

La nocivité des aliments ultratransformés pour la santé confirmée par une série d'études scientifiques

Obésité, diabète, dépression... Des chercheurs établissent, dans la revue « The Lancet », l'état de la connaissance sur ces produits, et appellent les pouvoirs publics à prendre des mesures pour la santé publique.
Par Stéphane Foucart

Publié le 20 novembre 2025 - Le Monde

La place grandissante des aliments ultratransformés (AUT) dans les régimes alimentaires est une menace à l'échelle mondiale et les preuves de nocivité sont suffisamment solides pour justifier la mise en place de politiques publiques ambitieuses pour inverser la tendance, selon une série d'articles publiés, mercredi 19 novembre, dans la revue The Lancet. Une quarantaine de chercheurs internationaux établissent l'état de la connaissance sur ces aliments, en même temps qu'ils dressent une liste de mesures susceptibles d'arrêter leur progression et de réduire le fardeau de maladies associées. Entre 2009 et 2023, le marché a crû, à l'échelle mondiale, de 1 500 milliards à 1 900 milliards de dollars (de 1 300 à 1 640 milliards d'euros).

Difficiles à identifier pour les consommateurs, les aliments ultratransformés sont obtenus grâce à des processus physico-chimiques qui modifient la texture des aliments bruts, leur goût et leur conservation. Ils contiennent généralement des additifs (émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, conservateurs et sels nitrités, sucre inverti, etc.) qui ne sont pas utilisés en cuisine traditionnelle. Des produits très semblables peuvent appartenir, ou non, à cette catégorie selon leur mode de préparation. Céréales du petit déjeuner, desserts lactés, nuggets et viandes transformées, soupes déshydratées, sauces, biscuits industriels, sodas, etc.

Pour faire la distinction entre les AUT et les autres, les consommateurs peuvent utiliser des applications comme Open Food Facts : sur l'échelle de transformation des aliments la plus utilisée – dite « classification NOVA » – le quatrième et dernier échelon est celui des AUT.

Cette classification est utilisée par les chercheurs pour évaluer les effets sanitaires de ces aliments. Le premier article de la série du Lancet opère ainsi une revue systématique des études observationnelles disponibles. « Nous avons identifié 104 publications qui comparent l'apparition de maladies chez ceux qui consomment le plus d'AUT, par rapport à ceux qui en consomment le moins », résume Mathilde Touvier (Inserm), directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle. « Parmi ces travaux, quatre-vingt-douze indiquent une association entre la consommation d'AUT et le risque de maladie », précise la chercheuse, qui a copiloté la première étude de la série.

Les auteurs ont rassemblé et analysé ces données en fonction des effets mis en évidence. La liste est longue : entre les plus exposés et les moins exposés aux AUT, les risques de maladie de Crohn (une maladie de l'intestin) sont augmentés d'environ 90 %, d'obésité abdominale de 33 %, de dyslipidémie (concentration sanguine en lipides trop élevée) de 26 %, de dépression de 23 %, de maladie rénale chronique de 22 %, d'obésité de 21 %. Parmi les conséquences les mieux établies, la mortalité toutes causes confondues a été recherchée dans vingt études qui convergent vers une hausse de 18 %. Le diabète de type 2, les maladies

cardiovasculaires ou l'hypertension sont augmentés des mêmes ordres de grandeur. « Certains cancers, comme le cancer colorectal semblent également favorisés par les AUT, mais l'association n'est pas encore établie avec les mêmes niveaux de preuve », détaille Mme Touvier.

Une diversité de mécanismes à l'œuvre

Les chercheurs ne se contentent pas de réunir les études observationnelles disponibles. Ils ont également inventorié les résultats des rares essais cliniques disponibles, qui indiquent que même après quelques semaines, le métabolisme, la fertilité masculine ou encore la prise de poids sont altérés par les AUT, parfois à prise calorique constante : non seulement les AUT favorisent une prise calorique plus importante (notamment en raison d'interférences avec les mécanismes de la satiété), mais ils apparaissent délétères en tant que tels, indépendamment de leur contenu en graisses et en sucres.

D'autres travaux, synthétisés par les chercheurs, suggèrent une diversité de mécanismes à l'œuvre, permettant d'étayer le lien causal entre AUT et maladies chroniques : présence de contaminants dus aux plastiques et matériaux d'emballage, voire aux processus de fabrication eux-mêmes, présence d'additifs (édulcorants, émulsifiants, conservateurs, etc.) altérant le microbiote intestinal ou facteur d'inflammation, etc.

« Poursuivre la recherche est important, mais notre message est qu'il n'est pas nécessaire d'avoir de preuves définitives, ni d'élucider chaque mécanisme impliqué pour prendre des mesures de santé publique, dit l'épidémiologiste Bernard Srour (Inrae), coauteur de l'analyse. Nous en savons assez pour agir. »

Quelles politiques publiques mettre en œuvre ? Le deuxième article de la série du Lancet rassemble un large éventail de mesures évaluées par la recherche. Parmi elles, des solutions d'étiquetage, des contraintes sur le marketing et la publicité, sur l'espace de linéaire alloués aux AUT dans la grande distribution, ou sur la disponibilité des AUT dans les écoles ou la restauration collective, etc. Les chercheurs à l'origine du Nutri-Score suggèrent, par exemple, que le célèbre logo soit agrémenté d'un fond noir signalant l'ultratransformation du produit, au-delà de sa stricte composition.

Un secteur très profitable

« L'idée est toutefois de ne pas jouer uniquement sur l'information du consommateur, qui n'est pas responsable de la situation, dit M. Srour. Il s'agit aussi de changer l'environnement alimentaire dans lequel les gens évoluent. »

Des restrictions réglementaires sur les autorisations et les quantités d'additifs sont aussi suggérées par les auteurs. Ceux-ci rappellent que le commerce d'AUT est plus rentable que les autres filières de production alimentaire et que des mesures correctives pourraient être mises en place – par exemple par des mécanismes redistributifs, en faveur des producteurs d'aliments plus sains.

Dans le dernier article de la série du Lancet, les chercheurs explorent les barrages dressés par les industriels pour freiner ou entraver l'action politique, influencer les perceptions du public et des décideurs, voire peser sur la production de connaissance.

La diversité des moyens d'action de l'industrie agroalimentaire est considérable, détaille Méliсса Mialon

(Inserm), coautrice de la troisième synthèse : « Financement de groupes-écrans, de partis ou de personnalités politiques, soutien massif à des recherches de diversion, lancement d’actions en justice pour s’opposer à des réglementations, intimidation de chercheurs ou de journalistes ou encore marketing qui fait passer [ces industriels] pour des firmes soucieuses de la santé publique, par exemple grâce à la promotion des valeurs liées au sport. »

Un chiffre permet de prendre la mesure de ce pouvoir. « En 2024, Coca-Cola, PepsiCo et Mondelez [Oreo, Milka, Cadbury, LU, etc.] ont dépensé 13,2 milliards de dollars en publicité, écrivent Mélissa Mialon et ses coauteurs, soit presque quatre fois le budget opérationnel de l’Organisation mondiale de la santé. »

Stéphane Foucart