la santé sont bien réels et ces experts appellent à une réponse immédiate, à l'échelle mondiale.



01 / 02

0w3jifEmm9Yco0G6B0Z-90ehojOhgo0KNT4jzqit_aO24wH6YujcOeCkYlGGRgCUPf6sFR2F6BosnYB5Q_6PACqsH7dqTrvixKgDAwMMGE3



02 / 02

Dans une série de trois articles publiés dans [The Lancet](#) le 18 novembre, 43 experts internationaux alertent sur la menace que représentent les aliments ultra-transformés (AUT) pour la santé publique. Le premier article explore les risques de ces aliments pour la santé, s'appuyant sur une revue systématique des études et méta-analyses publiées.

Le deuxième présente des mesures politiques visant à réduire la part des AUT dans l'alimentation. Le troisième détaille « comment ce sont les multinationales, et non les choix individuels, qui sont à l'origine de l'essor des AUT, et qu'une réponse sanitaire mondiale à ce défi est urgente et possible ».

Un régime alimentaire qui s'impose partout dans le monde

Selon la définition de l'[Inserm](#), les AUT sont « des produits ayant subi d'importants procédés de transformation (chimique, physique, biologique), qui sont généralement formulés à partir d'ingrédients industriels tels que des huiles hydrogénées, des isolats de protéines ou du sirop de glucose/fructose, et des additifs alimentaires « cosmétiques » (colorants, édulcorants artificiels, émulsifiants...) ».

« Ce régime alimentaire supplante les régimes traditionnels dans la plupart des régions du monde, et sa diffusion devrait s'accentuer là où il n'est pas encore devenu la norme », note le collectif d'experts dont font partie des chercheurs de l'[Inserm](#) et de l'[Inrae](#).

Ces maladies chroniques favorisées par les AUT

Après une revue de 104 études menées sur le long terme, il a été observé que 92 d'entre elles faisaient état d'un risque accru de développer une ou plusieurs maladies chroniques du fait de ce mode d'alimentation. Cette méta-analyse a montré une association entre le régime alimentaire ultra-transformé et un risque accru :

- de surpoids ou obésité ;
- d'obésité abdominale
- de diabète de type 2 ;
- de dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés) ;
- de maladies cardiovasculaires (hypertension, maladies coronariennes...) ;
- de maladies cérébrovasculaires ;
- d'insuffisance rénale chronique ;
- de maladie de Crohn ;
- de dépression ;
- de mortalité toutes causes confondues.



Les AUT, des aliments qui cumulent les tares

Quelles sont les mécanismes à l'oeuvre ? Selon les experts, plusieurs pistes peuvent être avancées, qui peuvent se combiner entre elles. Ils citent les déséquilibres nutritionnels, la suralimentation, la diminution de la consommation de composés phytochimiques protecteurs pour la santé, les contaminants toxiques issus de la transformation ou du conditionnement, les additifs et mélanges d'additifs nocifs, et les conséquences qui en découlent (notamment l'inflammation, la dysbiose du microbiote, le dysfonctionnement rénal ou hépatique).

Si, selon les experts, les études sur l'impact des AUT sur la santé humaine doivent se poursuivre, les experts appellent d'ores et déjà à un sursaut des politiques publiques pour une action immédiate. Car la volonté seule des consommateurs ne pourra suffire. Parmi les actions envisagées par les experts :

- réduire la teneur en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés des aliments via des politiques spécifiques ;
- interdire les aliments ultra-transformés dans les institutions publiques ;
- limiter de la vente et de l'espace réservé aux AUT dans les supermarchés ;
- contrôler des publicités destinées aux enfants ;
- mettre en place un étiquetage pointant l'ultra-transformation.

Les auteurs du troisième article pointent les stratégies des industriels à l'oeuvre : ingrédients bon marché, méthodes industrielles pour réduire les coûts, marketing intensif et designs attrayants pour stimuler la consommation. « Avec un chiffre d'affaires annuel mondial de 1 900 milliards de dollars, les aliments ultra-transformés constituent le secteur alimentaire le plus rentable ».

Les 43 experts appellent à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale et estiment qu'il y a « aujourd'hui besoin d'une réponse mondiale audacieuse et coordonnée pour mettre en place des systèmes alimentaires qui accordent la priorité à la santé et au bien-être des populations ».

Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts

Les preuves se sont accumulées et après une revue des études disponibles, 43 experts internationaux pointent les dangers des aliments ultra-transformés pour la santé humaine. Mortalité, diabète, hypertension... les dangers pour la santé sont bien réels et ces experts appellent à une réponse immédiate, à l'échelle mondiale.



Dans une série de trois articles publiés dans *The Lancet* le 18 novembre, 43 experts internationaux alertent sur la menace que représentent les aliments ultra-transformés (AUT) pour la santé publique. Le premier article explore les risques de ces aliments pour la santé, s'appuyant sur une revue systématique des études et méta-analyses publiées.

Photo Adobe Stock

Le deuxième présente des mesures politiques visant à réduire la part des AUT dans l'alimentation. Le troisième détaille « comment ce sont les multinationales, et non les choix individuels, qui sont à l'origine de l'essor des AUT, et qu'une réponse sanitaire mondiale à ce défi est urgente et possible ».

Photo Adobe Stock

Dans une série de trois articles publiés dans [The Lancet](#) le 18 novembre, 43 experts internationaux alertent sur la menace que représentent les aliments ultra-transformés (AUT) pour la santé publique. Le premier article explore les risques de ces aliments pour la santé, s'appuyant sur une revue systématique des études et méta-analyses publiées.

Le deuxième présente des mesures politiques visant à réduire la part des AUT dans l'alimentation. Le troisième détaille « *comment ce sont les multinationales, et non les choix individuels, qui sont à l'origine de l'essor des AUT, et qu'une réponse sanitaire mondiale à ce défi est urgente et possible* ».

Un régime alimentaire qui s'impose partout dans le monde

Selon la définition de l'[Inserm](#), les AUT sont « *des produits ayant subi d'importants procédés de transformation (chimique, physique, biologique), qui sont généralement formulés à partir d'ingrédients industriels tels que des huiles hydrogénées, des isolats de protéines ou du sirop de glucose/fructose, et des additifs alimentaires « cosmétiques » (colorants, édulcorants artificiels, émulsifiants...)* ».

« *Ce régime alimentaire supplante les régimes traditionnels dans la plupart des régions du monde, et sa diffusion devrait s'accentuer là où il n'est pas encore devenu la norme* », note le collectif d'experts dont font partie des chercheurs de l'[Inserm](#) et de l'[Inrae](#).

Ces maladies chroniques favorisées par les AUT

Après une revue de 104 études menées sur le long terme, il a été observé que 92 d'entre elles faisaient état d'un risque accru de développer une ou plusieurs maladies chroniques du fait de ce mode d'alimentation. Cette méta-analyse a montré une association entre le régime alimentaire ultra-transformé et un risque accru :

- de surpoids ou obésité ;
- d'obésité abdominale
- de diabète de type 2 ;
- de dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés) ;
- de maladies cardiovasculaires (hypertension, maladies coronariennes...) ;
- de maladies cérébrovasculaires ;
- d'insuffisance rénale chronique ;
- de maladie de Crohn ;
- de dépression ;
- de mortalité toutes causes confondues.



Photo Adobe Stock

Les AUT, des aliments qui cumulent les tares

Quelles sont les mécanismes à l'oeuvre ? Selon les experts, plusieurs pistes peuvent être avancées, qui peuvent se combiner entre elles. Ils citent les déséquilibres nutritionnels, la suralimentation, la diminution de la consommation de composés phytochimiques protecteurs pour la santé, les contaminants toxiques issus de la transformation ou du conditionnement, les additifs et mélanges d'additifs nocifs, et les conséquences qui en découlent (notamment l'inflammation, la dysbiose du microbiote, le dysfonctionnement rénal ou hépatique).

Si, selon les experts, les études sur l'impact des AUT sur la santé humaine doivent se poursuivre, les experts appellent d'ores et déjà à un sursaut des politiques publiques pour une action immédiate. Car la volonté seule des consommateurs ne pourra suffire. Parmi les actions envisagées par les experts :

- réduire la teneur en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés des aliments via des politiques spécifiques
- interdire les aliments ultra-transformés dans les institutions publiques :
- limiter de la vente et de l'espace réservé aux AUT dans les supermarchés ;
- contrôler des publicités destinées aux enfants ;
- mettre en place un étiquetage pointant l'ultra-transformation.

Les auteurs du troisième article pointent les stratégies des industriels à l'oeuvre : ingrédients bon marché, méthodes industrielles pour réduire les coûts, marketing intensif et designs attrayants pour stimuler la consommation. « *Avec un chiffre d'affaires annuel mondial de 1 900 milliards de dollars, les aliments ultra-transformés constituent le secteur alimentaire le plus rentable* ».

Les 43 experts appellent à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale et estiment qu'il y a « *aujourd'hui besoin d'une réponse mondiale audacieuse et coordonnée pour mettre en place des systèmes alimentaires qui accordent la priorité à la santé et au bien-être des populations* ».

0K-6fxRcWnj3cUM9Jp6t1iw5Mv3JwCKka1pLeDnwQwzavpMwfaJxoiSc_7U1Vq4q0awpolymE2EMYbam92NFZ_5Z_GYz_PWIHbes80w5gcNzhm

Des experts de la nutrition rappellent les méfaits des aliments ultratransformés et proposent des solutions

Dans une série de trois articles publiés dans «The Lancet», 43 experts internationaux recensent les effets délétères pour la santé des aliments ultratransformés et proposent la mise en place de mesures de santé publique à l'échelle mondiale pour en limiter la production et la consommation



Les aliments ultratransformés comprennent notamment les yaourts aromatisés. - © GAETAN BALLY / KEYSTONE

Pour les épidémiologistes français Mathilde Touvier de l'Inserm et Bernard Srour de l'Inrae, coauteurs de la série de trois articles publiée le 19 novembre par la revue britannique *The Lancet*, la preuve des effets très négatifs pour la santé de la consommation continuellement en hausse des aliments ultratransformés (AUT) n'est plus à faire. Et il est grand temps que les pouvoirs publics au niveau mondial s'emparent de ce problème afin de contrer enfin le lobbying agressif du secteur agroalimentaire en faveur de ces produits. Car il existe des stratégies de désinformation de cette industrie comparable à celles du tabac, comme l'a déjà souligné Mathilde Touvier dans une interview au Temps.

Selon la classification Nova utilisée désormais en épidémiologie et mise au point par des chercheurs brésiliens, les aliments ultratransformés (niveau 4 de Nova) comprennent toutes les préparations fabriquées à l'aide de procédés physico-chimiques ou biologiques industriels intensifs (hydrogénéation, extrusion, prétraitement par friture) et/ou ceux qui contiennent des additifs (édulcorants, émulsifiants, colorants, maltodextrine) mais aussi des ingrédients de type huiles hydrogénées, des arômes, du sirop de glucose-fructose... Parmi eux, on trouve aussi bien les sodas, les barres chocolatées et énergétiques que les nouilles instantanées et les soupes déshydratées, certains nuggets de poisson et de poulet, des yaourts aromatisés et édulcorés, des galettes végétales...



Une chaîne de production automatisée, fabrique des mandarines en conserve, à Taizhou (Chine), le 14 décembre 2024. - © Zhu Haiwei/Zhejiang Daily Press Group/VCG/Getty Images

Des effets délétères de mieux en mieux documentés

Le problème est que ces aliments représentent environ 80% de l'offre des produits alimentaires de la grande distribution aujourd'hui et de 35 à 50% de l'apport calorique moyen dans les pays développés. Et leur marché s'accroît: 1500 milliards de dollars en 2009, 1900 milliards en 2023. «Or, [parmi les 104 études recensées dans le premier article de la série du Lancet](#), 92 montrent une association entre une augmentation de la part des AUT dans l'alimentation et l'incidence accrue de différentes maladies chroniques: en moyenne +25% pour le diabète type 2, +23% pour les symptômes dépressifs, +21% pour le surpoids et l'obésité et +18% pour les maladies cardiovasculaires», souligne Mathilde Touvier.

A ces études épidémiologiques, qu'elle a démarrées pour sa part en 2018 en suivant l'alimentation quotidienne des plus de 100 000 participants de la cohorte française NutriNet-Santé, sont venus s'ajouter des essais contrôlés à court terme (deux à trois semaines) pour étudier l'effet causal des AUT sur les participants. Plusieurs d'entre eux ont montré l'impact direct d'une prise intensive d'AUT sur des marqueurs tels que prise de poids, perturbation du microbiote intestinal, augmentation du cholestérol.

Ainsi une étude parue le 28 août 2025 dans la revue américaine *Cell Metabolism* portant sur les effets d'un régime riche en AUT suivi pendant trois semaines par un petit groupe d'hommes jeunes, révèle une prise de poids, une augmentation du cholestérol LDL et une baisse d'hormones impliquées dans la fertilité masculine. Celle-ci pourrait s'expliquer par la présence d'un plastifiant dans les AUT ingérés. Enfin, des études épidémiologiques et expérimentales *in vitro* ont montré des risques pour la santé (diabète de type 2 notamment) de l'effet cocktail résultant de mélanges d'additifs alimentaires et un risque de cancer pour certains édulcorants.

«La première partie de la série montre une grande cohérence des résultats entre les grandes études observationnelles et épidémiologiques sur le risque de maladies à long terme, les essais randomisés à court terme et les études expérimentales *in vivo* et *in vitro*. La triangulation de ces trois types d'études fournit un faisceau d'arguments en faveur d'un impact causal délétère des AUT sur la santé» insiste Mathilde Touvier, qui se félicite de «la publication de cette série [qui] s'accompagne du lancement d'un réseau de scientifiques travaillant sur les AUT afin de mener une action collective pour orienter les politiques publiques».

Sensibiliser les consommateurs et contraindre l'agro-industrie

Pour les auteurs, il faut désormais mettre en oeuvre des actions de santé publique au niveau mondial pour lutter contre les AUT et proposer des alternatives alimentaires saines. C'est l'objet des autres articles de la série. [Le deuxième présente des solutions pour réglementer et réduire la production](#), la commercialisation et la consommation d'AUT. L'idée est de combiner des mesures au niveau des consommateurs et aussi des industriels. Pour les premiers, il s'agit de sensibiliser les enfants dès le plus jeune âge, de renforcer les recommandations de santé publique et, en Europe par exemple, de compléter le Nutri-Score (qui mesure la qualité nutritionnelle: sucre, sels, graisses saturées...) par un bandeau noir marqué «Aliment ultratransformé» déjà testé avec succès sur 20 000 personnes tout en popularisant les applications comme Open Food Facts qui renseigne sur le niveau d'ultratransformation des produits.

Mais des actions doivent absolument viser aussi les industriels de l'agroalimentaire: restrictions des publicités destinées aux enfants et dans les médias numériques, interdiction des AUT dans les institutions publiques (écoles, hôpitaux), limitation de leur espace dans les rayons des supermarchés, politiques fiscales pour favoriser les aliments peu transformés (Nova 1 2 3) et si possible bios, et les rendre plus accessibles géographiquement et financièrement. Plusieurs pays d'Amérique latine commencent d'ailleurs à appliquer des restrictions, notamment la Colombie, le Mexique, le Brésil et le Chili.

Une stratégie industrielle bien rodée

Enfin, [le troisième article revient sur les stratégies de l'industrie agroalimentaire](#) qui ont permis l'essor des AUT: utilisation d'ingrédients bon marché, de méthodes industrielles pour réduire les coûts, d'un marketing intensif et de designs attrayants pour stimuler la consommation. «Nous retracions l'histoire de cette ultratransformation, depuis l'ère coloniale et l'importation de sucre en Europe jusqu'à l'accélération de la mondialisation après la Seconde Guerre mondiale et à l'essor de la science et de la technologie», explique Mélissa Mialon, chercheuse Inserm et coauteure du troisième article qui déplore: «Aujourd'hui, cette industrie est très agressive politiquement contre la régulation de l'alimentation ultratransformée.» En appelant avec cette série inédite à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale, les auteurs espèrent que la tendance va enfin s'inverser.

Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts



Nouveauté !

Dans une série de trois articles publiés dans [The Lancet](#) le 18 novembre, 43 experts internationaux alertent sur la menace que représentent les aliments ultra-transformés (AUT) pour la santé publique. Le premier article explore les risques de ces aliments pour la santé, s'appuyant sur une revue systématique des études et méta-analyses publiées. Le deuxième présente des mesures politiques visant à réduire la part des AUT dans l'alimentation. Le troisième détaille « *comment ce sont les multinationales, et non les choix individuels, qui sont à l'origine de l'essor des AUT, et qu'une réponse sanitaire mondiale à ce défi est urgente et possible* ».

Un régime alimentaire qui s'impose partout dans le monde

Selon la définition de l'Inserm, les AUT sont « *des produits ayant subi d'importants procédés de transformation (chimique, physique, biologique), qui sont généralement formulés à partir d'ingrédients industriels tels que des huiles hydrogénées, des isolats de protéines ou du sirop de glucose/fructose, et des additifs alimentaires « cosmétiques » (colorants, édulcorants artificiels, émulsifiants...)* ».

« *Ce régime alimentaire supplante les régimes traditionnels dans la plupart des régions du monde, et sa diffusion devrait s'accentuer là où il n'est pas encore devenu la norme* », note le collectif d'experts dont font partie des chercheurs de l'Inserm et de l'Inrae.

Ces maladies chroniques favorisées par les AUT

Après une revue de 104 études menées sur le long terme, il a été observé que 92 d'entre elles faisaient état d'un risque accru de développer une ou plusieurs maladies chroniques du fait de ce mode d'alimentation. Cette méta-analyse a montré une association entre le régime alimentaire ultra-transformé et un risque accru :

- de surpoids ou obésité ;
- d'obésité abdominale
- de diabète de type 2 ;
- de dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés) ;
- de maladies cardiovasculaires (hypertension, maladies coronariennes...) ;
- de maladies cérébrovasculaires ;
- d'insuffisance rénale chronique ;
- de maladie de Crohn ;
- de dépression ;
- de mortalité toutes causes confondues.

Les AUT, des aliments qui cumulent les tares

Quelles sont les mécanismes à l'oeuvre ? Selon les experts, plusieurs pistes peuvent être avancées, qui peuvent se combiner entre elles. Ils citent les déséquilibres nutritionnels, la suralimentation, la diminution de la consommation de composés phytochimiques protecteurs pour la santé, les contaminants toxiques issus de la transformation ou du conditionnement, les additifs et mélanges d'additifs nocifs, et les conséquences qui en découlent (notamment l'inflammation, la dysbiose du microbiote, le dysfonctionnement rénal ou hépatique).

Si, selon les experts, les études sur l'impact des AUT sur la santé humaine doivent se poursuivre, les experts appellent d'ores et déjà à un sursaut des politiques publiques pour une action immédiate. Car la volonté seule des consommateurs ne pourra suffire. Parmi les actions envisagées par les experts :

- réduire la teneur en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés des aliments via des politiques spécifiques ;
- interdire les aliments ultra-transformés dans les institutions publiques ;
- limiter de la vente et de l'espace réservé aux AUT dans les supermarchés ;
- contrôler des publicités destinées aux enfants ;
- mettre en place un étiquetage pointant l'ultra-transformation.

Les auteurs du troisième article pointent les stratégies des industriels à l'oeuvre : ingrédients bon marché, méthodes industrielles pour réduire les coûts, marketing intensif et designs attrayants pour stimuler la

consommation. « *Avec un chiffre d'affaires annuel mondial de 1 900 milliards de dollars, les aliments ultra-transformés constituent le secteur alimentaire le plus rentable* ». Les 43 experts appellent à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale et estiment qu'il y a « *aujourd'hui besoin d'une réponse mondiale audacieuse et coordonnée pour mettre en place des systèmes alimentaires qui accordent la priorité à la santé et au bien-être des populations* ».

Source : The Lancet, [Inserm](#)

069ID9hRSLNH9QVjPAI4vadM1VPC91amKe7i5zwa953kWfkWaAOudED3N-LeubpmZAW9U31FvunfUJDLYbpYOn2HdHFnE5N1bf.pjeiLoONTm

Alimentation ultra-transformée : « une menace pour la santé publique » selon 43 experts

Dans une série de trois articles publiés dans *The Lancet* le 18 novembre, 43 experts internationaux alertent sur la menace que représentent les aliments ultra-transformés (AUT) pour la santé publique. Le premier article explore les risques de ces aliments pour la santé, s'appuyant sur une revue systématique des études et méta-analyses publiées. Le deuxième présente des mesures politiques visant à réduire la part des AUT dans l'alimentation. Le troisième détaille « comment ce sont les multinationales, et non les choix individuels, qui sont à l'origine de l'essor des AUT, et qu'une réponse sanitaire mondiale à ce défi est urgente et possible ».

Un régime alimentaire qui s'impose partout dans le monde

Selon la définition de l'[Inserm](#), les AUT sont « des produits ayant subi d'importants procédés de transformation (chimique, physique, biologique), qui sont généralement formulés à partir d'ingrédients industriels tels que des huiles hydrogénées, des isolats de protéines ou du sirop de glucose/fructose, et des additifs alimentaires « cosmétiques » (colorants, édulcorants artificiels, émulsifiants...) ».

« Ce régime alimentaire supplante les régimes traditionnels dans la plupart des régions du monde, et sa diffusion devrait s'accentuer là où il n'est pas encore devenu la norme », note le collectif d'experts dont font partie des chercheurs de l'[Inserm](#) et de l'[Inrae](#).

Ces maladies chroniques favorisées par les AUT

Après une revue de 104 études menées sur le long terme, il a été observé que 92 d'entre elles faisaient état d'un risque accru de développer une ou plusieurs maladies chroniques du fait de ce mode d'alimentation. Cette méta-analyse a montré une association entre le régime alimentaire ultra-transformé et un risque accru :

de surpoids ou obésité ; d'obésité abdominale ; de diabète de type 2 ; de dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides élevés) ; de maladies cardiovasculaires (hypertension, maladies coronariennes...) ; de maladies cérébrovasculaires ; d'insuffisance rénale chronique ; de maladie de Crohn ; de dépression ; de mortalité toutes causes confondues. Les AUT, des aliments qui cumulent les tares

Quelles sont les mécanismes à l'oeuvre ? Selon les experts, plusieurs pistes peuvent être avancées, qui peuvent se combiner entre elles. Ils citent les déséquilibres nutritionnels, la suralimentation, la diminution de la consommation de composés phytochimiques protecteurs pour la santé, les contaminants toxiques issus de la transformation ou du conditionnement, les additifs et mélanges d'additifs nocifs, et les conséquences qui en découlent (notamment l'inflammation, la dysbiose du microbiote, le dysfonctionnement rénal ou hépatique).

Si, selon les experts, les études sur l'impact des AUT sur la santé humaine doivent se poursuivre, les experts appellent d'ores et déjà à un sursaut des politiques publiques pour une action immédiate. Car la volonté seule des consommateurs ne pourra suffire. Parmi les actions envisagées par les experts :

réduire la teneur en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés des aliments via des politiques spécifiques ; interdire les aliments ultra-transformés dans les institutions publiques ; limiter de la vente et de l'espace réservé aux AUT dans les supermarchés ; contrôler des publicités destinées aux enfants ; mettre en place un étiquetage pointant l'ultra-transformation.

Les auteurs du troisième article pointent les stratégies des industriels à l'oeuvre : ingrédients bon marché, méthodes industrielles pour réduire les coûts, marketing intensif et designs attrayants pour stimuler la consommation. « Avec un chiffre d'affaires annuel mondial de 1 900 milliards de dollars, les aliments ultra-transformés constituent le secteur alimentaire le plus rentable ». Les 43 experts appellent à une réponse coordonnée en matière de santé publique à l'échelle mondiale et estiment qu'il y a « aujourd'hui besoin d'une réponse mondiale audacieuse et coordonnée pour mettre en place des systèmes alimentaires qui accordent la priorité à la santé et au bien-être des populations ».

[**Fibromes utérins : quand faut-il opérer ? \(Vidéo\)**](#)

Source : Destination Santé

0X6ez25mNs69aTel_9krqXYiBXwwBYI_phGetovU_rbhfcVCRG8u9PVTqTB8kop6Z35x108dxYwT-0lk-DLFpmg6ePw3QoqF3-ntXWenNoyJU4

« Il faut les réguler » : une série d'articles scientifiques confirment le danger des aliments ultratransformés

Trois nouvelles études alertent sur les risques sanitaires liés à la consommation d'aliments industriels transformés - du cancer à l'obésité - et proposent des mesures préventives.



Une série d'articles scientifiques souligne les effets des aliments ultratransformés. © SYSPEO/SIPA / SIPA / SYSPEO/SIPA

L'alimentation ultratransformée est de nouveau pointée du doigt. [Cancers](#), démence, mortalité prématuée ... Depuis plusieurs années, les études se multiplient pour alerter sur ces aliments et dénoncer les risques qu'ils font peser sur notre santé. Ce mercredi 19 novembre, ce sont trois articles publiés dans la revue *The Lancet* qui s'attellent à faire l'état des lieux des connaissances sur le sujet. Réalisés par un consortium d'une quarantaine de chercheurs, ils mettent en lumière les maladies associées à ces aliments et dressent une liste de mesures possibles pour freiner la place croissante qu'ils prennent sur le marché de l'alimentation.

Car les aliments ultratransformés, ces produits qui ont subi - ou dont les ingrédients ont subi - des procédés de transformation intense biologiques, chimiques ou physiques, occupent une part importante de notre quotidien. Pour Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle au sein du Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (Inserm), et qui fait partie de la cohorte de chercheurs ayant signé les articles du *Lancet*, « en France, aujourd'hui, entre 30 et 35 % de toutes nos calories du quotidien sont apportées par ces aliments ultratransformés. Nous sommes dans la moyenne mondiale. Certains pays sont plus autour des 10 à 15 %, comme la Colombie ; d'autres montent jusqu'à 60 %, comme le Royaume-Uni et les États-Unis ».

« Ces aliments causent l'augmentation de certaines maladies »

Jointe par *Le Point*, Mathilde Touvier explique : « Dans notre premier article, on explique que de très nombreuses preuves s'accumulent ces dernières années et montrent l'impact sur la santé des aliments

ultratransformés. » L'équipe de chercheurs, après avoir identifié 104 publications comparant l'apparition de maladies chez ceux qui consomment le plus d'aliments ultratransformés, par rapport à ceux qui en consomment le moins, est arrivée à une conclusion : « Plus de 90 études montrent que ces aliments sont associés à une augmentation de risque de maladies. Et ce, avec une grande densité de preuves, notamment concernant la mortalité prématuée, l'hypertension, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, les maladies cérébrovasculaires, les maladies rénales chroniques, la maladie de Crohn, le diabète de type 2, et les symptômes dépressifs. »

Qui plus est, note la chercheuse, plusieurs études s'attachent à montrer qu'il s'agit bien de « liens de cause à effet, pas de simples associations » entre consommation d'aliments ultratransformés et maladies. Sur la seule cohorte Nutrinet-Santé (une étude dont l'objectif est de mieux évaluer les relations entre la santé et la nutrition, dirigée par Mathilde Touvier depuis 2019), réalisée sur plus de 100 000 personnes, une douzaine d'articles confirme ce lien.

Ce n'est pas tout. À plus court terme, des modifications du microbiote, des perturbations du métabolisme et de la fertilité, et une prise de poids ont également été notées. À moyen et long terme, d'autres pathologies commencent à être pointées par certaines études, comme le cancer, notamment le cancer colorectal. Pour l'heure, cependant, il faut encore « renforcer les niveaux de preuve » pour établir l'association, reconnaît Mathilde Touvier. Pour ce qui est des mécanismes derrière ces associations, plusieurs ont été identifiés. La présence d'un plus grand nombre d'additifs (émulsifiants, édulcorants, conservateurs, exhausteurs de goût, etc.) nocifs pour la santé, mais aussi le processus de fabrication lui-même de ces produits ou encore les emballages plastiques des aliments sont en cause.

Plusieurs mesures proposées

Dans leur deuxième article, la cohorte de chercheurs se penche sur les politiques publiques préconisées pour réduire l'exposition des consommateurs à ces aliments ultratransformés. Mathilde Touvier souligne qu'un très large éventail de mesures est proposé, avec en tête « la recommandation de limiter les ultratransformés ». Pour ce faire sont proposées des contraintes sur le marketing et la publicité : « L'idée, c'est déjà de miser sur l'information des consommateurs au niveau de l'étiquetage. Nous prônons par exemple pour un Nutri-score "upgradé", qui devienne non seulement obligatoire pour tous les produits, et auquel serait ajoutée la dimension d'ultratransformation - par exemple avec un cadre noir sur lequel serait inscrite la mention "ultratransformation" pour les produits concernés », explique-t-elle.

Mais « nous ne pouvons pas faire peser toute la responsabilité sur le consommateur, souligne la chercheuse. Il faut aussi agir pour transformer l'offre et les environnements de manière plus globale. D'un point de vue de l'accessibilité économique et géographique, les aliments les plus favorables à la santé doivent devenir les aliments les plus accessibles, donc des choix par défaut ». Inversement, les autres doivent être pénalisés. Les chercheurs derrière les articles du *Lancet* proposent aussi des mesures sur la régulation de la publicité et du marketing : « On est abreuvé en permanence de publicité pour de la junk food . Il faut réguler ces éléments-là. » Enfin, ils plaident pour la protection des environnements scolaires et la restauration collective.

Stratégies et lobbying

Le tout pourrait cependant être entravé par les stratégies des industriels de l'ultratransformé. Dans leur dernier

article, les chercheurs décryptent celles-ci, « comparables à celles utilisées par l'industrie du tabac », met en parallèle Mathilde Touvier. Blanchiment de leur image, discrédit de la recherche scientifique et attaque des études (et des chercheurs) critiques à leur égard, minimisation de l'impact des aliments ultratransformés, financement d'une recherche de diversion orientée dans leur sens - et de partis politiques sympathisants -, lobbying intensif aux niveaux national, européen et international...

D'ici à ce que les mesures suggérées dans *The Lancet* soient adoptées, le consommateur peut « essayer de choisir des aliments qui, selon toutes les dimensions de l'impact sur la santé que l'on connaît jusqu'à présent, lui sont plus favorables », propose la chercheuse. Opter pour un meilleur Nutri-score, éviter les produits trop sucrés, salés ou gras, réduire les ingrédients que l'on n'a pas traditionnellement dans sa cuisine, préférer le bio... Il est aussi possible d'utiliser « l'application OpenFoodFacts, qui donne le Nutri-score, y compris pour les marques qui refusent de l'afficher, mais aussi la classification Nova [qui répartit les aliments en quatre groupes en fonction du degré de transformation des matières dont ils sont constitués, NDLR] et beaucoup d'autres informations ».

Des chercheurs alertent sur les dangers de cet aliment : "Comparables à l'industrie du tabac"

Dans une série de trois articles publiés dans *The Lancet*, 43 experts internationaux, dont plusieurs chercheurs français, appellent à une réponse mondiale coordonnée pour encadrer les aliments ultra-transformés et protéger les consommateurs.



En France, les aliments ultratransformés (AUT) représentent environ 35 % des apports caloriques, et jusqu'à 60 % aux États-Unis. Définis selon la classification NOVA, ces produits subissent des transformations biologiques, chimiques ou physiques importantes et intègrent des ingrédients industriels absents des cuisines traditionnelles, destinés à modifier la texture, le goût ou l'apparence.

Dans trois articles publiés dans *The Lancet*, 43 chercheurs internationaux dressent un constat alarmant. Les régimes riches en aliments ultra-transformés sont associés à une surconsommation calorique, une faible qualité nutritionnelle et une exposition accrue à des additifs ou contaminants liés aux procédés de transformation et aux emballages.

Une revue systématique portant sur 104 études à long terme montre que 92 d'entre elles identifient une incidence plus élevée d'au moins une maladie chronique chez les plus gros consommateurs d'AUT. Les méta-analyses soulignent des associations significatives avec l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, la dépression ou encore la mortalité prématuée.

"Tout est fait pour que ces aliments soient consommés, voire surconsommés"

Les chercheurs mettent également en garde contre les tentatives de certains groupes d'intérêts visant à « *discréditer les preuves scientifiques actuelles et à freiner les politiques de santé publique* ».

Au-delà de leur composition, les aliments ultratransformés doivent aussi leur succès à leur conception même. « *Tout est fait pour que ces aliments soient consommés, voire surconsommés* », explique Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm, interviewée par TF1. Riches en sucre, sel, arômes et additifs, ils sont formulés pour être particulièrement attractifs en termes de goût, de texture et de couleur.

Selon les chercheurs, certains travaux, notamment ceux de la scientifique américaine Ashley Gerhard, suggèrent même un potentiel addictif de ces produits, évalué selon des échelles habituellement utilisées pour des substances comme l'[alcool](#) ou le tabac.

À cela s'ajoute un marketing omniprésent. Une étude menée avec Santé publique France montre que plus de la moitié des publicités vues par les enfants concernent des aliments classés D ou E au Nutri-Score, souvent ultra-transformés. Les messages publicitaires jouent sur l'incitation : « *Arriverez-vous à n'en manger qu'un ?* », note la chercheuse.

Avec un chiffre d'affaires mondial de 1 900 milliards de dollars, l'industrie de l'ultratransformation est devenue la plus rentable du secteur alimentaire, ce qui renforce ses moyens d'influence et de communication.

Vers des politiques publiques plus strictes

Face à ces enjeux, les experts appellent à une transformation en profondeur du système alimentaire. La deuxième publication de la série dans *The Lancet* détaille plusieurs pistes pour réduire la production, la commercialisation et la consommation d'aliments ultratransformés.

Parmi les mesures proposées, on retrouve un étiquetage clair, l'interdiction des AUT dans les écoles, hôpitaux et autres institutions publiques, des restrictions renforcées sur la publicité, une limitation de l'espace dédié aux AUT dans les rayons, et des mesures visant à réduire les conflits d'intérêt dans la recherche et le marketing alimentaire.

Le dernier article de la série met en lumière les stratégies déployées par certains industriels pour éviter les réglementations, orienter la recherche ou influencer l'opinion publique. Des méthodes que les auteurs comparent parfois à celles de l'industrie du tabac.

Pour la chercheuse Melissa Mialon, il y a aujourd'hui « *besoin d'une réponse mondiale audacieuse et coordonnée pour mettre en place des systèmes alimentaires qui accordent la priorité à la santé et au bien-être des populations* ».

Aliments ultra-transformés et santé : les scientifiques alertent sur une menace mondiale



© BearFotos/Shutterstock

En France, plus d'un tiers de nos calories quotidiennes proviennent d'aliments ultra-transformés. Des scientifiques alertent : cette révolution silencieuse dans nos assiettes, loin d'être anodine, est liée à une augmentation du risque de maladies chroniques. Un constat accablant qui appelle des mesures fortes - et rapides - pour protéger notre santé collective.

Sommaire

- [Alarme sanitaire : des preuves françaises et mondiales qui s'accumulent](#)
- Aliments ultra-transformés : quand l'industrie met notre santé en péril
- Agir sans attendre : les pistes des chercheurs pour protéger la population
- Vers une transformation du système alimentaire : l'urgence d'un engagement collectif

Basée sur une vaste synthèse internationale, une série d'articles dans *The Lancet*, avec la participation de chercheurs français de l'Inserm, plaide pour une réponse politique ambitieuse : étiquetage, restriction publicitaire, régulation de l'industrie alimentaire... L'enjeu dépasse l'individu: selon les scientifiques, c'est tout un système alimentaire qu'il faut réformer.

Alarme sanitaire : des preuves françaises et mondiales qui s'accumulent

La consommation mondiale d'aliments ultra-transformés (AUT) ne cesse de croître. En Espagne, la part énergétique des ultra-transformés est passée de 11 % à 32 % en trois décennies ; en Chine, de 4 % à 10 %. Même aux États-Unis et au Royaume-Uni, elle dépasse désormais 50 %. En France, ils représentent environ **35% de nos apports caloriques**, selon l'Inserm. Ces produits - élaborés via des procédés industriels sophistiqués et contenant des additifs cosmétiques (émulsifiants, colorants, édulcorants...) - ne sont pas anodins. Ils remplacent les aliments frais et peu transformés, dégradant la qualité des régimes alimentaires et augmentant le risque de nombreuses maladies chroniques

Une méta-analyse sur 104 études à long terme montre que **92 d'entre elles** rapportent un sur-risque d'au moins une maladie chronique en lien avec la consommation d'AUT. Parmi les 12 problèmes de santé les plus associés : l'obésité, le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, la dépression, et même la mortalité prématuée.

La cohorte française NutriNet-Santé - portée notamment par l'Inserm et l'INRAE - a été centrale dans ces travaux. Par ailleurs, certaines données montrent qu'un excès d'additifs alimentaires, auxquels nous sommes davantage exposés via les AUT, pourrait jouer un rôle dans le développement du diabète de type 2.

Aliments ultra-transformés : quand l'industrie met notre santé en péril

L'essor des aliments ultra-transformés n'est pas un hasard: il est porté par des multinationales puissantes. Dans la série d'articles publiés dans *The Lancet*, les auteurs dénoncent un modèle où :

"La consommation croissante d'aliments ultra-transformés façonne les régimes alimentaires dans le monde entier, reléguant les aliments frais et peu transformés. Ce changement est alimenté par des entreprises mondiales puissantes, qui génèrent d'énormes profits en privilégiant les produits ultra-transformés, soutenues par un marketing intensif et un lobbying politique pour bloquer des politiques de santé publique efficaces".

Avec un chiffre d'affaires mondial de **1900 milliards de dollars**, le secteur des AUT est l'un des plus rentables de l'alimentation. Ces entreprises investissent massivement dans la publicité ciblée (notamment vers les enfants), le lobbying et la manipulation des débats scientifiques pour protéger leurs profits, la pression auprès des décideurs pour freiner l'adoption de politiques publiques efficaces.

Agir sans attendre : les pistes des chercheurs pour protéger la population

Les 43 experts mobilisés dans la série du *Lancet* appellent à une action de santé publique ambitieuse et coordonnée avec :

- Un étiquetage clair des aliments pour signaler leur degré d'ultra-transformation ;
- Une restriction de la publicité destinée aux enfants, en particulier sur les médias numériques ;
- Une interdiction des AUT dans les institutions publiques (écoles, hôpitaux) ;
- Une taxation des produits ultra-transformés, avec réinvestissement des recettes pour rendre les aliments peu transformés plus accessibles.

Comme le souligne Phillip Baker de l'Université de Sydney :

" Nous avons besoin d'une forte réponse mondiale de santé publique - à l'image des efforts coordonnés pour défier l'industrie du tabac. Il faut protéger les décisions politiques du lobbying, bâtir des coalitions pour défendre des systèmes alimentaires sains, équitables et durables, et résister au pouvoir des entreprises" .

Marion Nestle, directrice de recherche Inserm, coordinatrice de la cohorte NutriNet-Santé, ajoute quant à elle :

" Améliorer les régimes alimentaires dans le monde demande des politiques adaptées à la situation de chaque pays, selon l'enracinement des AUT dans les habitudes. Bien que les priorités puissent diverger, une action urgente est nécessaire partout pour réguler les ultra-transformés, de pair avec les efforts déjà en cours sur les graisses, le sel et le sucre" .

Vers une transformation du système alimentaire : l'urgence d'un engagement collectif

La crise des ultra-transformés ne se limite pas à une question de choix individuel. Les scientifiques appellent à repenser en profondeur notre modèle alimentaire, avec une vision de long terme: des politiques publiques fortes, un dialogue sociétal, et une responsabilisation des industriels. L'Inserm insiste sur ce point : limiter l'exposition aux AUT ne relève pas uniquement de l'éducation ou de la responsabilité du consommateur, mais bien d'une intervention politique concertée.

Sources

- Monteiro et al. 2025. The ultra-processed dietary pattern and human health: the main thesis and the evidence. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01565-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01565-X)
- Scrinis et al. 2025. Policies to halt and reverse the rise in ultra-processed food production, marketing, and consumption. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01566-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01566-1)
- Baker et al. 2025. Towards unified global action on ultra-processed foods: understanding commercial determinants, countering corporate power, and mobilising a public health response. *The Lancet*.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(25\)01567-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(25)01567-3)
- Srour B et al. 2025. Ultra-processed foods and human health: What do we already know and what will further research tell us?. *Te Lancet*. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.100747>

Aliments ultratransformés : «Les entreprises visent la rentabilité, pas la santé des consommateurs»

La revue médicale «The Lancet» confirme, dans des articles publiés mercredi 19 novembre, le lien entre la consommation de produits transformés et une douzaine de maladies. Mélissa Mialon, chercheuse à l'Inserm ayant participé à l'étude, dénonce la logique économique qui conduit des produits néfastes pour la santé à s'imposer dans les rayons des supermarchés.

Un système très rémunérateur au détriment de la santé globale. Dans une série de trois articles publiés par la revue médicale *The Lancet*, ce mercredi 19 novembre, 43 scientifiques alertent sur les dangers que fait peser l'industrie agro-alimentaire sur la santé publique. Le premier article rappelle les effets néfastes pour la santé des aliments ultratransformés, un marché de 1 900 milliards de dollars par an (1 640 milliards d'euros). Que la malbouffe tue, n'est pas une nouvelle en soi. Aux Etats-Unis, rappellent les chercheurs, les aliments ultratransformés représentent 60 % de l'apport calorique (35 % en France). Issus de procédés industriels et bourrés d'additifs (colorants, émulsifiants, conservateurs, etc.), ils sont liés à plusieurs maladies chroniques comme le diabète de type 2 ou certaines pathologies cardiovasculaires (anévrisme, infarctus, insuffisance cardiaque, etc.).

2025-11-19 11:15:12

Les chercheurs vont plus loin que ce constat sanitaire en proposant, dans le deuxième article, des solutions pour réduire la production du secteur. Mélissa Mialon, ingénierie en agroalimentaire et docteure en nutrition, titulaire de la chaire Inserm «Recherche sur les services de santé» a cosigné le troisième article. Elle y décortique l'histoire de cette filière, ses méthodes marketing et rappelle que l'essor de ces produits - en croissance de 26 % entre 2009 et 2023 - est le fruit d'une stratégie d'entreprise plus que d'une demande sociétale.

La dangerosité de cette nourriture est-elle maintenant établie sans équivoque ?

Oui, il s'agit d'un consensus scientifique. Dans le premier article publié par *The Lancet*, mes confrères font une revue de littérature liant les aliments ultratransformés à douze maladies dont la dépression ou encore la mortalité prématûrée. Mais au-delà de l'aspect sanitaire, on peut aussi parler d'autres aspects importants, comme l'érosion culturelle liée à cette industrie. Elle propose dans le monde entier les mêmes produits uniformisés qui ne sont pas liés à une histoire locale.

Selon votre étude, l'essor de la nourriture ultratransformée tient plus d'une logique d'entreprise que d'une demande de la population, pouvez-vous étayer ?

Nous montrons que ces produits sont issus d'un modèle d'entreprises créé pour favoriser la rentabilité et non pour répondre aux besoins des consommateurs. La nourriture ultratransformée est plus rentable pour des grands groupes : elle se conserve plus longtemps, et peut donc être stockée en limitant les pertes. Par ailleurs, ces grands groupes mondialisés peuvent profiter des régulations plus faibles de certains pays en matière d'environnement, de production agricole ou de droit du travail. Cette mise en concurrence peut conduire à des cas très problématiques : aux Etats-Unis, plusieurs groupes agroalimentaires ont par exemple été attaqués en justice pour complicité d'esclavage d'enfants par d'anciens travailleurs contraints dans des fermes de cacao en Côte d'Ivoire [*la Cour suprême a finalement tranché en faveur des entreprises, ndlr*].

L'industrie ultratransformée est donc une fille de la mondialisation ?

Oui, mais aussi de la colonisation, qui a fait arriver du sucre massivement en Occident. La santé dentaire s'est d'ailleurs détériorée pendant le XVIII^e siècle. L'industrialisation a permis de produire et distribuer massivement des produits. Ensuite, le phénomène s'est accéléré avec le développement des énergies fossiles et l'essor de la monoculture après la Seconde Guerre mondiale. Enfin, dans les années 80, ces industriels se sont tournés vers les marchés des pays du sud, ceux du nord étant saturés.

Comment expliquer que ces produits s'imposent dans le monde entier ?

Outre le fait qu'ils sont fabriqués pour être plaisants et addictifs, ils sont promus par des pratiques de lobbying similaires à celles de l'industrie du tabac ou de l'alcool. En faisant appel d'ailleurs, parfois, aux mêmes intermédiaires (salariés, lobbyistes...), comme l'établissent des sources publiques issues des industriels eux-mêmes ou des registres des lobbys en France ou en Europe. Nous nous sommes aussi entretenus avec des hommes politiques ou des chercheurs qui ont été approchés par cette industrie. Enfin, nous avons parfois des salariés en interne qui nous parlent ou nous signalent des choses.

Quels sont leurs arguments ?

Ces entreprises mobilisent un imaginaire positif, avec un budget publicitaire de 13,2 milliards de dollars en 2024 pour Coca-Cola, PepsiCo et Mondelez (Lu, Milka, etc.). Coca-Cola parle de la joie et sponsorise des événements sportifs. Nestlé va se présenter comme un acteur de santé plus qu'une entreprise agroalimentaire. Pourtant, en 2021, un rapport interne notifiait que 60 % des produits de cette entreprise avaient une mauvaise note sur le plan nutritionnel ! Leur image publique est très décalée de leurs pratiques, ils racontent un récit différent de la réalité. On le voit aussi avec l'affaire des eaux Nestlé. Leur image est très importante, ils sont donc agressifs face aux tentatives de contre-discours.

Avez-vous déjà vous-même subi des pressions ?

Nous avons écrit un article scientifique avec plusieurs collègues, il y a quelques mois, sur les tentatives d'intimidation des entreprises du tabac de l'alcool et de la nourriture ultratransformée. Nous avons documenté des cas de collègues, en Amérique du Sud par exemple, qui se font suivre dans la rue. Il y a des pressions pour retirer des articles scientifiques, ou le financement de recherches pour brouiller le message scientifique.



Usine Nestle à Toronto, au Canada.

© 2025 Libération. Tous droits réservés.

Pourquoi les aliments ultra-transformés inquiètent de plus en plus les scientifiques ?

Maladies chroniques, contaminants... Une série d'études publiée dans *The Lancet* confirme les effets néfastes des aliments ultra-transformés sur la santé et propose des solutions pour limiter leur impact, ainsi que l'influence du lobby industriel.



happy_lark / istock

L'ESSENTIEL

- Les aliments ultra-transformés sont liés à de nombreuses maladies chroniques.
- Une série d'articles du *Lancet* appelle à des mesures fortes pour limiter leur consommation.
- L'influence des lobbys freine toutefois les politiques de santé publique.

Additifs, emballages, procédés chimiques : les aliments ultra-transformés (AUT), bourrés de sucre, sel et graisses saturées, s'imposent plus que jamais dans nos assiettes... mais à quel prix pour notre santé ? Une série d'articles publiée dans [The Lancet](#) ce 19 novembre alerte sur les dangers qu'ils représentent, et propose une feuille de route pour endiguer leur progression.

Une menace invisible mais omniprésente

Les AUT représentent 35 % des apports caloriques des Français, et jusqu'à 60 % aux États-Unis, selon l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), qui a participé aux travaux rédigés par un total de 43 experts internationaux. Céréales du petit déjeuner, plats préparés, sodas, nuggets, biscuits industriels... Les AUT sont partout, souvent difficiles à identifier. Et ce, alors même que leur consommation est associée à une hausse significative des pathologies chroniques : maladie de Crohn (+90 %), obésité (+21 %), diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, dépression (+23 %), voire certains cancers comme le cancer colorectal, selon les 104 études analysées dans la série d'articles. *"Parmi ces travaux, quatre-vingt-douze indiquent une association entre la consommation d'AUT et le risque de maladie"*, précise Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm.

Pourquoi ces produits sont-ils si nocifs ? D'après les chercheurs, les AUT favorisent une surconsommation d'aliments malsains, altèrent le microbiote intestinal et exposent à des additifs controversés (édulcorants, émulsifiants, conservateurs). Même à apport calorique équivalent, ils impactent négativement le métabolisme, la fertilité masculine et la satiété. Ce n'est pas tout : des contaminants issus des emballages plastiques ou des procédés industriels de fabrication s'ajoutent à la liste des suspects. Selon Bernard Srour, de l'INRAE, *"nous en savons assez pour agir"*.

Les AUT, un lobby puissant à l'échelle mondiale

Face à l'ampleur du problème, les 43 experts internationaux appellent à des mesures concrètes : étiquetage clair (avec mention de l'ultratransformation, notamment via la classification NOVA), interdiction des AUT dans les cantines, limitation de leur place en supermarché, ou encore restrictions publicitaires, surtout auprès des enfants. Une version du Nutri-Score intégrant un fond noir pour signaler l'ultratransformation est actuellement à l'étude. Il ne s'agit pas seulement d'informer le consommateur, mais de transformer l'environnement alimentaire global.

Pas si simple car, avec un chiffre d'affaires de 1.900 milliards de dollars, le secteur des AUT est l'un des plus rentables au monde. Selon Mélissa Mialon, de l'Inserm, l'industrie déploie toutes sortes de stratégies marketing pour influencer la recherche, retarder les réglementations et façonner l'opinion publique. En 2024, Coca-Cola, PepsiCo et Mondelez, des géants du secteur, ont ainsi dépensé 13,2 milliards de dollars en publicité, presque quatre fois le budget opérationnel de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).



Aliments ultra transformés : Mathilde Touvier appelle à "rendre le Nutri-score obligatoire et sur tous les produits"

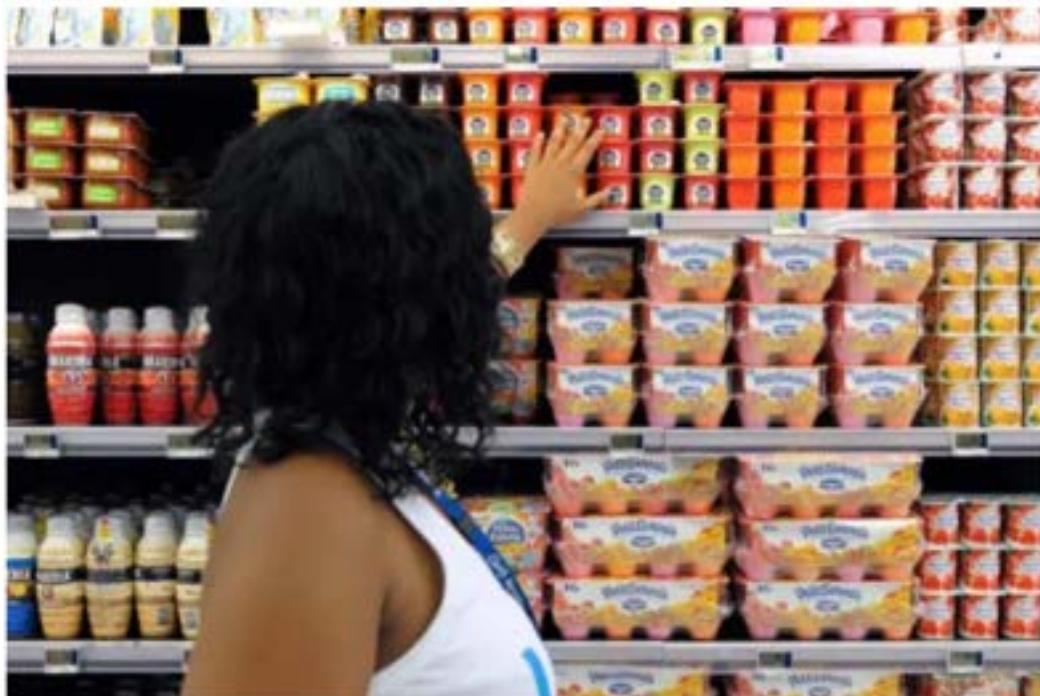


Audio:

<https://www.rtl.fr/programmes/rtl-midi/7900568435-aliments-ultra-transformes-mathilde-touvier-appelle-a-rendre-le-nutri-score-obligatoire-et-sur-tous-les-produits>

Stop aux produits ultra transformés : c'est l'appel lancé par 43 chercheurs du monde entier aux pouvoirs publics dans la très sérieuse revue britannique "The Lancet". Parmi eux, Mathilde Touvier directrice de recherche à l'Inserm, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale.

Aliments ultra-transformés : une étude appelle à des mesures fortes pour réduire leur consommation



Le nutriscore n'est pas encore obligatoire et est affiché sur seulement environ 15 à 20% des produits. (Illustration) © JEAN-MICHEL ANDRE / AFP

Une étude publiée ce mercredi 19 novembre dans la revue scientifique, *The Lancet*, demande aux autorités sanitaires d'établir des recommandations claires pour limiter la consommation d'aliments ultra-transformés, dont la France est l'un des pays les plus consommateurs.

Alors que les [aliments](#) ultra-transformés représentent en moyenne 35% des apports caloriques quotidiens en France, une étude publiée ce mercredi 19 novembre dans la prestigieuse revue scientifique *The Lancet* demande aux autorités sanitaires d'établir des recommandations claires pour en limiter la consommation. Les scientifiques alertent une nouvelle fois sur les risques que ces produits font peser sur la santé.

Un risque accru de nombreuses pathologies

Les aliments ultra-transformés sont des produits fabriqués à partir d'ingrédients déjà transformés, auxquels s'ajoutent des substances absentes à l'état naturel : additifs, arômes artificiels, édulcorants, huiles modifiées... Ils sont conçus pour améliorer la conservation, la texture ou encore le goût.

Parmi les aliments concernés : les sodas, certains yaourts et desserts lactés, les céréales du petit-déjeuner ou encore des plats préparés comme les cordons-bleus. Et ces procédés industriels ne sont pas sans conséquence. Selon les chercheurs, leur consommation régulière est associée à un risque accru de nombreuses pathologies : maladies cardiovasculaires, diabète, obésité, voire certains cancers.

Des mesures plus fortes réclamées

Mathilde Touvier, responsable de recherche à l'INSERM et coauteure de l'étude, appelle à une action rapide des pouvoirs publics. Elle propose notamment de renforcer le Nutri-Score en ajoutant un bandeau noir sur les emballages des produits ultra-transformés, afin d'en améliorer la visibilité auprès des consommateurs.

Mais la scientifique va plus loin : elle réclame des mesures politiques fortes, parmi lesquelles la restriction de la publicité pour ces produits, la limitation de leur présence dans les supermarchés, ainsi que leur interdiction dans les écoles et les établissements hospitaliers. Une prise de position qui pourrait relancer le débat autour de l'alimentation industrielle, alors que la France figure parmi les pays les plus consommateurs d'aliments ultra-transformés en Europe.

La nocivité des aliments ultratransformés confirmée dans « The Lancet » par une série d'études qui appellent à en détourner les consommateurs

Une quarantaine de chercheurs internationaux établissent l'état de la connaissance sur ces produits, dont la consommation est associée à plus d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires ou encore de dépression. Ils estiment que les pouvoirs publics doivent prendre des mesures de protection de la santé publique.

La place grandissante des aliments ultratransformés (AUT) dans les régimes alimentaires est une menace à l'échelle mondiale et les preuves de nocivité sont suffisamment solides pour justifier la mise en place de politiques publiques ambitieuses pour inverser la tendance, selon une série d'articles publiés, mercredi 19 novembre, dans la revue *The Lancet*. Une quarantaine de chercheurs internationaux établissent l'état de la connaissance sur ces aliments, en même temps qu'ils dressent une liste de mesures susceptibles d'arrêter leur progression et de réduire le fardeau de maladies associées. Entre 2009 et 2023, le marché des AUT a crû, à l'échelle mondiale, de 1 500 milliards à 1 900 milliards de dollars (jusqu'à 1 650 milliards d'euros).

Difficiles à identifier pour les consommateurs, les AUT sont obtenus grâce à des processus physico-chimiques qui modifient la texture des aliments bruts, leur goût et leur conservation. Ils contiennent généralement des additifs (émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, conservateurs et sels nitrités, sucre inverti, etc.) qui ne sont pas utilisés en cuisine traditionnelle. Des produits très semblables peuvent, ou non, appartenir à cette catégorie selon leur mode de préparation. Céréales du petit déjeuner, desserts lactés, nuggets et viandes transformées, soupes déshydratées, sauces, biscuits industriels, sodas, etc.

Pour faire la distinction entre les AUT et les autres, les consommateurs peuvent utiliser des applications comme Open Food Facts : sur l'échelle de transformation des aliments la plus utilisée - dite classification « NOVA » - le quatrième et dernier échelon est celui des AUT.

Cette classification est utilisée par les chercheurs pour évaluer les effets sanitaires de ces aliments. Le premier article de la série du *Lancet* opère ainsi une revue systématique des études observationnelles disponibles. « Nous avons identifié 104 publications qui comparent l'apparition de maladies chez ceux qui consomment le plus d'AUT, par rapport à ceux qui en consomment le moins », résume Mathilde Touvier (*Inserm*), directrice de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle. « Parmi ces travaux, quatre-vingt douze indiquent une association entre la consommation d'AUT et le risque de maladie », précise la chercheuse, qui a copiloté la première étude de la série.

Les auteurs ont rassemblé et analysé ces données en fonction des effets mis en évidence. La liste est longue : entre les plus exposés et les moins exposés aux AUT, les risques de maladie de Crohn (une maladie de l'intestin) sont augmentés d'environ 90 %, d'obésité abdominale de 33 %, de dyslipidémie (concentration sanguine en lipides trop élevée) de 26 %, de dépression de 23 %, de maladie rénale chronique de 22 %, d'obésité de 21 %. Parmi les conséquences les mieux établies, la mortalité toutes causes confondues a été recherchée dans vingt études qui convergent vers une hausse de 18 %. Le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires ou l'hypertension sont augmentés des mêmes ordres de grandeur. « Certains cancers, comme le cancer colorectal semblent également favorisés par les AUT, mais l'association n'est pas encore établie avec les mêmes niveaux de preuve », détaille Mme Touvier.

Une diversité de mécanismes à l'oeuvre

Les chercheurs ne se contentent pas de réunir les études observationnelles disponibles. Ils ont également inventorié les résultats des rares essais cliniques disponibles, qui indiquent que même après quelques semaines, le métabolisme, la fertilité masculine ou encore la prise de poids sont altérés par les AUT, parfois à prise calorique constante : non seulement les AUT favorisent une prise calorique plus importante (notamment en raison d'interférences avec les mécanismes de la satiété), mais ils apparaissent délétères en tant que tels, indépendamment de leur contenu en graisses et en sucres.

D'autres travaux, synthétisés par les chercheurs, suggèrent une diversité de mécanismes à l'oeuvre, permettant d'étayer le lien causal entre AUT et maladies chroniques : présence de contaminants dus aux plastiques et matériaux d'emballage, voire aux processus de fabrication eux-mêmes, présence d'additifs (édulcorants, émulsifiants, conservateurs, etc.) altérant le microbiote intestinal ou facteur d'inflammation, etc.

« Poursuivre la recherche est important, mais notre message est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir de preuves définitives, ni d'élucider chaque mécanisme impliqué pour prendre des mesures de santé publique, dit l'épidémiologiste Bernard Srour (Inrae), coauteur de l'analyse. Nous en savons assez pour agir. »

Quelles politiques publiques mettre en oeuvre ? Le deuxième article de la série du Lancet rassemble un large éventail de mesures évaluées par la recherche. Parmi elles, des solutions d'étiquetage, des contraintes sur le marketing et la publicité, sur l'espace de linéaire alloués aux AUT dans la grande distribution, ou sur la disponibilité des AUT dans les écoles ou la restauration collective, etc. Les chercheurs à l'origine du Nutriscore suggèrent par exemple que le célèbre logo soit agrémenté d'un fond noir signalant l'ultratransformation du produit, au-delà de sa stricte composition.

Un secteur très profitable

« L'idée est toutefois de ne pas jouer uniquement sur l'information du consommateur, qui n'est pas responsable de la situation, dit M. Srour. Il s'agit aussi de changer l'environnement alimentaire dans lequel les gens évoluent. »

Des restrictions réglementaires sur les autorisations et les quantités d'additifs sont aussi suggérées par les auteurs. Ceux-ci rappellent que le commerce d'AUT est plus profitable que les autres filières de production alimentaire et que des mesures correctives pourraient être mises en place - par exemple par des mécanismes redistributifs, en faveur des producteurs d'aliments plus sains.

Dans le dernier article de la série du Lancet, les chercheurs explorent les barrages dressés par les industriels pour freiner ou entraver l'action politique, influencer les perceptions du public et des décideurs, voire peser sur la production de connaissance.

La diversité des moyens d'action de l'industrie agroalimentaire est considérable, détaille Mélissa Mialon (Inserm), coauteure de la troisième synthèse : « Financement de groupes-écrans, de partis ou de personnalités politiques, soutien massif à des recherches de diversion, lancement d'actions en justice pour s'opposer à des réglementations, intimidation de chercheurs ou de journalistes ou encore marketing qui fait passer [ces industriels] pour des firmes soucieuses de la santé publique, par exemple grâce à la promotion des valeurs liées au sport. »

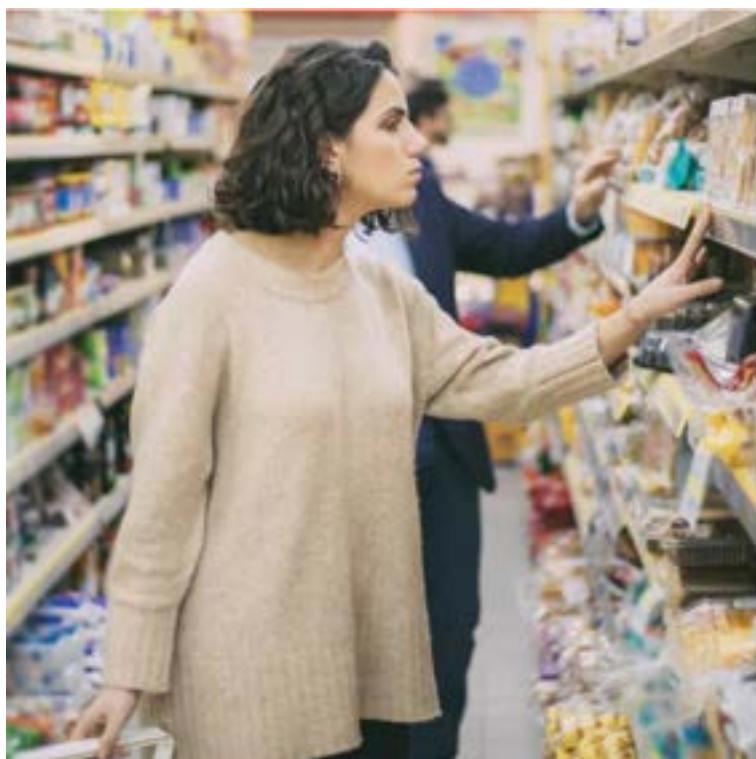
Un chiffre permet de prendre la mesure de ce pouvoir. « En 2024, Coca-Cola, PepsiCo et Mondelez [Oreo, Milka, Cadbury, Lu, etc.] ont dépensé 13,2 milliards de dollars en publicité, écrivent Mélissa Mialon et ses coauteurs,

soit presque quatre fois le budget opérationnel de l'Organisation mondiale de la santé. »

00r8Pp1EnB8p9ArojjCkdxdpMAXEJZk4cu_cu06DmCEGzcmSF6v7SPtEEGoUZGQy

"Les preuves s'accumulent" : les aliments ultra-transformés associés à ces 12 problèmes de santé

En France, les aliments ultra-transformés représentent près d'un tiers des apports caloriques journaliers. Mais quelles sont leurs véritables conséquences sur la santé ? Des chercheurs se sont penchés sur le sujet.



Des chercheurs ont identifié 12 problèmes de santé liés à la consommation d'aliments ultra-transformés. © istockphoto / MangoStar_Studio

Gâteaux, pizzas surgelés, plats préparés... Autant de produits entrant dans la catégorie des [aliments ultra-transformés](#). Leur particularité ? Ils subissent "d'intenses transformations physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels", explique le Programme National Nutrition Santé (PNNS). En France, cette catégorie d'aliments représente environ 35 % des apports caloriques. Si l'on sait déjà que ces produits sont néfastes pour la santé, les recherches autour des risques des risques qui leur sont associés se multiplient.

Des chercheurs de l'Inserm et de l'INRAE ont participé à une série de trois articles publiés ce 19 novembre dans le prestigieux journal *The Lancet*. Ces travaux nous en apprennent davantage sur les conséquences des aliments ultra-transformés sur la santé.

Ces 12 problèmes de santé liés à la consommation d'aliments ultra-transformés

Dans un premier temps, les chercheurs rappellent que les conséquences des aliments ultra-transformés sur la santé sont de plus en plus documentées. Leur consommation est notamment associée à des risques de maladies cardiovasculaires ou le diabète de type 2.

Et "*les preuves des effets néfastes des aliments ultra-transformées s'accumulent*", constatent-ils dans leurs travaux. Après avoir analysé les données de 104 études menées sur le long terme concernant les risques pour la santé de la consommation de ces produits, ils ont constaté que "*92 d'entre elles faisaient état d'une incidence plus élevée d'une ou plusieurs maladies chroniques associée à la consommation d'aliments ultra-transformés*". D'après leurs constats, les aliments ultra-transformés associés à ces 12 problèmes de santé :

- le surpoids et de l'obésité
- l'obésité abdominale
- le diabète de type 2
- l'hypertension
- la dyslipidémie (taux anormaux de graisses dans le sang)
- les maladies cardiovasculaires
- les maladies coronariennes
- les maladies cérébrovasculaires
- les maladies rénale chronique
- la maladie de Crohn
- la dépression
- la mortalité toutes causes confondues

Dans un communiqué, Mathilde Touvier, directrice de recherche Inserm, coordinatrice de la cohorte NutriNet-Santé et son collaborateur Bernard Srour, chercheur INRAE, soulignent que "*de plus en plus d'études montrent qu'une alimentation riche en aliments ultra-transformés nuit à la santé*". Ces derniers appellent à la vigilance vis-à-vis des "*tentatives des groupes d'intérêts particuliers visant à discréditer les preuves scientifiques actuelles et à freiner les politiques de santé publique*".

Effets néfastes des aliments ultra-transformés sur la santé : les recommandations des chercheurs

Aussi, pour réduire le risque pour la santé des consommateurs, un deuxième article a été publié pour "*réglementer et à réduire la production, la commercialisation et la consommation*". Parmi les recommandations, les chercheurs appellent à des changements au niveau de la réglementation pour "*réduire la teneur en graisses saturées, en sel et en sucres ajoutés des aliments*". De plus, ils recommandent la mise en place d'un étiquetage sur les produits pour indiquer le caractère ultra-transformé des produits, à la manière du Nutri-Score.

Enfin, ils appellent à des "*restrictions commerciales plus strictes, en particulier pour les publicités destinées aux enfants, dans les médias numériques et au niveau des marques*", et l'interdiction de ce type de produit dans les institutions publiques comme que les écoles et les hôpitaux.

Sources :

- *Aliments ultra-transformés : des impacts négatifs sur la santé documentés et des propositions concrètes pour limiter l'exposition des populations - Inserm - 19/11/2025*
- *The Lancet Series on Ultra-processed Foods and Human Health - 19/11/2025*
- *Les aliments ultra-transformés : pourquoi moins en manger ? - PNNS*