



- Schweizerischer Verband für alternative Proteinquellen
- Association Suisse pour des sources alternatives de protéines
- Associazione Svizzera per fonti alternative di proteina

www.swissproteinassociation.ch

Prise de position : Les aliments ultra-transformés

8 novembre 2024

POSITION DE LA SPA SUR LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS (AUT ; ULTRA-PROCESSED FOODS UPF)

- La transformation des aliments est essentielle pour une alimentation sûre, saine et durable.
- Les aliments ultra-transformés et leurs effets sur la santé font l'objet d'intenses discussions.
- La qualité nutritionnelle des aliments ne peut pas être évaluée de manière adéquate par la classification NOVA courante, car elle classe les aliments en fonction de leur degré de transformation plutôt que de leur composition et de leur qualité nutritionnelle.
- Aucun lien de cause à effet ne peut être établi entre la transformation des aliments et les effets néfastes sur la santé.
- Industriel n'est pas synonyme de ultra-transformé et ultra-transformé n'est pas synonyme de malsain. C'est pourquoi il faut rejeter une classification en fonction du degré de transformation comme base des recommandations et des règlements en matière de nutrition.

CONTEXTE & POSITION DE LA SPA

La transformation des aliments est un élément indispensable de notre système alimentaire et contribue à une alimentation sûre, saine et durable. C'est en particulier la transformation de sources de protéines alternatives pour les alternatives à la viande, au poisson ou au lait qui favorise une alimentation durable.

Les aliments ultra-transformés et leur influence sur la santé font l'objet de nombreux débats. La classification NOVA, qui classe les aliments en fonction de leur degré de transformation et non de leur composition nutritionnelle et de leur qualité nutritive, n'est pas appropriée pour évaluer la qualité de l'alimentation ainsi que son influence sur la santé.

Nous rejetons donc la classification NOVA comme base de recommandations et de règlements en matière de nutrition, car il n'existe pas de lien de cause à effet prouvé entre la transformation et les effets néfastes sur la santé. Industriel n'est pas synonyme de ultra-transformé et ultra-transformé n'est pas synonyme de mauvais pour la santé.

Cette classification n'aide pas non plus les consommateurs et consommatrices à choisir des aliments plus sains et plus durables, car elle ne tient pas compte des profils nutritionnels ou de la présence d'ingrédients utiles tels que les fibres, les protéines, les fruits ou les céréales complètes.

Une approche différenciée et une définition plus claire des AUT sont nécessaires. De nombreuses études sur les AUT présentent des faiblesses méthodologiques et les résultats des recherches sont contradictoires. C'est pourquoi nous appelons à la promotion de nouvelles recherches afin de permettre un débat scientifiquement fondé et d'informer les consommateurs et consommatrices de manière transparente sur les avantages et les inconvénients de la transformation des aliments.

CLASSIFICATION & INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Différenciation de la notion d'aliments ultra-transformés

Tous les produits ultra-transformés ne peuvent pas être mis dans le même panier, pas plus que tous les produits fabriqués industriellement. Par exemple, les pois surgelés ou les pâtes fraîches sont certes fabriqués industriellement, mais ne sont pas ultra-transformés. Et les plats cuisinés équilibrés contenant des additifs sont considérés comme ultra-transformés, mais peuvent être un complément précieux d'un point de vue nutritionnel. Cependant, tous les repas préparés à la maison ne sont pas forcément sains et équilibrés.

Sécurité, disponibilité et durée de conservation des aliments

La transformation des aliments garantit que les aliments peuvent être consommés en toute sécurité et qu'ils se conservent pendant de longues périodes. Cela garantit la disponibilité d'aliments durables, basés sur des sources de protéines alternatives, indépendamment des fluctuations saisonnières, et permet un approvisionnement stable de la population tout en préservant les ressources.

Réduction du gaspillage alimentaire

Des techniques de transformation innovantes permettent d'utiliser efficacement les matières premières et de transformer les sous-produits. Cela contribue à réduire les pertes de denrées alimentaires et à préserver les ressources naturelles. La transformation alimentaire est donc un levier important pour améliorer la durabilité tout au long de la chaîne de valeur.

Alimentation et santé

La transformation des aliments peut avoir une influence positive considérable sur la (bio)disponibilité des nutriments. Les méthodes de transformation peuvent réduire les facteurs antinutritionnels qui entravent l'absorption des nutriments et faciliter ainsi l'absorption de certains nutriments par l'organisme. En outre, la transformation des aliments permet de les enrichir de manière ciblée de nutriments essentiels tels que les vitamines et les minéraux afin de promouvoir la santé générale de la population et de répondre à des besoins nutritionnels spécifiques. Cela est particulièrement important à une époque où l'on est de plus en plus conscient de l'importance de la santé : la transformation des aliments ne signifie pas nécessairement une teneur élevée en sucre, en sel ou en acides gras saturés, mais plutôt le développement d'aliments qui répondent aux exigences d'une alimentation équilibrée et durable et à la tendance des aliments végétaux dans le cadre d'une alimentation flexitarienne.

Promouvoir l'innovation et la durabilité

Le développement et la mise en œuvre de nouvelles technologies dans le traitement des aliments, telles que la fermentation, la texturation et l'extraction, jouent un rôle crucial dans la création d'options alimentaires durables. En particulier pour les produits issus de sources de protéines alternatives, ces technologies permettent de produire des aliments qui répondent aux exigences d'une alimentation moderne, soucieuse de la santé et respectueuse de l'environnement. Ces alternatives à la viande, au poisson ou au lait offrent ici le plus grand potentiel de réduction de l'impact environnemental.