



UFC-Que Choisir Argenteuil

LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS (AUT)

UN ALIMENT ULTRATRANSFORMÉ, qu'est-ce que c'est ?

C'est un aliment ayant subi beaucoup de transformation par des procédés industriels (hydrogénation, hydrolyse, prétraitement par friture, etc.) et auquel on a ajouté des substances que vous ne trouvez pas dans le commerce, comme des huiles hydrogénées, des amidons modifiés, des additifs (colorants, émulsifiants, texturants, édulcorants...). Au final le produit d'origine est presque inexistant à cause des traitements industriels subis et l'addition d'ingrédients en tout genre.

Quel est l'intérêt pour le consommateur ?

Il est négatif : Les AUT sont souvent de mauvaise qualité nutritionnelle (Environ 80% des aliments ultra-transformés sont classés C, D ou E au Nutri-Score), et soupçonnés de participer à la hausse des maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension ou les accidents cardiovasculaires. Les AUT représentent 1/3 de nos apports énergétiques, et leur part dans notre alimentation augmente de plus en plus.

Quel est l'intérêt pour l'industriel ?

- Attirer l'attention du consommateur : emballage coloré et attrayant, en particulier les enfants.
- Démultiplier le goût pour créer une accoutumance à ce produit par rapport au produit d'origine.

Comment les reconnaître ?

- C'est assez simple : vous ne pouvez pas les reproduire à l'identique dans votre cuisine.
- Une longue liste d'ingrédients (au moins cinq en général).
- Les ingrédients d'origine ne sont plus reconnaissables dans le produit final.
- Des ingrédients rarement ou jamais employés chez vous : sirop de fructose-glucose, gluten, protéines hydrolysées, huiles hydrogénées...
- La présence d'additifs, dits cosmétiques, visant à rendre le produit plus appétissant (exhausteurs de goût, colorants, édulcorants, texturants), et d'arômes.

Vérifier les produits avec l'application « Quel Produit »

Appliquez le principe de précaution dans notre assiette

1. Faites la chasse aux AUT ? Limitez l'achat de produits cuisinés notamment.
2. Privilégiez les denrées brutes ou peu transformées
3. Cuisinez « fait maison »
Avec l'**UFC-Que Choisir** ou avec le site <https://www.mangerbouger.fr/>
cuisinez des repas équilibrés, prêts rapidement et avec un coût modéré.

A retenir :

- Un AUT est produit transformé par des procédés industriels au détriment de votre santé
- Les repérer dans la liste des ingrédients : ils sont inconnus et ne correspondent pas ou peu au produit annoncé sur l'emballage
- Évitez d'acheter des produits cuisinés, le « fait Maison » est simple et bien meilleur