

Les aliments ultratransformés, l'envers de l'alimentation carnée

Il est impératif de les restreindre par des moyens radicaux

De dire [un article dans The Conversation](#) du dix décembre écrit par des experts, « [e]ntre 2009 et 2023, les ventes mondiales sur le marché des aliments ultratransformés sont passées de 1 500 milliards de dollars à 1 900 milliards de dollars (en dollars américains constants de 2023, à prix constants) [...], principalement tirés par la croissance rapide des ventes dans les pays à faible et moyen revenu ». L'article ci-contre du Guardian en démontre le coût économique et surtout les impacts dramatiques en termes de santé, particulièrement pour les enfants.

Que sont les aliments ultratransformés ? :

Comme leur nom l'indique, les aliments ultratransformés sont des aliments, ou des formulations issues d'aliments, qui ont subi des transformations importantes lors de leur élaboration. Ils sont fabriqués de façon industrielle, selon une grande diversité de procédés (chauffage à haute température, hydrogénation, prétraitement par friture, hydrolyse, extrusion, etc.) qui modifient radicalement la matrice alimentaire de départ.

Par ailleurs, les aliments ultratransformés sont caractérisés dans leur formulation par la présence de « marqueurs d'ultra-transformation », parmi lesquels les additifs alimentaires destinés à en améliorer l'apparence, le goût ou la texture afin de les rendre plus appétissants et plus attrayants : colorants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, etc. À l'heure actuelle, 330 additifs alimentaires sont autorisés en France et dans l'Union européenne. [...]

Dernier point, les aliments ultratransformés sont généralement vendus dans des emballages sophistiqués, dans lesquels ils demeurent souvent conservés des jours voire des semaines ou mois. Ils sont aussi parfois réchauffés au four à micro-ondes directement dans leurs barquettes en plastique. De ce fait, ils sont plus susceptibles de contenir des substances provenant desdits emballages. [...]

Les aliments ultratransformés sont en moyenne plus pauvres en fibres et en vitamines que les autres aliments, tout en étant plus denses en énergie et plus riches en sel, en sucre et en acides gras saturés. En outre, ils pousseraient à manger davantage. [...] Il faut toutefois souligner que le fait d'appartenir à la catégorie « aliments ultratransformés » n'est pas systématiquement synonyme de produits riches en sucres, en acides gras saturés et en sel. En effet, la qualité nutritionnelle et l'ultra-transformation/formulation sont deux dimensions complémentaires, et pas colinéaires.

La question du « Que faire » devant ce fléau se pose impérativement. Les experts rédacteurs de l'article proposent plusieurs mesures :

En matière d'information des consommateurs, l'étiquetage des denrées alimentaires joue un rôle clé. [...] Il est également fondamental de ne pas faire porter tout le poids de la prévention sur le choix des consommateurs. Des modifications structurelles de l'offre de nos systèmes alimentaires sont nécessaires. [...]

Par exemple, la question de l'interdiction de certains additifs (ou d'une réduction des seuils autorisés), lorsque des signaux épidémiologiques et/ou expérimentaux d'effets délétères s'accumulent, doit être posée dans le cadre de la réévaluation de ces substances par les agences sanitaires. C'est en particulier le cas pour les additifs « cosmétiques » sans bénéfice santé. [...]

Le manque de transparence ne se limite pas aux étiquettes des aliments ultratransformés. [Au niveau de la recherche] il est également important de vérifier que les experts qui travaillent sur ces sujets n'ont pas de liens d'intérêts avec l'industrie. L'expérience nous a appris que lorsque les enjeux économiques sont élevés, le lobbying – voire la fabrique du doute – sont intenses. Ces pratiques ont été bien documentées dans la lutte contre le tabagisme. Or, les aliments ultratransformés génèrent des sommes considérables. [...]

Au-delà de la réglementation liée à la composition des aliments ultratransformés, les législateurs disposent d'autres leviers pour en limiter la consommation. Il est par exemple possible de réguler leur marketing et de limiter leur publicité, que ce soit à la télévision [et des réseaux sociaux, NDLR], dans l'espace public ou lors des événements sportifs, notamment. Ce point est d'autant plus important en ce qui concerne les campagnes qui ciblent les enfants et les adolescents, particulièrement vulnérables au marketing. [...]

Autre puissant levier : le prix. À l'instar de ce qui s'est fait dans le domaine de la lutte contre le tabagisme, il pourrait être envisageable de taxer les aliments ultratransformés [...] et, au contraire, de prévoir des systèmes d'incitations économiques pour faire en sorte que les aliments les plus favorables nutritionnellement, pas ou peu ultratransformés, et si possible bio, soient les plus accessibles financièrement et deviennent les choix par défaut. Il s'agit aussi de protéger les espaces d'éducation et de soin en interdisant la vente ou la distribution d'aliments ultratransformés, et en y améliorant l'offre.

Que ce soit l'étiquetage, l'interdiction des plus nocifs et inutiles additifs, la limitation de la publicité, l'encadrement de la recherche et, *last but not least*, la modification des prix, ces recommandations respectent la propriété privée. Plus radicalement, sans réclamer la nationalisation de l'immense industrie alimentaire ce qui ne correspondrait pas à l'état d'esprit du peuple-travailleur après deux

génération de reculs de la lutte sociale, ne faudrait-il pas au moins démocratiser toutes ces recommandations en exigeant leur contrôle prolétarien et populaire par l'intermédiaire d'appropriés comités syndicaux aux niveaux des usines et des unités de recherche, et des comités citoyens au niveau du commerce alimentaire ?

On regrette aussi que les deux articles cité ou reproduit ne fassent pas le lien avec l'enjeu climatique alors que les aliments ultratransformés sont un produit de l'agro-industrie. Ces aliments ultratransformés sont l'envers de la médaille de l'alimentation carnée qui accapare 80% des surfaces cultivées aux dépens des forêts et milieux humides capteurs et conservateurs de GES sans compter qu'ils sont les lieux de la reproduction de la vie. Les viandes proviennent des animaux qui les synthétisent à même leurs corps et qu'on tue pour se les approprier pour le bénéfice de nos corps. Les humains convertissent ces animaux en usines naturelles pendant qu'ils transforment dans des usines la flore digestible en aliments ultratransformés. Pourtant l'humanisme, réaction antiféodale de la Renaissance, est en train de s'élargir grâce à l'écologisme en antispécisme.

D'aucuns objecteront que la consommation animale est partie intégrante de l'histoire préhumaine et humaine, que la consommation des viandes comme synthétiseur naturel des éléments nutritifs essentiels a été indispensable à l'émergence de l'humanité omnivore. Vrai et même que la réduction de la consommation à un nombre restreint de végétaux fut nuisible : celle du maïs chez les Mayas tardifs des strates inférieures leur a été préjudiciable. Mais grâce à la science, on sait aujourd'hui élaborer un végétarien menu santé et on sait que la déforestation massive due à l'agro-industrie engendre directement et indirectement une importante quantité de GES et que la destruction des habitats naturels est une cause majeure de la sixième grande extinction des espèces vivantes.

Marc Bonhomme, 12 décembre 2025

&&&&&&&&&&&&&

Les produits chimiques synthétiques présents dans le système alimentaire génèrent un coût sanitaire de 2 200 milliards de dollars par an, selon un rapport

Les scientifiques lancent un avertissement urgent concernant ces produits chimiques, qui provoquent le cancer et l'infertilité et nuisent à l'environnement.

Damien Gayle, correspondant environnement, The Guardian
Mercredi le 10 décembre 2025

Les scientifiques ont lancé un avertissement urgent : certaines substances chimiques synthétiques qui contribuent à soutenir le système alimentaire actuel entraînent une augmentation des taux de cancer, des troubles neurodéveloppementaux et de l'infertilité, tout en dégradant les fondements de l'agriculture mondiale.

Selon le rapport publié mercredi, le coût sanitaire des phtalates, des bisphénols, des pesticides et des PFAS, ces « produits chimiques éternels », s'élève à 2 200 milliards de dollars par an, soit environ autant que les bénéfices des 100 plus grandes entreprises cotées en bourse dans le monde.

La plupart des dommages causés aux écosystèmes restent non chiffrés, mais même une estimation restrictive des impacts écologiques, tenant compte des pertes agricoles et du respect des normes de sécurité sanitaire de l'eau pour les PFAS et les pesticides, implique un coût supplémentaire de 640 milliards de dollars. Il existe également des conséquences potentielles sur la démographie humaine, le rapport concluant que si l'exposition aux perturbateurs endocriniens tels que les bisphénols et les phtalates persiste aux taux actuels, il pourrait y avoir entre 200 et 700 millions de naissances en moins entre 2025 et 2100.

Ce rapport est le fruit du travail de dizaines de scientifiques issus d'organisations telles que l'Institute of Preventive Health, le Center for Environmental Health, Chemsec et diverses universités américaines et britanniques, notamment l'université du Sussex et l'université Duke. Il a été dirigé par une équipe centrale de Systemiq, une société qui investit dans des entreprises visant à atteindre les objectifs de développement durable des Nations unies et à respecter l'accord de Paris sur le changement climatique.

Les auteurs ont déclaré s'être concentrés sur les quatre types de produits chimiques examinés car « *ils font partie des plus répandus et des mieux étudiés au*

monde, avec des preuves solides de leur nocivité pour la santé humaine et écologique ».

L'un des membres de l'équipe, Philip Landrigan, pédiatre et professeur de santé publique mondiale au Boston College, a qualifié le rapport de « *signal d'alarme* ». Il a déclaré : « *Le monde doit vraiment se réveiller et agir contre la pollution chimique. Je dirais que le problème de la pollution chimique est tout aussi grave que celui du changement climatique.* »

L'exposition des êtres humains et des écosystèmes aux produits chimiques synthétiques a fortement augmenté depuis la fin de la Seconde Guerre mondiale, la production chimique ayant été multipliée par plus de 200 depuis les années 1950 et plus de 350 000 produits chimiques synthétiques étant actuellement commercialisés à l'échelle mondiale.

Il y a trois ans, des chercheurs du Stockholm Resilience Centre (SRC) ont conclu que la pollution chimique avait franchi une « *limite planétaire* », le point à partir duquel les changements anthropiques sur Terre la font sortir de l'environnement stable qui prévalait depuis 10 000 ans, période durant laquelle la civilisation humaine moderne s'est développée.

Contrairement aux produits pharmaceutiques, il existe peu de garanties permettant de tester la sécurité des produits chimiques industriels avant leur mise en circulation, et leur utilisation fait l'objet de peu de contrôles. Certains se sont révélés extrêmement toxiques pour les humains, les animaux et les écosystèmes, laissant aux gouvernements le soin d'en assumer les conséquences.

Ce rapport évalue l'impact de quatre familles de produits chimiques synthétiques endémiques dans la production alimentaire mondiale. Les phtalates et les bisphénols sont couramment utilisés comme additifs plastiques dans les emballages alimentaires et les gants jetables utilisés dans la préparation des aliments.

Les pesticides sont à la base de l'agriculture industrielle, les exploitations agricoles pratiquant la monoculture à grande échelle pulvérisant des milliers de litres sur les cultures pour éliminer les mauvaises herbes et les insectes, et de nombreuses cultures étant traitées après la récolte pour conserver leur fraîcheur.

Les PFAS sont utilisés dans les matériaux en contact avec les aliments, tels que le papier sulfurisé, les barquettes de pop-corn et les cartons de crème glacée, mais ils se sont également accumulés dans l'environnement à un point tel qu'ils pénètrent dans les aliments par contamination de l'air, du sol et de l'eau.

Tous ont été associés à des effets néfastes, notamment des perturbations endocriniennes (du système hormonal), des cancers, des malformations congénitales, des déficiences intellectuelles et l'obésité.

M. Landrigan a déclaré qu'au cours de sa longue carrière dans le domaine de la santé publique pédiatrique, il avait constaté une évolution des pathologies touchant les enfants. *« Le nombre de maladies et de décès causés par des maladies infectieuses comme la rougeole, la scarlatine ou la coqueluche a considérablement diminué », a-t-il déclaré. « En revanche, on constate une augmentation incroyable des taux de maladies non transmissibles. Bien sûr, il n'y a pas de facteur unique à cela... mais les preuves sont très claires : l'exposition croissante à des centaines, voire des milliers de produits chimiques manufacturés est une cause très importante de maladies chez les enfants. »*

M. Landrigan a déclaré qu'il était particulièrement préoccupé par *« les produits chimiques qui endommagent le cerveau en développement des enfants et les rendent ainsi moins intelligents, moins créatifs, moins aptes à contribuer à la société tout au long de leur vie ».*

« La deuxième catégorie de produits chimiques qui m'inquiète vraiment est celle des perturbateurs endocriniens », a-t-il ajouté. « Le bisphénol en est un exemple classique : il pénètre dans l'organisme à tout âge, endommage le foie, modifie le métabolisme du cholestérol et entraîne une augmentation du cholestérol sérique, une augmentation de l'obésité, une augmentation du diabète et, à l'intérieur de l'organisme, une augmentation des taux de maladies cardiaques et d'accidents vasculaires cérébraux. »

Lorsqu'on lui a demandé si le rapport aurait pu aller au-delà des groupes de produits chimiques étudiés, M. Landridge a répondu : *« Je dirais qu'ils ne sont que la partie émergée de l'iceberg. Ils font partie du très petit nombre de produits chimiques, peut-être 20 ou 30, pour lesquels nous disposons d'informations toxicologiques vraiment solides.*

« Ce qui me terrifie, ce sont les milliers de produits chimiques auxquels nous sommes tous exposés chaque jour et dont nous ne savons rien. Et tant qu'aucun d'entre eux n'aura causé de dommages évidents, comme la naissance d'enfants avec des membres manquants, nous continuerons à nous y exposer sans réfléchir. »

Source : <https://www.theguardian.com/environment/2025/dec/10/synthetic-chemicals-food-system-health-burden-report>