

# Aliments bruts, aliments transformés et ultra-transformés

## LES ALIMENTS BRUTS

Un produit brut alimentaire est un produit non transformé. C'est un **produit de base**, que l'on mange tel quel mais qui peut également être cuisiné, on y retrouve :

- les légumes
- les fruits
- les viandes
- les œufs
- les poissons
- le lait
- les graines
- les noix



## LES ALIMENTS TRANSFORMÉS

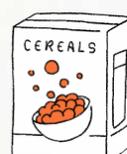
L'aliment d'origine a subi de **légères transformations** par des procédés industriels ou artisanaux. Il est possible de retrouver l'ajout d'additifs et/ou ingrédients réservés à l'usage industriel et qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison.

- les fromages
- les conserves de poisson
- les compotes de fruits
- le pain
- les légumes en conserve ou surgelés
- les yaourts nature



# LES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS

L'aliment d'origine a subi **d'intenses transformations** physiques, chimiques ou biologiques par des procédés industriels mais encore par des ajouts d'additifs et/ou ingrédients réservés à l'usage industriel et qui ne sont pas utilisés en cuisine à la maison.



## Comment limiter la consommation d'aliments ultra-transformés ?

### 1. LES RECONNAÎTRE

#### La présence d'additifs

E 300, E 104, E 129, gomme de xanthane, carboxyméthylcellulose, nitrites, acésulfame K, glutamate... sont des additifs.

Par précaution, il est préférable de privilégier les aliments sans additif ou avec la liste la plus courte.

#### Une liste d'ingrédients longue.

80% des aliments ultra-transformés **sont classés C, D ou E au Nutri-Score.**

### 2. LES ÉVITER

Ils sont de **moins bonne qualité nutritionnelle** en moyenne.

Ils peuvent contenir des additifs dont **l'impact sur la santé** à long terme est encore mal connu.

Ils sont souvent trop **gras, sucrés ou salés.**

Le contact prolongé avec les emballages alimentaires du fait d'une durée généralement longue de conservation pourrait également avoir un impact sur la santé.

### 3. LES REMPLACER

**Utilisez le Nutri-score** pour orienter vos choix au moment de l'achat.

**En cuisinant avec des produits bruts, de saison, des aliments en conserve ou surgelés non préparés** comme des légumes nature ou des filets de poisson. Ainsi, vous pouvez limiter votre consommation d'aliments ultra-transformés.

Si l'on tient compte que du prix d'achat, les produits industriels sont **en moyenne plus chers que les mêmes plats faits maison.** De plus quand on intègre le coût de l'énergie pour cuisiner ou réchauffer ces plats, ils restent en général plus chers. Une raison de plus pour essayer de cuisiner ces plats maison.

