

ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS ET MORTALITÉ



Article extrait de Futura Santé du 13-02-2019 :

Le lien de cause à effet entre la consommation d'aliments ultratransformés et la santé reste encore difficile à établir. Cependant, la vaste étude que viennent de publier, lundi, des chercheurs français, montre qu'une hausse de 10 % de la part des aliments ultratransformés dans l'alimentation augmenterait la mortalité de 15 %.

Cette étude, portant sur des dizaines de milliers de Français suivis de 2009 à 2017, a observé un lien modeste entre la consommation d'aliments ultratransformés et le risque de décès pendant la période. Les résultats ont été publiés dans la revue de l'Association médicale américaine *Jama Internal Medicine*.

« Il ne faut pas être alarmiste pour le public et dire qu'en mangeant un plat préparé, on a un risque supplémentaire de 15 % de mourir », modère auprès de l'AFP, Mathilde Touvier, directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'université Paris 13. Elle gère la grande étude NutriNet-Santé avec des chercheurs de trois autres institutions (Inserm, Inra et CNAM). « C'est une nouvelle pierre à l'édifice dans les recherches sur les liens entre aliments ultratransformés et la santé », poursuit-elle. La même équipe française a publié l'an dernier une étude sur la nourriture bio et le risque de cancer. Un plus grand nombre de cancers avait été observé chez les personnes mangeant moins de bio, mais là encore, la méthodologie ne permettait pas de conclure de lien de causalité...

Les aliments ultratransformés appartiennent à la catégorie 4 de la classification Nova : ils ont subi plusieurs procédés de transformation, comme du chauffage à haute température, et incluent des additifs, des émulsifiants, des texturants... Un plat préparé congelé simple, sans additifs, n'en fait pas partie. Cependant, la plupart des aliments ultratransformés sont des plats prêts à réchauffer, plus riches en sel ou en sucre et pauvres en vitamines et en fibres.

45.000 Français de plus de 45 ans, en majorité des femmes, ont participé à la nouvelle étude. Tous les six mois, ils devaient enregistrer sur un questionnaire en ligne tout ce qu'ils avaient mangé et bu pendant trois périodes de 24 heures. Au bout de sept ans, environ 600 personnes étaient décédées. Les chercheurs ont ensuite décortiqué les données et se sont aperçus qu'une augmentation de 10 % de la proportion d'aliments ultratransformés dans l'alimentation correspondait à une augmentation de 15 % de la mortalité.

Mais Mathilde Touvier avertit qu'il ne faut pas se focaliser sur le chiffre, ce qui compte est l'existence d'un lien statistiquement significatif. Et l'étude doit être interprétée dans un ensemble de travaux. L'an dernier, les chercheurs français avaient publié des résultats, toujours tirés de l'étude NutriNet-Santé, observant un plus grand nombre de cancers chez les gros consommateurs d'aliments ultra-transformés.

Comme il n'est pas possible, pour des raisons éthiques, de faire une expérience où on ne ferait manger ces aliments qu'à une partie de la population mais pas à une autre, les études observationnelles sont la seule solution.

Mais comment expliquer que les aliments ultratransformés sont néfastes à la santé ? Parmi les hypothèses énumérées

par les chercheurs : les additifs. Leurs effets sont étudiés en laboratoire, sur des cellules et sur des rats, notamment dans un laboratoire de l'Inra.

L'étude de lundi est « un apport important à la littérature », a déclarée auprès de l'AFP Casey Rebholz. La professeure d'épidémiologie à l'université américaine Johns Hopkins, note que la méthodologie est de bonne qualité, malgré les limites inhérentes aux études de ce type. Les données montrent aussi, insiste Nita Forouhi, professeure d'épidémiologie nutritionnelle à Cambridge, que les aliments ultratransformés sont consommés de façon disproportionnée par les personnes à revenus ou à niveau d'éducation faibles, ou vivant seules. « Il faut en faire plus pour contrer cette inégalité », dit-elle.