
Attention, cette nourriture va vous empoisonner



Langue Français

De nombreux aliments ultra-transformés contiennent des niveaux élevés de sucres, de sel et de graisses, qui augmentent directement le risque et la prévalence de l'obésité et de nombreuses autres MNT.

Les étiquettes à l'avant des emballages avertissent les consommateurs de la mauvaise qualité nutritionnelle des aliments.

Les aliments ultra-transformés nous empoisonnent

Au cours des dernières décennies, les aliments et boissons ultra-transformés sont arrivés dans pratiquement toutes les communautés du monde, prenant la place de régimes alimentaires plus sains et plus traditionnels. Cette disponibilité accrue — en plus d'un [marketing agressif de la part de l'industrie de la malbouffe](#) [1] — a modifié de façon spectaculaire la manière de manger et de boire. Et cela a eu des effets importants sur notre santé.

Nombre de ces aliments emballés et transformés contiennent des niveaux élevés de sucres ajoutés, de sel et de graisses, qui augmentent directement le risque et la prévalence de l'obésité et d'autres [maladies chroniques liées à l'alimentation](#) [2]. Une consommation excessive de sucre, par exemple, augmente le risque de développer un [diabète de type 2](#) [3], une maladie cardiovasculaire, des lésions hépatiques et rénales, et certains cancers. L'excès de sel est étroitement lié à l'hypertension artérielle et à un risque accru de maladie cardiovasculaire, d'AVC et de décès. Enfin, la consommation de graisses saturées et d'acides gras trans est l'un des principaux facteurs de l'épidémie mondiale d'obésité et de l'augmentation d'autres maladies non transmissibles (MNT) liées à l'alimentation dans le monde. On estime qu'à l'échelle planétaire, la mauvaise alimentation est responsable de 11 millions de décès évitables par an, soit plus d'un quart des décès dus aux MNT.

En dépit des risques graves pour la santé, la consommation d'aliments ultra-transformés augmente dans le monde entier, à cause des stratégies du secteur alimentaire. Le prix de ces aliments est en général relativement bas, et ils sont largement disponibles, y compris dans des lieux et des communautés qui ont moins accès à des choix plus sains tels que les fruits et légumes frais. Ils font l'objet d'une promotion intensive par le biais de la publicité et d'offres promotionnelles dans tous les médias, et ciblent souvent les enfants, les jeunes et les communautés les plus pauvres. Il existe également un manque de sensibilisation aux dangers des aliments et boissons ultra-transformés, et un besoin d'informations nutritionnelles simples à comprendre sur ce que contiennent les aliments que nous consommons.

De nombreux gouvernements s'efforcent d'améliorer la santé de leur population, en veillant à ce que de meilleures

informations nutritionnelles soient disponibles, là où cela compte le plus, à savoir dans les supermarchés. Les étiquettes nutritionnelles apposées sur le devant des emballages et signalant clairement les teneurs excessives en sucres, sel, graisses et autres nutriments nocifs, aident les consommateurs à faire des choix plus sains et à débanaliser les aliments mauvais pour la santé. Ces étiquettes ont également pour objectif de faire pression sur les producteurs d'aliments et de boissons afin qu'ils reformulent leurs produits pour les rendre plus sains, en réduisant ou en remplaçant les ingrédients nocifs. Dans certains cas, des étiquettes d'avertissement interdisent également aux producteurs d'étiqueter leurs produits avec des allégations trompeuses telles que « bon pour la santé » ou « naturel ».

Étiquetage alimentaire - entre les mains du consommateur

Les gouvernements de plus de 40 pays à travers le monde ont introduit des systèmes d'étiquetage à l'avant des emballages et de nombreux autres y réfléchissent. Les pays où l'étiquetage à l'avant des emballages est obligatoire sont le Chili, le Mexique, le Pérou, l'Uruguay, l'Équateur, Israël, l'Iran, le Sri Lanka et la Thaïlande, et cet étiquetage sera bientôt obligatoire également en Argentine, en Colombie, au Brésil, au Venezuela et à Singapour, ainsi que dans d'autres pays. Cependant, dans la plupart des cas, l'étiquetage reste facultatif, ce qui signifie que les producteurs de produits alimentaires mauvais pour la santé peuvent décider de ne pas apposer ces étiquettes.

L'une des étiquettes les plus efficaces est l'octogone noir introduit par le Chili et repris par le Pérou, l'Uruguay, le Mexique et bientôt l'Argentine. Ces étiquettes noires sont plus qu'une simple information. Ce sont de véritables avertissements, qui permettent aux clients d'identifier facilement les produits présentant des teneurs excessives en graisses, en sel et en sucre.

De nombreux systèmes d'étiquetage à l'avant des emballages ont été conçus dans le monde à des fins différentes. Toutefois, des études comparatives ont montré que les étiquettes d'avertissement sont les plus efficaces pour réduire l'achat de produits contenant des quantités excessives d'ingrédients mauvais pour la santé. Ainsi, [on a constaté une diminution de 26,7% des achats de sucre, 36,7% des achats de sel et 23,8% des achats de calories](#) [4] au Chili deux ans après la mise en place de ces étiquettes. C'est le même phénomène que ce qui s'est passé avec les avertissements désormais obligatoires sur les produits du tabac dans la plupart des pays, qui ont provoqué une baisse du tabagisme.

Mais les étiquettes d'avertissement ne sont pas les seules mesures que peuvent prendre les gouvernements pour réduire la consommation d'aliments et de boissons mauvais pour la santé et limiter leur attrait et leur disponibilité pour les enfants. Certains pays ont mis en place des mesures telles que l'interdiction de la vente et du marketing de malbouffe dans les écoles ou à proximité, l'interdiction de la publicité pour ces aliments à la télévision aux heures de grande écoute des enfants, et la taxation des boissons excessivement riches en sucres ajoutés ; et ils constatent des effets positifs.

Pour lutter contre toutes les formes de malnutrition et les maladies liées à l'alimentation, il faut que les pays prennent des mesures politiques audacieuses, sans ingérence de l'industrie alimentaire. Les avertissements à l'avant des emballages qui sont obligatoires, très visibles et faciles à comprendre jouent un rôle important, car ils garantissent le droit des consommateurs à être informés et les aident à prendre en connaissance de cause des décisions qui ont des répercussions sur leur santé.

Related Content: [Mauvaise alimentation et malnutrition](#) [5]

[nutrition](#) [6]

[food systems](#) [7]

Tag feed: [alimentation](#) [6]

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/vid%C3%A9o-histoires-de-changement/attention-cette-nourriture-va-vous-empoisonner>

Liens

[1] <https://ncdalliance.org/why-ncds/video-stories-of-change/mexicos-junk-food-bans>

[2] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/unhealthy-diets-and-malnutrition>

[3] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/diabetes>

[4] [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(21\)00172-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(21)00172-8/fulltext)

[5] <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/facteurs-de-risque-pr%C3%A9vention/mauvaise-alimentation-et-malnutrition>

[6] <https://ncdalliance.org/fr/category/tags/nutrition>

[7] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/63>