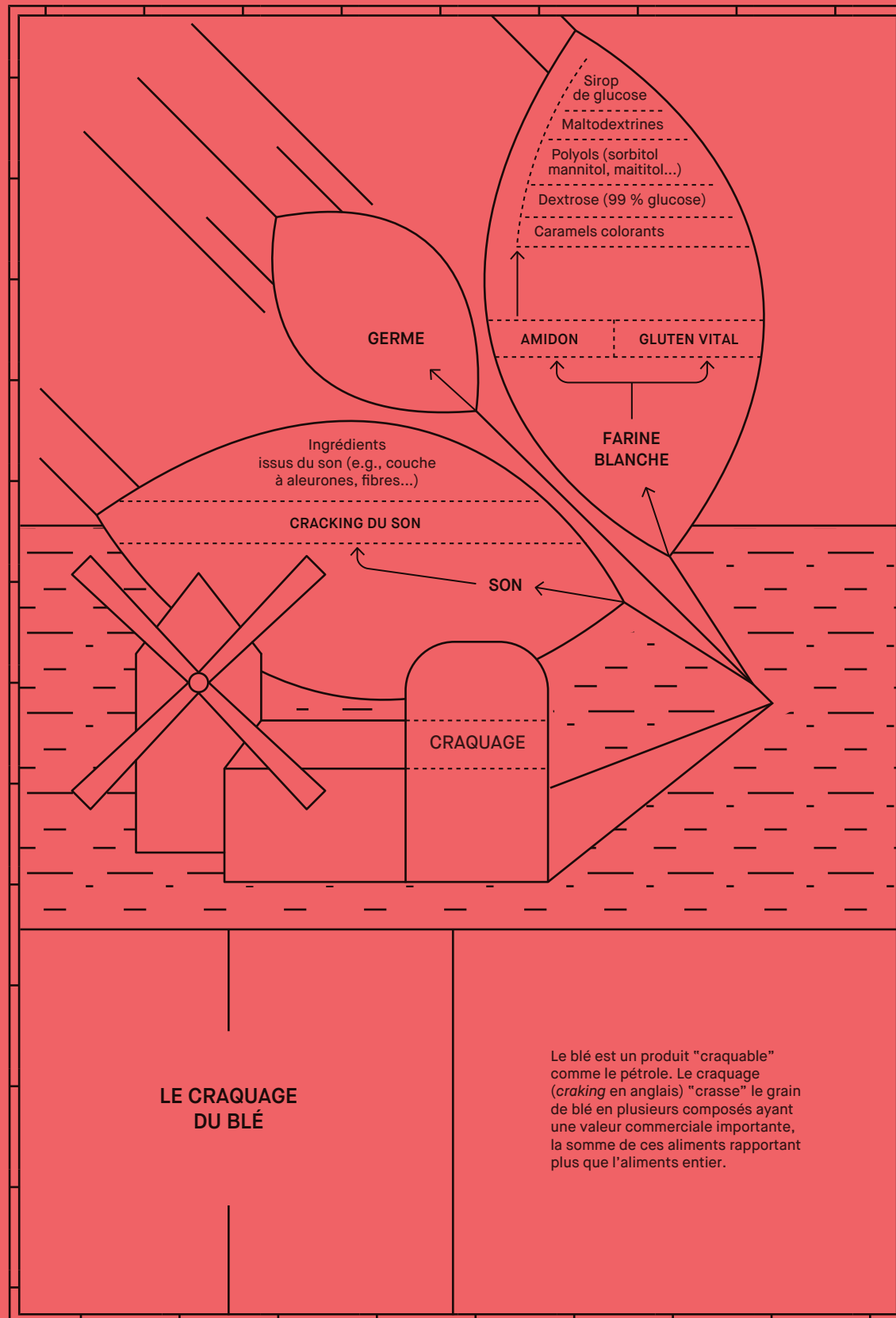


## Fake foods et aliments ultra-transformés



Les aliments ultra-transformés sont le symbole de la dernière grande transition alimentaire vécue dans les pays développés et aujourd'hui de plus en plus dans les pays émergents et en développement ; une transition commencée après-guerre et ayant culminé dans les années 1980, celle du passage des vrais aux faux aliments (*fake foods*) ou aliments artificialisés. Leur arrivée massive est concomitante avec l'explosion de la prévalence des maladies chroniques dans le monde et la stagnation de l'espérance de vie en bonne santé, voire sa baisse.

Les aliments ultra-transformés sont une catégorie d'aliments industriels dont on a modifié – soit masqué, rétabli, exacerbé et/ou imité – artificiellement les propriétés sensorielles (goût, couleur, arôme et texture) par des ingrédients/additifs "cosmétiques" : ces derniers peuvent être de synthèse ou isolés par cracking d'aliments bruts (marqueurs d'ultra-transformation ou MUT).

Le cracking alimentaire consiste à déconstruire en leurs unités constitutives certains aliments produits sur la planète de façon intensive en monocultures. Les ingrédients ainsi obtenus sont ensuite recombinaisonnés au sein de matrices alimentaires artificielles ou ajoutés à des plats préparés. Parmi eux, on peut citer les sirops de glucose, les sirops de glucose-fructose, le sucre inverti, les maltodextrines, le polydextrose, les amidons, les amidons modifiés, l'extrait de malt d'orge, les isolats et hydrolysats de protéines, les graisses raffinées et/ou hydrogénées, les additifs de type texturants, colorants, édulcorants et exhausteurs de goût, et les arômes (dont plus de deux mille huit cents sont utilisés en France).

Les aliments ultra-transformés englobent non seulement la malbouffe, mais aussi des produits pourtant présentés comme sains : ainsi, on peut trouver beaucoup d'aliments ultra-transformés dans les produits véganes, le bio, le sans gluten, l'allégé, l'enrichi en fibres, minéraux et/ou vitamines, la nourriture

pour bébés... Les enfants sont par ailleurs particulièrement ciblés par cette production puisque plus d'un tiers de leurs calories quotidiennes proviennent d'aliments ultra-transformés : sodas, yaourts à boire aromatisés, confiseries, céréales du petit-déjeuner, fromages fondus, certaines préparations fruitières et laitières ou barres chocolatées... Cette artificialisation des matrices alimentaires a pour conséquence de nous faire consommer ces produits plus que de raison, car ils sont conçus pour stimuler de façon excessive notre sensorialité ; le plaisir finit par l'emporter sur le sentiment de satiété, qui s'en trouve dérégulé. Or, la satiété est le premier régulateur de notre poids corporel. Au final, ces aliments s'avèrent triplement rentables : on en consomme plus que nécessaire (excès de calories), on les rachète et, si les enfants sont ciblés très tôt, ils en deviennent des clients à vie.

Aujourd'hui, plus de quarante études ont été menées chez l'homme et montrent toutes qu'une consommation régulière et excessive d'aliments ultra-transformés est associée à une augmentation des risques de mortalité précoce et de diverses maladies chroniques, telles que le surpoids et l'obésité, le diabète de type 2, la stéatose hépatique (foie gras humain), les maladies cardiovasculaires, les cancers totaux et du sein, l'hypertension, le syndrome métabolique, la dépression, la fragilité chez les personnes âgées, l'hypercholestérolémie, l'asthme, le syndrome de l'intestin irritable ou la dyspepsie fonctionnelle.

Les raisons de leurs effets néfastes sur la santé sont aujourd'hui bien identifiées : perte de satiété (textures friables, molles, visqueuses, liquides demandant peu de mastication, plus pauvres en protéines et fibres) ; source de sucres rapides due à des matrices déconstruites et à l'ajout de sucres (souvent cachés), denses en énergie mais pauvres en composés protecteurs et préventifs des maladies chroniques (calories "vides" de faible densité nutritionnelle en fibres, minéraux,

vitamines, oligo-éléments et antioxydants) ; présence de nombreux composés étrangers au corps humain (arômes artificiels, sucres, matières grasses et protéines modifiés par voie chimique/enzymatique, composés néo-formés lors des traitements technologiques drastiques et composés pouvant potentiellement migrer des emballages vers l'aliment). En grandes et moyennes surfaces, ces aliments constituent environ 50 % de l'offre alimentaire et 67 % de tous les produits étiquetés-emballés. En magasins bios, ils peuvent constituer jusqu'à 27 % du caddie du consommateur. On sait que les Français consomment en moyenne près de 40 % de calories quotidiennes ultra-transformées, ce qui est beaucoup trop. Cependant moindre que dans les pays anglo-saxons, où il n'est pas rare de dépasser les 50 %, voire les 60 %. Pratiques, se conservant longtemps, faciles d'utilisation et très bien marketés, ces

produits sont adaptés à notre vie moderne trépidante et se consomment souvent dans des situations isolées, devant un écran, au travail, en déplacement...

Tel l'arbre qui cache la forêt, les aliments ultra-transformés reflètent également la dégradation des systèmes alimentaires sur la planète, générant pollution plastique, déforestation, changements climatiques, souffrance animale, perte de biodiversité et des traditions culinaires, disparition des petits producteurs et paysans. Limiter et freiner leur consommation et privilégier l'achat d'aliments moins transformés, voire plus locaux : ces changements de comportements sont indispensables pour arriver à un impact global positif sur la régénération des systèmes alimentaires.

ANTHONY FARDET



Gérald de Viviers (né en 1968)  
Série "On est ce qu'on mange",  
débutée en 2009  
*Une femme, un homme,*  
*deux filles, 2009 (en haut)*  
*Deux femmes, une fille,*  
*une ado, un ado, 2018 (en bas)*

**SÉBASTIEN ABIS**

Sébastien Abis est directeur du Club Demeter et chercheur associé à l'IRIS (Institut de relations internationales et stratégiques), spécialiste de la sécurité alimentaire dans le monde.

**MOUETTE BARBOFF**

Docteure en ethnologie-anthropologie sociale (EHESS). Fondatrice du site "Les Civilisations du Pain" porté par la fondation Maison des Sciences de l'Homme, elle a effectué des recherches sur le cycle céréales-farines-pains en France, au Portugal et en Grèce et est l'auteur d'une dizaine de livres sur les pains domestiques, régionaux et festifs.

**STÉPHANIE BRÉHARD**

Stéphanie Bréhard est archéozoologue au Muséum national d'Histoire naturelle. Ses recherches portent sur les premières sociétés agricoles européennes : les systèmes d'exploitation des animaux et particulièrement les pratiques mises en place par les premiers éleveurs au Néolithique.

**GEORGES CARANTINO**

Georges Carantino est Vice-président de la Fédération des Musées d'Agriculture, historien des techniques agricoles et d'élevage, historien et ethnologue de l'alimentation et de ses techniques.

**JULIA CSERGO**

Professeure à l'université du Québec à Montréal, Julia Csergo est historienne, spécialiste des cultures et des patrimoines alimentaires. Elle a publié de nombreux ouvrages et articles dont : *Imaginaires de la gastronomie* (en co-dir. avec O. Etcheverria, Menu Fretin, 2020) ; *Le patrimoine culturel immatériel au seuil des sciences sociales* (en co-dir. avec C. Hottin et P. Schmidt, éditions de la MSH, 2020) ; *Escoffier: un engagement social et humaniste* (dir., Revue Papilles 53, 2020).

**FRANCK CURK**

Responsable du conservatoire des agrumes Inrae-Cirad de Corse de 2000 à 2010, Franck Curk est docteur en Génétique de l'Université de Montpellier depuis 2014 et travaille sur la génétique des agrumes. Il est coauteur de plusieurs publications et ouvrages scientifiques sur l'origine des agrumes cultivés.

**ANTHONY FARDET**

Chercheur à l'INRAE, Anthony Fardet se place à la croisée de l'alimentation et de la santé depuis 23 ans. Aujourd'hui, il mène des travaux sur le lien entre transformation des aliments et impacts sur leur potentiel santé dans le cadre de systèmes alimentaires durables selon une approche holistique.

**LUCAS GOMEZ**

Lucas Gomez est diplômé en histoire de l'art. Il collabore régulièrement aux expositions du Mucem.

**LOUISA KARAPIDAKI**

Archéologue et historienne de l'art, Louisa Karapidaki est conservatrice de la collection muséologique du Centre de recherches du Folklore hellénique de l'Académie d'Athènes et présidente du musée de l'Ethnologie crétoise. Elle assuré le commissariat de nombreuses expositions ethnographiques et d'art contemporain dans plusieurs pays.

**MARINELLA A. KATSILIERI**

Marinella Katsilieri est docteur en histoire des civilisations et directrice scientifique de la fondation culturelle "Routes de l'Olivier" : un Itinéraire culturel du Conseil de l'Europe et un Itinéraire mondial de dialogue inter-culturel et de développement durable.

**CLAIRE LAMINE**

Claire Lamine, sociologue, est directrice de recherche à l'INRAE (ACT-Ecodéveloppement). Elle travaille sur les changements de pratiques alimentaires et agricoles et l'écologisation des systèmes alimentaires territoriaux, en développant une approche systémique, dynamique et pragmatiste de ces processus.

**ÉDOUARD DE LAUBRIE**

Entré en 1994 au musée national des Arts et Traditions populaires, Édouard de Laubrie y conduit des recherches sur la culture matérielle en France ainsi que plusieurs campagnes d'acquisition en lien avec le monde rural et l'alimentation en Méditerranée. Il a été commissaire des expositions "Invention des agricultures, naissance des dieux" (2013) puis "Ruralités" (2016) au Mucem. Il participe à de nombreuses expositions en France et en Europe et à plusieurs programmes européens. Il enseigne l'art populaire à l'École du Louvre. Il préside également la fondation culturelle "Les Routes de l'Olivier" à Kalamata (Grèce).

**GUILLAUME LEBAUDY**

Guillaume Lebaudy est docteur en anthropologie sociale (EHESS). Auteur de publications scientifiques sur les cultures pastorales et sur la transhumance, conseiller scientifique de la revue L'Alpe, il dirige la collection "Hors les drailles" (Cardère éditeur).

**EMMANUELLE HELLIO**

Docteure en sociologie, Emmanuelle Hellio mène des recherches portant sur l'imbrication entre le genre, la race et la classe dans les migrations saisonnières. Elle a travaillé sur des programmes de migration temporaire recrutant des ouvriers agricoles marocains et mexicains en France, en Espagne et au Canada.

**FRANÇOIS LURO**

Chercheur à l'INRAE en génétique des Agrumes (San Giuliano, Corse), François Luro travaille sur la conservation des ressources génétiques, la diversité et la phylogénie des espèces et sur l'hérédité de caractères agronomiques (arômes, couleur, sucres, acidité, composés phénoliques).

**ANTÓNIO JOSÉ MARQUES DA SILVA**

António José Marques da Silva est docteur en Histoire et Archéologie de l'Université de Coimbra. Professeur invité à l'université de Madère (ESTG) et chercheur intégré du CITUR-Madère depuis 2019, il est auteur de nombreuses études et expertises dans le domaine de la patrimonialisation et de la mise en valeur touristique des traditions alimentaires de Méditerranée et de Macaronésie.

**F. XAVIER MEDINA**

Docteur en anthropologie sociale, professeur d'anthropologie de l'alimentation et de la nutrition. Directeur de la Chaire Unesco "Alimentation, Culture et Développement" à l'Universitat Oberta de Catalunya, F. Xavier Medina a été membre de l'équipe de rédaction du dossier de candidature de la Diète méditerranéenne en tant que patrimoine culturel immatériel de l'humanité (Unesco, 2010).

**MERAB MIKELADZÉ**

Docteur en anthropologie, chef du service des éditions du musée National de Géorgie à Tbilissi, Merab Mikeladzé a mené de récentes recherches sur vers les origines du vin et de la bière en Géorgie. Il a été l'un des commissaires de l'exposition : "Géorgie, berceau de la viticulture" à la Cité du Vin de Bordeaux (2017).

**SONIA MLAYAH HAMZAOU**

Nutritionniste et Docteur en sociologie de l'alimentation, chargée de recherches à l'Institut National du Patrimoine de Tunisie, chargée de la direction du musée de la médina de Tunis, Dar Ben Abdallah, Sonia Mlayah Hamzaoui enseigne l'anthropologie de l'art culinaire et la muséologie à la Faculté des Sciences Humaines et Sociales de Tunis. En 2014, elle a été chargée de collections et de recherches au Mucem.

**MARIE-JOSÈPHE MONCORGÉ**

Depuis 1994, Marie Josèphe Moncorgé étudie les livres de cuisine d'Europe et de Méditerranée, de l'Antiquité au XIX<sup>e</sup> siècle. Elle publie des articles, a créé des sites Internet et écrit plusieurs livres sur l'histoire de la gastronomie, la cuisine de la Méditerranée et l'histoire du nougat.

**JUANA MORENO NIETO**

Enseignante en sociologie et docteure en anthropologie sociale (université de Cadix, chercheuse associée au LEST (CNRS-AMU) et au Centre Norbert

Elias (CNRS-AMU-UAPV-EHESS), Juana Moreno Nieto mène des recherches sur les transformations du système agroalimentaire mondialisé et l'articulation des rapports sociaux dans l'organisation sociale du travail et les migrations dans les enclaves d'agriculture intensive.

**VINCENT MORINIAUX**

Vincent Moriniaux est maître de conférences en géographie à Sorbonne-Université et chercheur au sein du laboratoire "Médiations, sciences des lieux, sciences des liens". Ses recherches portent sur la géographie de l'alimentation, et notamment les questions éthiques et religieuses.

**VÉRONIQUE MURE**

Botaniste et ingénieur en agronomie tropicale, Véronique Mure défend la valeur patrimoniale des paysages méditerranéens à travers l'histoire des plantes qui les composent. Elle a participé, avec l'agence de paysage A.P.S. et Olivier Filippi, à l'aménagement du Jardin des migrations du Mucem.

**MOHAMED OUBAHLI**

Mohamed Oubahli est chercheur en histoire et civilisations en France et au Maroc. Docteur de l'EHESS, il est spécialiste de l'histoire de l'alimentation et de l'agriculture au Moyen Âge et à l'époque moderne dans le monde musulman et en Méditerranée. Il a notamment écrit *La main et le pétrin* (éd. Fondation du Roi Abdul-Aziz Al Saoud, Casablanca, 2012), et conçu et dirigé quatre numéros de la revue *Horizons Maghrébins* consacrés à l'histoire de l'alimentation au Maghreb et en Méditerranée (Presses Universitaires du Midi, 2006-2018).

**THIERRY RUF**

Thierry Ruf est agronome et géographe, directeur de recherche à l'IRD (Institut de recherche pour le développement). Il anime un courant professionnel sur la "gestion sociale de l'eau", entre techniques, environnement et sociétés. Il travaille au Maroc, associé à l'université Caddi Ayyad et à l'école nationale d'architecture de Marrakech. De 2016, à 2018, il a assuré à Marrakech la coordination scientifique du musée Mohamed VI pour la civilisation de l'eau ; il est conseiller scientifique du futur musée de l'Eau de Provence.

**KATIA SCHÖRLE**

Katia Schörle est archéologue et historienne au Centre Camille-Julian (CNRS, Université Aix-Marseille). Ses recherches ciblent l'économie en Méditerranée antique, notamment de la période romaine. Elle s'intéresse aux échanges maritimes et aux produits commercialisés (parmi lesquels vin, huile, salaisons) tout comme à l'occupation et l'exploitation de la zone littorale.