

La Confédération Syndicale des Familles (CSF) a pour but d'assurer au point de vue matériel et moral, la défense et la représentation des intérêts généraux des familles quelle que soit leur situation juridique et sociale ou leur nationalité, en particulier en leurs qualités d'usagers et de consommateurs de biens et services, de parents d'élèves et de retraités...

STRUCTURES :

350 associations groupées dans plus de 70 Unions départementales (UD-CSF); 15 000 familles adhérentes ; 2 Fédérations spécialisées.

AGRÉMENTS :

La CSF est agréée en tant que :

Organisation de défense des consommateurs ; Organisation nationale de locataires ; Mouvement d'éducation populaire ; Association éducative complémentaire de l'enseignement public ; Organisation de représentants des usagers dans le domaine de la santé.

SECTEURS D' ACTIONS :

Familles Protection Sociale Fiscalité-Santé, Économie Consommation Environnement, Habitat Urbanisme Cadre de Vie, Éducation Parentalité, Vacances Loisirs Culture.

RÉALISATIONS :

Centre de Défense des Consommateurs et Usagers, Services d'aides à domicile (Travailleuses Familiales, Aides Ménagères, emplois Familiaux...), Ateliers consommation, Crèches – Haltes-Garderies, Centres de loisirs (CLSH), Etablissements d'information, de consultation et de conseil familial, Lieux de rencontres pour parents, Accompagnement éducatif et scolaire – actions périscolaires, Ludothèques, Ateliers d'alphabetisation et de lutte contre l'illettrisme, Maisons familiales de vacances, Médiation familiale, Espaces accueil familles, Accompagnement des familles en situation de surendettement, Prévention et lutte pour l'inclusion financière.

Ne pas jeter sur la voie publique - Janvier 2024

Votre CSF locale

La Confédération Syndicale des Familles du Bas-Rhin

184 Route du Polygone-67100 Strasbourg

mail: sg@lacs67.org

Tél: 09 78 81 76 54



Les produits ultra-transformés (PUT) sont omniprésents dans nos habitudes de consommation. Que ce soient les cordons bleus, les plats préparés, les bonbons, les biscuits, les céréales du petit-déjeuner pour enfants, les sodas ou les chips, ils occupent une place importante dans nos habitudes alimentaires sans que nous en soyons toujours conscients. Actuellement, près de 34 % des apports caloriques quotidiens proviennent des aliments ultra-transformés chez l'adulte (atteignant 46 % chez les enfants¹). Une statistique alarmante révèle que près de la moitié (50 %) de l'offre alimentaire dans les supermarchés est constituée de PUT, et ce chiffre grimpe à 70 % lorsque l'on se limite aux produits industriels emballés. Les PUT engendrent des effets néfastes tant sur la santé que sur la durabilité des systèmes alimentaires, jouant un rôle substantiel dans l'augmentation des maladies chroniques telles que les cancers, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, et de manière plus préoccupante, dans le déclenchement de la mortalité précoce. À travers cette fiche pratique, nous vous présentons des indicateurs clés et des astuces simples pour reconnaître les PUT lors de vos courses afin de les éviter au maximum et de pouvoir faire des choix plus éclairés.

1 - (ANSES/Fardet et al., Nutrinet)

La Confédération Syndicale des Familles

53, rue Riquet - 75019 Paris - Tél : 01 44 89 86 80 - contact@la-csf.org

www.la-csf.org

Indicateur n°1 : Liste d'ingrédients à rallonge !

Les PUT ont souvent des listes d'ingrédients longues et contiennent des éléments que vous ne pouvez normalement pas utiliser dans votre cuisine. Évitez les produits avec des noms chimiques complexes. Un indicateur simple aussi : au-delà de 5 ingrédients 8 chances sur dix que l'aliment soit un PUT ! Très souvent, vous pourrez voir des ingrédients comme des « huiles interestérifiées, sirop de glucose-fructose, dextrose, amidons modifiés, protéines de lait, protéines de blé, isolats de fibres, etc. » qui sont des marqueurs d'ultra-transformation généralement issus du cracking alimentaire avec pour objectif de modifier goût, couleur, arôme et/ou texture de l'aliment. Le cracking désigne le processus industriel de fractionnement des matières premières brutes (céréales, viandes, légumes, fruits) pour produire des agents cosmétiques, additifs, arômes ou ingrédients alimentaires modifiés.



Indicateur n°2 : Niveau de transformation

Plus un aliment a subi de transformations industrielles, plus il est susceptible d'être ultra-transformé. A titre d'exemple, les aliments préparés prêts à consommer ou à réchauffer, les snacks emballés et les boissons sucrées sont fréquemment classés parmi les produits ultra-transformés. Ces derniers ont souvent une apparence homogène et standardisée éloignée de l'apparence d'un aliment brut. Si le produit semble être très uniforme, avec une texture ou une couleur parfaitement constante, il est sûrement le résultat d'une transformation excessive. Les PUT contiennent moins d'ingrédients entiers et non transformés. Ces aliments sont éloignés de leur matrice initiale (structure physique de départ), c'est-à-dire que le produit final est éloigné de l'aliment brut de base (ex : nuggets de poulet, poisson pané, steaks végétaux, etc.). Par exemple, le jus de pomme, issu d'une matrice dégradée (avec aussi souvent du sucre ajouté), conserve uniquement le liquide et le sucre, perdant ainsi la structure, les fibres et d'autres nutriments présents dans la pomme brute. Cela peut entraîner une assimilation plus rapide et une concentration plus élevée de sucres (et donc de calories), illustrant une différence significative pour la santé par rapport à la consommation de fruits entiers.

Indicateur n°3 : Présence d'additifs

Les additifs alimentaires tels que les texturants, les émulsifiants, les colorants, les édulcorants et les exhausteurs de goût sont souvent utilisés dans les produits ultra-transformés. Une liste d'ingrédients contenant de nombreux additifs peut être un indicateur. Vous pouvez les reconnaître avec la lettre « EXXX ». Par exemple, l'additif E330, est employé en tant que régulateur d'acidité, et les lécithines E322 sont fréquemment utilisées comme émulsifiants pour changer la texture de différentes recettes. L'ajout fréquent d'additifs cosmétiques visant à altérer le goût, la couleur et la texture des aliments peut être préjudiciable sur votre santé lorsqu'ils sont consommés de manière régulière.



Indicateur n°4 : Arômes (naturels, artificiels et extraits)

Les arômes peuvent être considérés comme l'un des indicateurs de l'ultra-transformation des aliments. L'utilisation excessive d'arômes peut soulever des préoccupations pour plusieurs raisons. Premièrement, cela peut masquer la qualité intrinsèque des ingrédients alimentaires, rendant parfois difficile de discerner la véritable nature des produits. De plus, l'ajout fréquent d'arômes dans les PUT peut contribuer à une déconnexion entre le goût perçu et la saveur réelle des produits bruts, ce qui peut influencer les choix alimentaires vers ces aliments considérés comme ayant « plus de goût », et créer une sorte d'addiction.



Indicateur n°5 : Marketing agressif

Les campagnes publicitaires ont fréquemment tendance à mettre en avant les PUT, et une publicité agressive peut souvent indiquer un niveau élevé de transformation de ces produits. Les industriels de l'agroalimentaire utilisent des emballages hautement colorés et attrayants pour stimuler le désir de consommer leurs produits. Ils font également appel à des personnages populaires issus de l'univers des enfants, tels que les super-héros, et offrent parfois des jouets en accompagnement, comme dans les paquets de céréales. Le suremballage constitue également l'une des pratiques distinctives de ce secteur, tout comme les promotions agressives. Le marketing, largement diffusé à la télévision et dans les grandes surfaces, comporte fréquemment des mentions trompeuses telles que "Bon pour...", « Enrichi en... », « Source de... », « Allégé en... » ou encore « Contient des céréales complètes... », susceptibles de tromper les consommateurs. Il est primordial de rester vigilant face aux tactiques marketing conçues pour captiver l'attention, notamment celles qui intègrent des éléments ludiques ou des affirmations avantageuses sur les emballages. Cela permet de prendre des décisions éclairées lors de l'acquisition de produits alimentaires.

Nos Conseils

- Mangez des aliments bruts non transformés
- Diminuez votre consommation de viande (préférez en manger moins mais de bonne qualité)
- Augmentez votre consommation de fruits et légumes frais et de saison (bio si c'est possible)
- Variez vos repas

C'est la règle des 3V : Vrai, Végétal, Varié !

Il peut être bénéfique de préparer ses propres repas et de repenser notre relation avec la nourriture. Évidemment, la charge des efforts ne devrait pas reposer uniquement sur le consommateur. En grande partie, c'est la responsabilité du secteur de l'industrie agroalimentaire (industriels et distributeurs) et des pouvoirs publics de proposer des alternatives plus saines pour une meilleure alimentation accessible à tous. Nos choix d'achat sont guidés par ce qui nous est proposé, et réguler ce secteur ne devrait pas être considéré comme tabou.

