



L'ultra-transformation des aliments : de quoi parle-t-on, quels enjeux pour les entreprises et pour la santé, quelles alternatives ?

À l'heure où l'Anses publie, après deux ans de travail, son rapport sur les effets potentiels des aliments ultra-transformés (AUT) sur la santé, [le Collectif en Vérité](#), [Nudj](#) et [AgroParisTech](#) se mobilisent sur le sujet. Ensemble, ils ont réuni, jeudi 13 février, des scientifiques, des experts, des entrepreneurs et des politiques pour décrypter l'impact des ingrédients ultra-transformés sur la santé et explorer des solutions concrètes en faveur de leur réduction et d'une plus grande transparence alimentaire.

« L'ultra-transformation des aliments est devenue un enjeu majeur de santé publique et un défi pour l'industrie agroalimentaire. Il est urgent d'agir pour réduire la place des ingrédients ultra-transformés dans nos assiettes, en favorisant des alternatives naturelles, accessibles et respectueuses de notre santé et de l'environnement. Le Collectif En Vérité agit ainsi pour une transformation de l'industrie alimentaire, prenant en compte la nutrition, l'origine des produits, leur impact environnemental et une juste répartition des valeurs au sein de la chaîne » souligne David Garbous, cofondateur et Président du Collectif en Vérité.

« Si vous ne pouvez pas comprendre ce que vous mangez sans dictionnaire, c'est qu'il y a un problème. Aujourd'hui, 70% des produits emballés en rayon sont fabriqués avec des ingrédients ultra-transformés. Pourtant, on pourrait faire autrement : plus simple, plus sain, plus naturel. Ce forum, c'est notre engagement pour une alimentation qui a du sens, sans compromis sur le goût. » témoigne Barthélemy Peuchot, cofondateur de Nudj.

Qu'est-ce qu'un AUT ?

Les mono- et diglycérides d'acides gras, les carraghénanes, les amidons modifiés, les lécithines, les phosphates, les celluloses, les gommes et les pectines, l'huile hydrogénée, le sirop de glucose, les isolats de protéines, les arômes naturels, l'amidon modifié, le E 300, E 104, E 129, la gomme de xanthane, le carboxyméthylcellulose, les nitrites, l'acésulfame K, le glutamate, ...

Kelly Frank (Goûm) rappelle que l'UT est avant tout une histoire d'ingrédients, qui sont souvent des produits purifiés ou issus de processus chimiques. Il est important de dissocier "origine naturel" et "état naturel", car un ingrédient d'origine naturel peut être ultra-transformé.

Un signal d'alerte lancé par les experts

Mathilde Touvier, directrice de recherche en épidémiologie nutritionnelle, rappelle qu'il existe une association significative entre santé et ultra-transformation. Plus de 85 études dans le monde démontrent des liens entre l'UT et des pathologies graves, comme le cancer et les maladies cardiovasculaires, mais aussi les syndrômes dépressifs, les troubles gastro-intestinaux ou la prise de poids.

Elle a rappelé que la classification NOVA permet de différencier les aliments selon leur degré de transformation, soulignant la nécessité d'une réglementation plus stricte.

- NOVA 1 : Aliments peu transformés (par exemple, une banane)
- NOVA 2 : Ingrédients culinaires (huile, beurre)

- NOVA 3 : Aliments transformés (par exemple, du pain ou du fromage)
- NOVA 4 : Aliments ultra-transformés (qui contiennent des ingrédients ultra-transformés comme par exemple certains additifs : arômes artificiels, conservateurs, sirop de glucose-fructose).

Selon **Mathilde Touvier**, le récent rapport de l'Anses sur l'ultra-transformation est "étonnant" car il ne prend en compte que 12-13 études sur les 85 existantes. Il permet toutefois d'établir de nouveau le lien entre l'UT et la santé.

Quant à **Jean-David Zeitoun**, médecin et épidémiologiste, il plaide pour une intervention politique forte, à l'image de la lutte contre le tabac, afin d'imposer une régulation plus stricte sur les ingrédients ultra-transformés.

Des solutions portées par l'innovation et l'engagement

Salomé Falise, Responsable du Food'InnLab d'AgroParisTech, et **Sophie Landaud** (Professeure à AgroParisTech et Présidente du département SPAB - Sciences et Procédés des Aliments et Bioproduits) ont mis en avant l'importance de la recherche et de la science pour mieux comprendre et caractériser l'impact des ingrédients et des procédés sur la qualité sanitaire et organoleptique des aliments ainsi que la nécessité de soutenir et d'accompagner les start-ups FoodTech qui innovent pour proposer des alternatives saines et durables. Le Food'InnLab accompagne ainsi notamment des initiatives visant à réduire l'UT sans compromettre la qualité nutritionnelle et gustative des produits.

Marine Balmens, chef de marque **Biocoop**, a pointé du doigt le manque de communication entre consommateurs et industriels, freinant ainsi l'adoption de pratiques plus durables. Elle a mis en avant des initiatives telles que l'adoption du Nutri-Score et le retrait des arômes pour sensibiliser le public et favoriser des choix alimentaires plus sains.

De son côté, **Carole Galissant**, Présidente Commission Nutrition du SNRC (*Syndicat National de la Restauration Collective*) précise que l'un des enjeux de la restauration collective repose sur l'harmonisation des pratiques et la formation des cuisiniers.

Enfin, **Barthélemy Peuchot**, cofondateur de **Nudj**, a identifié deux principaux défis : le passage à l'échelle et le financement. Nudj s'adresse à un rayon particulièrement touché par l'ultra-transformation : les alternatives végétales. Le manque de naturalité est clairement identifié comme un frein à l'adoption du végétal par les français - 54% des consommateurs européens déclarent éviter les alternatives végétales car elles sont ultra-transformées. Nudj développe des alternatives naturelles à la viande, à base de fruit du jacquier, sans recourir aux ingrédients ultra-transformés et en restant accessible en termes de prix.

Des initiatives concrètes mises en place par les marques adhérentes au Collectif en Vérité

Au sein d'En Vérité, de nombreuses marques s'engagent activement pour réduire l'ultra-transformation et améliorer la transparence alimentaire. **Plus de 500 produits sont concernés dans tous les rayons : produits laitiers, rayon traiteur, boisson, épicerie.** Les actions mises en place incluent notamment la reformulation, le changement de fournisseurs, le remplacement d'ingrédients, la modification des processus de fabrication, allant même jusqu'à l'arrêt de certaines références !

Exemples d'initiatives au sein des adhérents En Vérité :

- **RESAN J'achète Fermier** : Utilisation exclusive de lait entier non standardisé pour préserver la qualité naturelle des produits laitiers.
- **L'Atelier V*** : Engagement dès 2016 à ne pas utiliser d'ingrédients ultra-transformés et à privilégier des ingrédients simples et bio : zéro chimie agricole, zéro chimie alimentaire.
- **Ekibio Priméal** : Suppression de l'huile de palme et des amidons dans plusieurs produits, par reformulation ou changement de fournisseurs pour garantir une meilleure composition.
- **Biocoop** : Objectif affiché dès 2020 d'éliminer les ingrédients ultra-transformés, allant jusqu'à la suppression des arômes (même bio!) depuis fin 2024.

- **Cidre Séhédic** : Fabrication de cidres sans gazéification artificielle ni pasteurisation pour préserver leurs qualités naturelles.
- **Nudj** : s'engage avec l'allégation *Ingrédients Simples* à n'avoir aucun ingrédient ultra-transformé dans ses recettes et à le communiquer sur l'emballage de ses produits pour plus de transparence..

Mais aussi, Cereal Bio, Hari&Co ou encore Funkie qui travaillent à réduire le niveau d'ultra-transformation dans les produits qu'elles proposent ou à mettre sur le marché des produits sans ingrédients ultra-transformés : exemple, pas de sirop de glucose ni aucun additif dans les pâtes à tartiner Funkie !

Exemples de reformulation :

- **Ekibio Priméal** : Remplacement de l'amidon de riz par des légumineuses entières dans ses soupes pour une composition plus naturelle.
- **Biocoop** : Reformulation des yaourts vanille sans arômes, en partenariat avec un fournisseur d'extraits naturels de vanille de Madagascar.

[A propos du Collectif en Vérité](#)

Le collectif en Vérité, association de Loi 1901, reconnue d'intérêt général par les pouvoirs publics est le premier et le seul collectif d'acteurs économiques mobilisés en faveur de l'intérêt général ! Il s'est donné pour mission de créer un espace dédié à la compréhension fine des problématiques alimentaires, au dialogue, à l'inspiration et à l'action. Leur conviction : permettre aux Français de savoir ce qu'il mange en répondant à trois questions essentielles : est-ce bon pour la santé (pilier nutrition) ? D'où cela vient-il (pilier origine) ? Comment et par qui est-ce fait (pilier impact environnemental) ? Cette transparence est la clé de voûte de l'ensemble des actions menées par le collectif. Aujourd'hui, le Collectif en Vérité regroupe 60 marques dont des coopératives agricoles, des marques de GMS, 1 distributeur, des soutiens comme Saveur de l'Année ou Ecocert et un collège de consommateurs.

[A Propos de Nudj](#)

Nudj est une jeune pousse du végétal créée en 2020 par deux frères Foucauld et Barthélemy PEUCHOT avec pour mission de développer la première marque du rayon végétale 100% naturelle. Ils montent une filiale depuis le Sri Lanka pour valoriser le fruit du jacquier, le plus gros fruit du monde et une alternative naturelle à la viande, largement gaspillé. Grâce à la pulpe du fruit, Nudj propose des produits exempts de protéines extrudées ou autres ingrédient ultra-transformé. Nudj c'est avant tout de la vraie cuisine et pas de la fausse viande. La marque est présente dans plus de 500 points de vente en grande Distribution et en restauration collective. Nudj rejoint le Collectif En Vérité en 2023 pour porter le problème de l'ultra-transformation auprès des politiques et du grand public.

[A propos d'AgroParisTech](#)

AgroParisTech est l'institut national des sciences et industries du vivant et de l'environnement, sous tutelle du ministère de l'Agriculture, de la Souveraineté alimentaire et de la Forêt. Acteur de l'enseignement supérieur et de la recherche, ce grand établissement de référence au plan international s'adresse aux grands enjeux du 21e siècle : nourrir les hommes en gérant durablement les territoires, préserver les ressources naturelles, favoriser les innovations et intégrer la bioéconomie.

L'établissement forme en s'appuyant sur la recherche et sur ses liens aux milieux professionnels des cadres, ingénieurs, docteurs et managers, dans le domaine du vivant et de l'environnement, en déployant un cursus ingénieur, une offre de master et une formation doctorale en partenariat avec de grandes universités françaises et étrangères, ainsi qu'une gamme de formation professionnelle continue sous la marque "AgroParisTech Executive".

Contact presse :

Julie Fullana juliefullana@gmail.com / 0645068275