



CONFÉRENCE

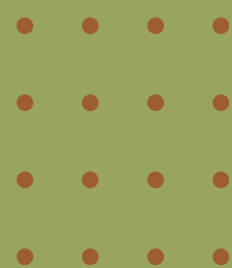
**QUAND L'INDUSTRIE S'INVITE DANS
NOS ASSIETTES :**

QUEL IMPACT SUR NOTRE SANTÉ ?

Introduction

1. Qu'est-ce qu'un aliment ultra-transformé (AUT) ?
2. Quels sont les impacts de leur consommation sur notre organisme ?
3. Comment réduire leur consommation ?

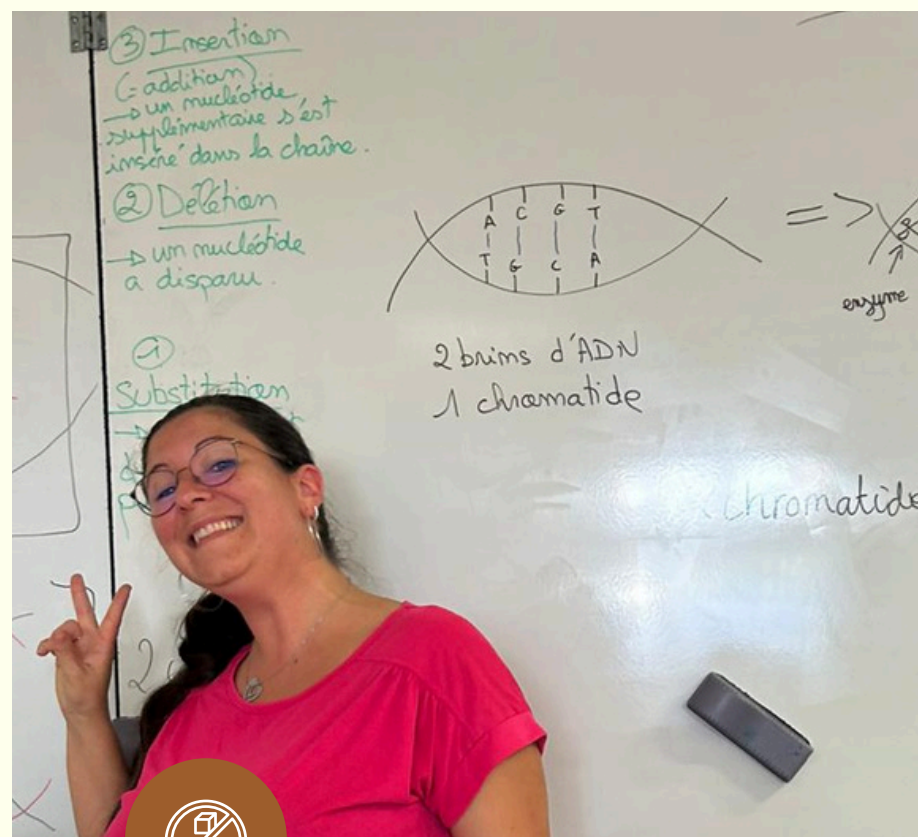
Conclusion



INTRODUCTION



**Naturopathe
Cabinet à Les Éparres**



**Prof de Bio à Lyon
Paramed Cours Galien**



Sur les réseaux :



@vignaignette



VignAigrette



audreyburfin

Mail :



audrey@vignaignette.fr

INTRODUCTION

**Si je vous dis : pizza surgelée,
biscuits fourrés, plats
préparés... qu'est-ce que ça
évoque pour vous ?**



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Classification NOVA

Groupe 1 - Aliments non transformés ou transformés minimalement (ex: légumes, viandes, lait...)

Groupe 2 - Ingrédients culinaires transformés (ex : huile, beurre, sel...)

Groupe 3 - Aliments transformés (ex : pain, conserve...)

Groupe 4 - Produits alimentaires et boissons ultra-transformés (ex: glaces, pain de mie, céréales...)



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Comment les reconnaître ?

- Longue liste d'ingrédients
- Additifs, arômes, exhausteurs de goût, colorants, émulsifiants...

En bref, s'il y a des ingrédients qu'on ne peut pas avoir dans nos placards, c'est un AUT.

exemples d'ingrédients : Additif E---, épaississants (méthylcellulose, gomme de xanthane)...

1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

AUT ou pas AUT ?



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Ingrédients :

Cuisses de poulet avec portion de dos
(origine France)



**PAS
AUT**



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

AUT ou pas AUT ?



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Ingrédients :

farine de BLÉ complet 37,5 %, farine de BLÉ 18,5 %, chocolat en poudre 18,1 % (sucre, cacao en poudre*), semoule de maïs, **sirop de glucose, extrait de malt d'ORGE** (ORGE, ORGE malté), huile de tournesol, carbonate de calcium, sucre, farine d'ORGE malté, **émulsifiant : lécithines** ; sel, **arômes naturels**, fer, vitamines B3, B5, D, B6, B1, B2, B9.



AUT



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

AUT ou pas AUT ?

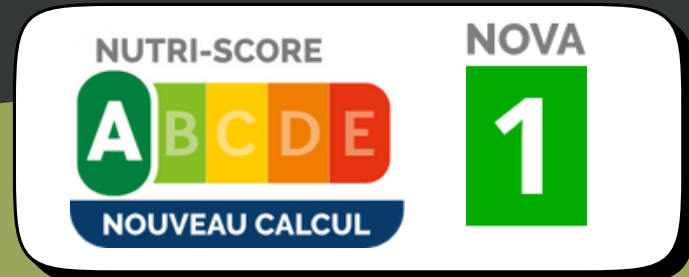


1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Ingrédients :
Laitue iceberg.



PAS
AUT



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

AUT ou pas AUT ?



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Ingrédients :

Lentilles sèches trempées*, eau, **sel**, concentré de jus d'acérola*. Peut contenir, SOJA, céréales contenant du GLUTEN * issus de l'agriculture biologique



**PAS
AUT**



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

AUT ou pas AUT ?



1. QU'EST-CE QU'UN ALIMENT ULTRA-TRANSFORMÉ (AUT) ?

Ingrédients :

Yaourt sucré* (LAIT entier* 73.7% - Sucre de canne* 7.1% - Poudre de LAIT écrémé* - Ferments LACTIQUES (LAIT)) - Préparation de fruits* (Fraise* 10% - Sucre de canne* 1.7% - Jus de carotte* - Amidon de maïs* - Jus de citron* - **Arôme naturel** - **Epaississant : Pectine**). LAIT D'ORIGINE FRANCE. * issu de l'agriculture biologique



AUT



2. QUELS SONT LES IMPACTS DE LEUR CONSOMMATION SUR NOTRE ORGANISME ?

Les AUT sont conçus pour être hyper-palatables* : riches en sucre, sel, graisses et arômes

Et ça fait quoi ?

Ils ont une forte teneur calorique, un faible apport nutritionnel, apportent du plaisir rapidement, (temps de mastication réduit -> signaux de satiété)

Résultat :

- **on mange plus que ce dont on a besoin**
- **carence en nutriments (pauvres en fibres, vitamines et minéraux)**
- **pics de glycémie**

***appétissants, savoureux, agréable à manger (quand on commence un paquet, il est difficile de s'arrêter)**

2. QUELS SONT LES IMPACTS DE LEUR CONSOMMATION SUR NOTRE ORGANISME ?

→ **augmentation du stockage des graisses, baisse satiété → obésité**



→ **augmentation de la glycémie → facteur de risque diabète de type 2**

2. QUELS SONT LES IMPACTS DE LEUR CONSOMMATION SUR NOTRE ORGANISME ?

→ **carence en nutriments** → **fatigue, baisse d'immunité...**



→ **altération du microbiote** → **inflammation de bas grade**

2. QUELS SONT LES IMPACTS DE LEUR CONSOMMATION SUR NOTRE ORGANISME ?

→ **excès de sel, de graisse** → **hypertension, cholestérol...**

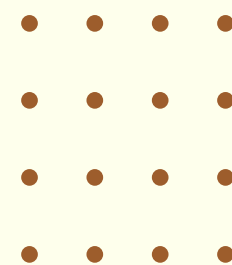


→ **additifs, processus de transformation...** → **cancer**

3. COMMENT RÉDUIRE LEUR CONSOMMATION ?

Prendre conscience et observer sans jugement :

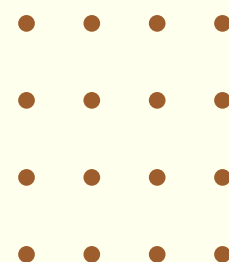
- **regarder les étiquettes**
- **repérer les produits industriels récurrents dans votre caddie**
- **observer votre alimentation sur une semaine**



3. COMMENT RÉDUIRE LEUR CONSOMMATION ?

Ne pas trop changer d'habitudes en même temps, se fixer des petits objectifs :

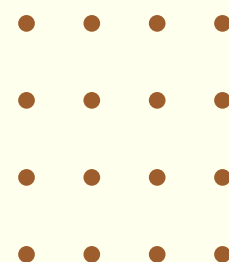
- **commencer doucement en remplaçant quelques produits**
- **essayer d'introduire des aliments en conserves sans additifs, des légumes surgelés naturels, des compotes 100% fruits**
- **cuisiner un repas complet sans AUT**



3. COMMENT RÉDUIRE LEUR CONSOMMATION ?

Gérer le manque de temps et d'organisation :

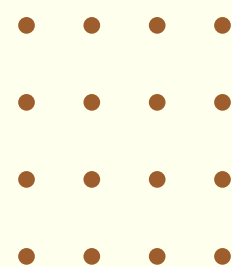
- pratiquer le “batch cooking” : cuisiner 2 ou 3 plats de base le week-end à réutiliser la semaine
- garder des produits classiques dans les placards et au congélateur (conserves, légumes surgelés, fruits secs, herbes aromatique...)
- programmer les repas de la semaine en avance



3. COMMENT RÉDUIRE LEUR CONSOMMATION ?

Être indulgent et progressif :

- Le but n'est pas la perfection, mais la conscience et la régularité
- S'autoriser quelques plaisirs : le biscuit préféré, le plateau-télé du vendredi soir...
- Partager, impliquer les enfants, échanger des recettes simples, tester des nouvelles recettes...
- Prendre le temps... simplement ! 🙌



CONCLUSION

Nous vivons aujourd'hui dans une société où manger est devenu un acte rapide, souvent automatique.

L'industrie a su répondre à nos besoins de praticité, en rendant les aliments toujours plus séduisants, plus savoureux, moins chers...

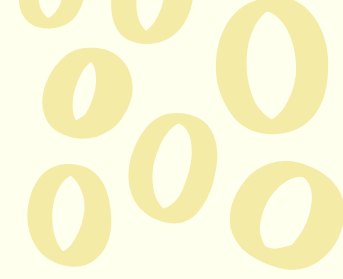
Mais derrière leur apparente simplicité, ils bousculent nos mécanismes les plus fondamentaux en déséquilibrant notre organisme.



CONCLUSION

En les consommant, on ne sait plus exactement ce que l'on mange, ni comment nos corps réagissent à ce que l'on leur donne.

**La bonne nouvelle ?
On a tous le pouvoir de changer cela !**



MERCI !



QUESTIONS ?

audrey@vignaigrette.fr

audrey.burfin@gmail.com



SOURCES



<https://www.quechoisir.org/actualite-alimentation-les-aliments-ultra-transformes-augmentent-le-risque-de-mortalite-n63995/>

<https://www.inserm.fr/actualite/aliments-ultra-transformes-leur-surconsommation-sembles-associee-a-des-troubles-de-la-sante-mentale/>

<https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/un-decade-of-nutrition-the-nova-food-classification-and-the-trouble-with-ultraprocessing/2A9776922A28F8F757BDA32C3266AC2A>

<https://www.nationalgeographic.fr/sciences/dietetique-sante-nutrition-danger-aliments-ultra-transformes-sont-dangereux-pour-votre-sante-mentale>

<https://fr.openfoodfacts.org/>

chaine Youtube du Dr Guillaume Fond

