Aliments ultra-transformés et santé humaine : thèse principale et données probantes

The Lancet 18 novembre 2025

Résumé

Ce premier article d'une série en trois parties publiée dans The Lancet combine revues narratives et systématiques, analyses originales et méta-analyses afin d'évaluer trois hypothèses concernant un régime alimentaire basé sur les aliments ultra-transformés.

La première hypothèse, selon laquelle ce régime alimentaire supplante à l'échelle mondiale les régimes traditionnels centrés sur les aliments complets et leur préparation culinaire, est étayée par des décennies d'enquêtes nationales sur la consommation et les achats alimentaires, ainsi que par des données récentes sur les ventes mondiales.

La seconde hypothèse, selon laquelle ce régime alimentaire entraîne

- une détérioration de la qualité de l'alimentation, notamment en matière de prévention des maladies chroniques, est confirmée par des enquêtes nationales sur la consommation alimentaire, de vastes cohortes et des études interventionnelles mettant en évidence d'importants déséquilibres nutritionnels ;
- une surconsommation alimentaire due à une forte densité énergétique, une hyper-appétence, une texture molle et une altération de la structure des aliments ;
- une diminution de l'apport en composés phytochimiques protecteurs pour la santé ;
- et une augmentation de l'apport en composés toxiques, en perturbateurs endocriniens et en additifs alimentaires potentiellement nocifs.

La troisième et dernière hypothèse – selon laquelle ce modèle alimentaire accroît le risque de maladies chroniques multiples liées à l'alimentation par divers mécanismes – est étayée par plus de 100 études prospectives, méta-analyses, essais contrôlés randomisés et études mécanistiques, couvrant les effets indésirables sur la quasi-totalité des systèmes organiques.

L'ensemble des données probantes soutient la thèse selon laquelle le remplacement des habitudes alimentaires traditionnelles par des aliments ultra-transformés est un facteur déterminant de l'augmentation de la charge mondiale des maladies chroniques multiples liées à l'alimentation.

Deux articles complémentaires de cette série précisent les mesures politiques et les stratégies de santé publique plus larges visant à promouvoir, protéger et soutenir les régimes alimentaires à base d'aliments frais et peu transformés, et à prévenir leur remplacement par des aliments ultra-transformés. La page d'accueil de The Lancet. S'ouvre dans un nouvel onglet

Les accès aux articles

From:
https://www.la-plateforme-stevenson.org/v4/ - **La Plateforme Stevenson**

Permanent link:
https://www.la-plateforme-stevenson.org/v4/connaissance/comprendrepage/aliments_ultra-transformes_et_sante_humaine?rev=1763659778

Last update: **2025/11/20 18:29**