

Manger Consciemment

Guide pratique sur les additifs alimentaires

Avec E-Codes Reader pour Android

faustobe.it

Version 1.0 • 2026 • CC BY-NC 4.0

Contents

I	Comment utiliser l'app pour faire ses courses en conscience	I
1.1	Avant de scanner, faites trois vérifications rapides	1
1.2	Trois règles pour repérer un aliment «trop transformé»	2
1.3	Comment interpréter le résultat de l'app . . .	2
1.4	Comment utiliser l'app concrètement en faisant ses courses	3
1.5	Tableau récapitulatif	4
1.6	Pourquoi apprendre à lire les additifs fait vraiment la différence	4
2	Comment lire une étiquette nutritionnelle	5
2.1	La liste des ingrédients : par où commencer . . .	5
2.2	Le tableau nutritionnel : ce qu'il faut regarder	6
2.3	Portions vs 100 g : l'astuce qui prête à confusion	6
2.4	Le sel caché : où se cache-t-il vraiment	7
2.5	Les allégations nutritionnelles : ce qu'elles signifient vraiment	7
2.6	Liste de contrôle rapide à utiliser au supermarché	8
3	Additifs et ultra-transformés : quelle différence ?	9
3.1	Qu'est-ce que les additifs alimentaires	9
3.2	Qu'est-ce que les aliments ultra-transformés . . .	10

3.3	Quand ils se recourent — et quand non . . .	10
3.4	Le double problème : pourquoi les deux comptent . . .	11
3.5	Comment les reconnaître en pratique	11
4	Classification NOVA : qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser	13
4.1	Qu'est-ce que la classification NOVA	13
4.2	Groupe 1 — Aliments non transformés ou peu transformés	13
4.3	Groupe 2 — Ingrédients culinaires transformés	14
4.4	Groupe 3 — Aliments transformés	14
4.5	Groupe 4 — Ultra-transformés : le groupe à limiter	15
4.6	NOVA dans les courses au quotidien	16
4.7	Tableau récapitulatif NOVA	16
5	Ingrédients à surveiller sur les étiquettes	17
5.1	Sucres : les 10 noms cachés sur les étiquettes	17
5.2	Graisses à éviter : hydrogénées et trans	18
5.3	Additifs controversés : les codes E à connaître	19
5.4	Sodium caché : au-delà du sel de cuisine	19
5.5	La règle des 5 : le filtre le plus rapide	20
6	Aliments recommandés : les options les plus saines au supermarché	21
6.1	Le principe de base : substituer, pas éliminer	21
6.2	Céréales et glucides : les meilleurs choix	22
6.3	Protéines : les meilleures sources	22
6.4	Bonnes graisses : les plus simples à ajouter	23
6.5	Encas intelligents	23
6.6	Liste de courses type	24

7	Pourquoi les aliments ultra-transformés sont mauvais pour la santé	25
7.1	Obésité et altération du métabolisme	25
7.2	Inflammations et dysfonctionnements immunitaires	26
7.3	Santé intestinale et microbiote	26
7.4	Un risque systémique : plusieurs mécanismes à la fois	27
7.5	Que faire en pratique	27
8	Sécurité alimentaire pour les enfants et les personnes âgées	29
8.1	Pourquoi les enfants et les personnes âgées sont plus vulnérables	29
8.2	Additifs critiques pour les enfants	30
8.3	Ce qu'il faut limiter chez les personnes âgées	30
8.4	Produits «pour enfants» à regarder attentivement	31
8.5	Liste sécurisée pour les courses	31
8.6	Tableau récapitulatif	32
	Crédits	33

Chapter 1

Comment utiliser l'app pour faire ses courses en conscience

Apprenez à reconnaître les aliments les plus transformés et à choisir ceux vraiment simples et naturels en quelques minutes, sans devenir un expert des additifs.

1.1 Avant de scanner, faites trois vérifications rapides

Avant même d'ouvrir l'app, observez l'emballage. Les étiquettes recto sont souvent conçues pour faire paraître les produits plus sains qu'ils ne le sont.

- **Regardez le recto de l'emballage.** Méfiez-vous des allégations comme «sans sucre mais avec édulcorants», «sans matières grasses mais avec émulsifiants», «goût extra» ou «aromatisé». Elles indiquent souvent que le produit a été fortement modifié.
- **Ouvrez l'app et scannez le produit.** Utilisez l'appareil photo pour scanner le code-barres ou importez une photo de l'étiquette. L'app vous affichera immédiatement la liste des ingrédients et des additifs présents.

- **Vérifiez trois points clés.** Combien d'additifs apparaissent (surtout les codes E) ? La liste des ingrédients est-elle longue et complexe ? Quelle quantité de sucres, sel et graisses est déclarée ?

Si vous répondez «beaucoup» ou «longue/compliquée» à plus d'une question, vous êtes probablement face à un aliment très transformé.

1.2 Trois règles pour repérer un aliment «trop transformé»

Peu d'ingrédients = mieux. Si la liste est courte et contient des noms familiers (ex. «farine, eau, sel, huile»), le produit est peu transformé et généralement plus fiable.

Beaucoup d'ingrédients «imprononçables». Des termes comme «amidons modifiés», «protéines isolées», «mono- et diglycérides d'acides gras», «exhausteurs de goût» ou «arômes complexes» signalent clairement un aliment très transformé.

Beaucoup de codes E et d'additifs. Tous les E ne sont pas dangereux, mais leur présence en masse — colorants, conservateurs, stabilisants, émulsifiants — indique un degré élevé de transformation industrielle.

1.3 Comment interpréter le résultat de l'app

Chaque produit reçoit une évaluation rapide : pensez à ces couleurs comme à un feu tricolore alimentaire.

Peu transformé — feu vert

Peu d'ingrédients, peu ou pas d'additifs E. Sucres et sel modérés. Excellent choix pour les courses du quotidien.

Modérément transformé — avec modération

Quelques E, arômes naturels ou sucres ajoutés. Acceptable de temps en temps, pas comme base de chaque repas.

Ultra-transformé — à limiter ou éviter

Beaucoup d'additifs, sucres ajoutés, arômes complexes et graisses d'origine industrielle. À réserver comme vraie exception, surtout pour les enfants.

I.4 Comment utiliser l'app concrètement en faisant ses courses

Étape 1 : Commencez par le rayon frais et petit-déjeuner. Scannez yaourts, pain, lait, boissons. Cherchez des produits avec peu d'ingrédients, peu de codes E, et des sucres simples (fruits, lait, sucre de canne) plutôt que des sirops et édulcorants.

Étape 2 : Passez ensuite aux sucreries et snacks. Si la liste est très longue et pleine de E, l'app affichera du rouge. Choisissez toujours l'alternative plus simple : fruits, pain complet, noix.

Étape 3 : Utilisez l'app pour comparer des produits

similaires. Souvent celui qui a moins d'ingrédients est juste légèrement moins attrayant en rayon, mais bien plus naturel.

Étape 4 : Réservez les «rouges» à l'exception, pas à la règle. Il suffit de réduire les ultra-transformés. Fixez-vous un seuil — par exemple, maximum 1–2 produits «rouges» par semaine.

1.5 Tableau récapitulatif

Résultat dans l'app	Que faire en pratique
Peu d'ingrédients, peu/pas de E	Base quotidienne : yaourt nature, pain complet, coulis de tomates
Quelques E, sucres modérés	Consommez-le de temps en temps, pas comme aliment principal
Beaucoup de E, sucres ajoutés, arômes complexes	Limitez ou évitez : réservez-le à une vraie exception

1.6 Pourquoi apprendre à lire les additifs fait vraiment la différence

Reconnaître les aliments les plus transformés n'est pas une «phobie des additifs» : c'est porter attention à la qualité de ce que nous mangeons. De nombreuses études suggèrent que réduire les ultra-transformés aide à long terme à contrôler le poids, à préserver la santé cardiovasculaire et à stabiliser le métabolisme.

Chapter 2

Comment lire une étiquette nutritionnelle

Ingrédients, calories, sel caché : apprenez à déchiffrer une étiquette en moins d'une minute et arrêtez d'acheter des produits qui semblent sains mais ne le sont pas.

2.1 La liste des ingrédients : par où commencer

Les ingrédients suivent un **ordre décroissant de poids** : ce qui apparaît en premier est présent en plus grande quantité.

- Le premier ingrédient est le plus important.
- Si le premier ingrédient est «sucre», «sirop de glucose» ou «huile de palme», le produit est construit autour de cet élément.
- La longueur de la liste indique le degré de transformation : pain maison = 4 ingrédients ; pain industriel = 15 ou plus.
- Cherchez des noms difficiles à prononcer comme «ami-don modifié» ou «hydrogéné».

Règle pratique

Si tous les ingrédients ne se trouvent pas dans une épicerie ordinaire, le produit est probablement très transformé.

2.2 Le tableau nutritionnel : ce qu'il faut regarder

Sucres Inférieur à 5 g/100 g = faible ; entre 5 et 22,5 g = moyen ; au-dessus de 22,5 g = élevé. Pour les boissons : seuil faible = 2,5 g/100 ml.

Sel En dessous de 0,3 g/100 g = faible ; au-dessus de 1,5 g/100 g = élevé. Le sodium indiqué sur l'étiquette doit être multiplié par 2,5 pour obtenir la valeur en sel.

Graisses saturées Au-dessus de 5 g/100 g = élevé.

2.3 Portions vs 100 g : l'astuce qui prête à confusion

Les entreprises mettent en avant les valeurs par portion, souvent sous-estimées. Utilisez toujours les valeurs pour 100 g pour comparer entre marques.

Exemple

Si l'emballage indique 10 g de sucres par portion de 30 g et que vous en mangez 60 g, vous consommez 20 g de

2.4 Le sel caché : où se cache-t-il vraiment

Le sel se trouve aussi dans les produits apparemment sucrés.

- **Pain et produits de boulangerie** : deux tranches de pain industriel peuvent contenir 0,5–0,8 g de sel.
- **Céréales du matin** : même les versions «saines» et «complètes» peuvent contenir 0,8–1,2 g de sel pour 100 g.
- **Sauces et condiments** : entre 1 et 3 g de sel pour 100 g.

2.5 Les allégations nutritionnelles : ce qu'elles signifient vraiment

«**Sans sucres ajoutés**» : ne signifie pas sans sucres (peut contenir fructose, lactose), ni sans édulcorants artificiels.

«**Light**» ou «**allégé**» : réduit de 30 % par rapport au produit de référence ; la graisse retirée est souvent remplacée par des sucres ou des épaississants.

«**Riche en fibres**» ou «**source de protéines**» : requiert des seuils minimaux légaux, mais ne dit rien sur les autres ingrédients.

2.6 Liste de contrôle rapide à utiliser au supermarché

1. Regarder le premier ingrédient.
2. Compter les ingrédients : moins de 5 = excellent ; 5–10 = acceptable ; plus de 10–12 = vérifier attentivement.
3. Vérifier les codes E (additifs).
4. Vérifier sel et sucres pour 100 g.
5. Ignorer les allégations en grand sur la face avant.

L'astuce la plus simple

Si vous reconnaissez tous les ingrédients et pourriez les cuisiner à la maison, vous êtes sur la bonne voie.

Chapter 3

Additifs et ultra-transformés : quelle différence ?

Un produit avec beaucoup d'additifs est-il nécessairement mauvais ? Et un ultra-transformé est-il toujours plein d'additifs ? La réponse pourrait vous surprendre.

3.1 Qu'est-ce que les additifs alimentaires

Les additifs sont des substances intentionnellement incorporées aux aliments pour assurer une fonction technologique : conservation, coloration, épaississement, émulsification ou stabilisation. En Europe, chaque additif approuvé reçoit un code E et doit passer une évaluation de sécurité de l'EFSA.

- Les additifs ne sont pas tous synthétiques : l'acide citrique, la curcumine, la lécithine de soja et la vitamine C sont d'origine naturelle.
- La majorité des E approuvés est considérée comme sûre aux doses autorisées.
- La problématique réside dans la quantité et la combinaison de nombreux additifs.

3.2 Qu'est-ce que les aliments ultra-transformés

Le terme «ultra-transformé» vient de la classification NOVA développée par l'Université de São Paulo. Un produit NOVA 4 contient des ingrédients introuvables en cuisine domestique : protéines isolées, amidons modifiés, hydrolysats de protéines, sirops de glucose-fructose, arômes «nature-identiques», émulsifiants, colorants et stabilisants.

Ultra-transformés : gâteaux industriels, snacks emballés, céréales sucrées, boissons gazeuses, saucisses reconstituées, plats surgelés avec sauces, yaourts aromatisés, pain de mie industriel.

Ce qui n'est PAS ultra-transformé : fromages affinés, charcuteries de qualité, pain artisanal, pâtes sèches traditionnelles, conserves de tomates sans additifs, vinaigre, huile d'olive extra vierge.

3.3 Quand ils se recoupent — et quand non

Additifs mais PAS ultra-transformé : fromage avec conservateur E252, vin avec sulfites E220, huile avec vitamine E E306.

Ultra-transformé avec PEU d'additifs E : pain de mie avec amidon modifié et arômes, barres protéinées, surimi.

Ultra-transformé ET avec de nombreux additifs : gâteaux industriels, sauces industrielles, boissons énergisantes.

Conclusion

Un produit avec un E naturel n'est pas un problème.
Un produit avec 15 ingrédients industriels sans aucun E
est quand même un ultra-transformé.

3.4 Le double problème : pourquoi les deux comptent

Risques liés à des additifs spécifiques : colorants azoïques et hyperactivité infantile, nitrates et nitrosamines cancérigènes, édulcorants intenses et altération du microbiome.

Risques liés à l'ultra-transformation : des études à grande échelle (NutriNet-Santé, UK Biobank) associent une consommation élevée de NOVA 4 à un risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.

L'effet de combinaison : dans la vie réelle, nous consommons des combinaisons de 10 à 20 additifs différents au cours du même repas.

3.5 Comment les reconnaître en pratique

1. Repérez les ingrédients «de laboratoire» : amidons modifiés, protéines isolées, hydrolysats, sirops de glucose-fructose.
2. Comptez les codes E et identifiez les catégories critiques.

3. Tenez compte du contexte du repas.
4. Utilisez l'application comme aide, pas comme juge absolu.

Chapter 4

Classification NOVA : qu'est-ce que c'est et comment l'utiliser

NOVA ne mesure pas les nutriments mais le *degré de transformation industrielle*. Comprendre les 4 groupes change la façon dont vous faites vos courses.

4.1 Qu'est-ce que la classification NOVA

NOVA est un système de classification développé par le professeur Carlos Monteiro à l'Université de São Paulo et adopté par l'OMS et la FAO. Contrairement au Nutri-Score, NOVA classe selon le *degré de transformation industrielle* et non selon la composition nutritionnelle.

Les procédés modernes peuvent altérer les fibres, la biodisponibilité des nutriments et les réponses hormonales, indépendamment de la composition finale. NOVA divise les aliments en 4 groupes distincts, non en une échelle continue.

4.2 Groupe 1 — Aliments non transformés ou peu transformés

Aliments sans transformation industrielle significative, ou seulement avec des procédés physiques minimaux : séchage,

mouture, réfrigération, pasteurisation.

Exemples : fruits et légumes frais ou surgelés, viandes et poissons frais sans additifs, œufs, légumineuses sèches, céréales en grain (riz, avoine, épeautre), farine complète, lait frais pasteurisé, yaourt nature sans additifs, thé, café, eau.

Objectif

Ces aliments devraient constituer la majorité de chaque repas.

4.3 Groupe 2 — Ingrédients culinaires transformés

Substances extraites d'aliments du Groupe 1 utilisées en cuisine pour cuire, assaisonner et préparer les aliments ; jamais consommées seules.

Exemples : huile d'olive, beurre, vinaigre, sel, sucre, miel, farine blanche, amidon de maïs pur, sirop d'érable.

À utiliser avec modération : le sucre, le sel et les graisses saturées en excès restent défavorables.

4.4 Groupe 3 — Aliments transformés

Produits résultant de l'ajout d'ingrédients du Groupe 2 à des aliments du Groupe 1, avec des procédés comme la conservation au sel, le fumage, la fermentation ou l'affinage. Ils contiennent généralement 2–3 ingrédients.

Exemples : légumes et légumineuses en conserve (avec eau et sel), fruits confits, noix grillées et salées, anchois à l'huile, jambon cru de qualité, fromages traditionnels (parmesan, comté), pain artisanal, vin, bière artisanale.

Le Groupe 3 n'est pas à éviter ; de nombreux aliments traditionnels y appartiennent.

4.5 Groupe 4 — Ultra-transformés : le groupe à limiter

Formulations industrielles ne contenant pas d'aliments entiers ou n'en utilisant qu'une infime partie. Ils sont construits avec des ingrédients extraits, purifiés ou modifiés chimiquement, plus des additifs technologiques en grandes quantités.

Signal clé : ils contiennent des **ingrédients qu'on ne trouve pas dans une cuisine domestique**.

Ingrédients typiques : protéines hydrolysées, amidons modifiés, sirop de glucose-fructose, huiles hydrogénées, arômes «nature-identiques», colorants artificiels, édulcorants intenses (aspartame, saccharine, sucralose), émulsifiants (E471, E472).

Données clés

En France, environ 30–35 % des calories journalières proviennent d'ultra-transformés. Une consommation supérieure à 20 % des calories journalières de NOVA 4 est associée à des risques pour la santé.

4.6 NOVA dans les courses au quotidien

1. «Pourrais-je le cuisiner à la maison avec des ingrédients normaux ?» Si non, c'est probablement du Groupe 4.

2. Cherchez les «mots révélateurs» du Groupe 4 : «amidon modifié», «protéines de soja isolées», «maltodextrines», «sirop de...», «arômes complexes», «huile de palme hydrogénée».

3. Règle pratique : plus de la moitié de l'assiette doit provenir du Groupe 1.

4.7 Tableau récapitulatif NOVA

Groupe	Définition	Exemples	Alimentation
NOVA 1	Non/peu transformés	Fruits, légumes, œufs, viande fraîche	Base
NOVA 2	Ingrédients culinaires	Huile, sel, sucre, farine, beurre	Modération
NOVA 3	Transformés traditionnels	Conserves, fromages, jambon, pain artisanal	Acceptable
NOVA 4	Ultra-transformés	Gâteaux industriels, saucisses, céréales sucrées	À limiter

Chapter 5

Ingrédients à surveiller sur les étiquettes

Pas besoin de lire chaque étiquette comme un chimiste. Quelques termes clés suffisent à éviter les produits les plus problématiques et à faire de meilleurs choix en quelques secondes.

5.1 Sucres : les 10 noms cachés sur les étiquettes

Le sucre utilise de nombreux alias pour sembler moins important dans la liste des ingrédients. Les 10 alias les plus courants :

- Sirop de glucose-fructose
- Maltodextrines
- Dextrose
- Fructose
- Jus de canne concentré
- Sirop de maïs / sirop de riz
- Miel déshydraté

- Sucre de coco
- Nectar d'agave

Le piège du «sans sucres ajoutés»

Un jus «100 % fruit sans sucres ajoutés» peut contenir 10–12 g de sucres pour 100 ml — plus qu'un Coca-Cola (10,6 g/100 ml). L'OMS recommande de maintenir les sucres libres sous 10 % des calories journalières (environ 50 g/jour), de préférence sous 5 % (25 g).

5.2 Graisses à éviter : hydrogénées et trans

Graisses hydrogénées et partiellement hydrogénées : recherchez «huile végétale partiellement hydrogénée», «graisse végétale hydrogénée», «shortening». En Europe, ils sont interdits au-dessus de 2 g/100 g de graisses depuis 2021.

Huile de palme : saturée mais non hydrogénée. Lors du raffinage à hautes températures, des composés potentiellement cancérigènes se forment (3-MCPD, glycidol).

Les graisses qui conviennent

Huile d'olive extra vierge, huile de lin, noix et oléagineux, avocat, graisses des poissons gras.

5.3 Additifs controversés : les codes E à connaître

Colorants azoïques — vigilance maximale avec les enfants : E102 (Tartrazine), E104 (Jaune de quinoléine), E110 (Jaune orangé S), E122 (Carmoisine), E124 (Rouge Ponceau 4R), E129 (Rouge Allura AC). Étude EFSA 2007 : corrélation avec l'hyperactivité chez les enfants. Mention obligatoire sur l'étiquette.

Nitrates et nitrites (E249–E252) : utilisés dans les charcuteries, saucisses, bacon. En présence de protéines animales, ils forment des nitrosamines, classées comme probables cancérogènes (IARC groupe 2A).

Édulcorants intenses (E950, E951, E952, E954, E955) : sûrs aux doses approuvées, mais l'OMS (2023) a exprimé une mise en garde sur l'usage chronique pour le contrôle du poids.

5.4 Sodium caché : au-delà du sel de cuisine

Environ 75 % du sodium dans l'alimentation occidentale n'est pas ajouté pendant la cuisson mais est déjà présent dans les produits emballés.

Principales sources : pain (première source), fromages, charcuteries, plats préparés, sauces en bocal, bouillon cube, sauce soja, ketchup, mayonnaise, snacks salés, céréales industrielles.

Conversion sodium–sel

Multipliez la valeur de sodium par 2,5. Exemple : 0,6 g de sodium = 1,5 g de sel. Limite OMS : 5 g de sel par jour (environ 2 g de sodium).

5.5 La règle des 5 : le filtre le plus rapide

1. **Plus de 5 ingrédients ?** Commencez à lire attentivement.
2. **Sucres supérieurs à 5 g/100 g ?** Vérifiez s'il est le premier ou deuxième ingrédient.
3. **Sel supérieur à 0,5 g/100 g dans un produit sucré ?** Signal d'ultra-transformation.
4. **Plus de 5 additifs E ?** Le produit est probablement ultra-transformé.
5. **Vous ne reconnaissez pas 5 ingrédients ou plus ?** Reposez-le sur l'étagère.

Note

La règle des 5 est une orientation, non un verdict absolu.

Chapter 6

Aliments recommandés : les options les plus saines au supermarché

Il ne s'agit pas d'être parfait ni de ne manger que de la salade. Il s'agit de savoir quels produits, à commodité égale, sont vraiment meilleurs que les autres.

6.1 Le principe de base : substituer, pas éliminer

Même temps, moins de transformation. Remplacer yaourt aromatisé par yaourt nature, riz précuit par riz complet, plats préparés par légumineuses en boîte.

Règle 80/20. Si 80 % de l'alimentation est peu transformée, les 20 % restants ne posent pas problème.

Accessibilité tarifaire. Pois chiches en boîte, œufs, farine complète, lentilles coûtent moins que les produits transformés équivalents.

6.2 Céréales et glucides : les meilleurs choix

Recommandées : flocons d'avoine nature, riz complet, épeautre, orge perlé, sarrasin, pâtes complètes, pain avec maximum 4-5 ingrédients.

À limiter : céréales sucrées, pain de mie avec additifs, crackers à l'huile de palme, riz précuit avec additifs, boulangerie industrielle.

Astuce

Si les sucres dépassent 10 g/100 g, vous mangez un produit de dessert, pas un petit-déjeuner sain.

6.3 Protéines : les meilleures sources

Poissons et fruits de mer : frais ou surgelés sans additifs, sardines et maquereaux à l'huile d'olive, thon au naturel, anchois en sel.

Œufs et produits laitiers : œufs entiers, yaourt grec nature, fromage blanc, fromages affinés modérément. Évitez les yaourts «protéinés» avec épaississants et édulcorants.

Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots en boîte au naturel, riches en fibres et acides aminés.

6.4 Bonnes graisses : les plus simples à ajouter

Recommandées : huile d'olive extra vierge, noix, amandes, graines de lin, avocat, poissons gras.

Avec modération : beurre naturel, huile de coco, lait entier.

À éviter : margarines hydrogénées, shortening, huile de palme raffinée, crème végétale avec émulsifiants.

6.5 Encas intelligents

1. **Fruits secs nature** : noix, amandes, noisettes sans sel (30 g apportent protéines et minéraux).
2. **Fruits frais entiers** : pomme, poire, kiwi (contiennent des fibres contrairement aux jus).
3. **Yaourt grec nature** : haute protéine, faible indice glycémique.
4. **Fromage à pâte dure + crackers complets** : satiété durable avec ingrédients simples.

6.6 Liste de courses type

Catégorie	Produits
Céréales	Flocons d'avoine, riz complet, pâtes complètes, pain artisanal
Légumineuses	Lentilles, pois chiches, haricots
Protéines	Œufs, sardines, thon, yaourt grec nature
Légumes	Frais ou surgelés sans additifs
Graisses	Huile EVO, noix, amandes, graines
Fruits	Fruits entiers de saison, baies surgelées
Condiments	Vinaigre, sauce soja peu transformée, épices

Test du caddie

Vérifier que plus de la moitié des produits contient moins de 5 ingrédients.

Chapter 7

Pourquoi les aliments ultra-transformés sont mauvais pour la santé

Ce n'est pas seulement une question de calories ou de graisses : les ultra-transformés perturbent la satiété, altèrent le microbiome et déclenchent une inflammation chronique.

7.1 Obésité et altération du métabolisme

Les UPF sont conçus pour être *hyper-appétissants* et interfèrent activement avec les signaux naturels de satiété.

Étude Kevin Hall (NIH, 2019)

Les participants au régime ultra-transformé consommaient *en moyenne 500 calories de plus par jour* que ceux au régime d'aliments peu transformés, avec gain de près d'un kilogramme en deux semaines.

Les UPF contiennent en moyenne 2,15 kcal par gramme (presque le double des aliments frais) et réduisent le peptide YY, l'hormone intestinale qui signale la satiété au cerveau.

Statistique : **+41 % de risque d'obésité abdominale** pour les consommateurs réguliers d'UPF.

7.2 Inflammations et dysfonctionnements immunitaires

La consommation fréquente d'ultra-transformés est associée à une augmentation des réponses immunitaires inflammatoires, au-delà du profil nutritionnel seul.

Des additifs fréquents dans les UPF — carboxyméthylcellulose (E466), polysorbate 80 (E433), dioxyde de titane (E171) — peuvent altérer la muqueuse intestinale et augmenter la perméabilité intestinale (*leaky gut*).

Maladies auto-immunes associées : maladie coéliquaue, thyroïdite de Hashimoto, sclérose en plaques, lupus érythémateux systémique, diabète de type 1.

7.3 Santé intestinale et microbiote

Le processus d'ultra-transformation prive les aliments de fibres alimentaires et de composés végétaux bioactifs. Les émulsifiants et les édulcorants artificiels affaiblissent la couche muqueuse qui tapisse l'intestin.

Pathologies fréquentes : maladie de Crohn, rectocolite hémorragique, syndrome de l'intestin irritable, ulcères gastriques, polypes précancéreux du côlon.

7.4 Un risque systémique : plusieurs mécanismes à la fois

Mécanisme	Effet	Conséquence
Hyper-appétibilité	Consommation excessive	Obésité, diabète type 2
Carence en fibres	Dysbiose	Inflammation chronique
Additifs (émulsifiants)	Perméabilité intestinale	MICI, maladies auto-immunes
Sucres/édulcorants	Résistance insulinique	Diabète, syndrome métabolique
Remplacement des frais	Carence micronutriments	Stress oxydatif

Les grandes études — NutriNet-Santé (France, 100 000+ participants) et UK Biobank (500 000+) — associent la consommation élevée d'UPF à des risques accrus de cancer, maladies cardiovasculaires, dépression et mortalité.

7.5 Que faire en pratique

Le message pratique : *réduisez la part d'UPF* plutôt que d'éliminer complètement.

1. **Identifiez vos UPF habituels** : céréales sucrées, snacks, pain de mie, plats préparés, boissons aromatisées.
2. **Remplacez-les progressivement** : avoine pour céréales, yaourt nature pour yaourt aromatisé, pain artisanal.

3. **Augmentez les fibres — priorité :** légumineuses, légumes, céréales complètes, fruits entiers.
4. **Utilisez l'app :** E-Codes Reader identifie les ultra-transformés lors du scan du code-barres.
5. **Ne visez pas la perfection :** même une amélioration de 20–30 % produit des effets mesurables.

Chapter 8

Sécurité alimentaire pour les enfants et les personnes âgées

Les enfants et les personnes âgées réagissent différemment aux additifs et ingrédients de mauvaise qualité par rapport aux adultes en bonne santé.

8.1 Pourquoi les enfants et les personnes âgées sont plus vulnérables

Enfants : poids corporel faible, systèmes immatures. Un enfant de 15 kg consommant un goûter de 30 g avec colorants reçoit une dose relative 4 à 5 fois supérieure à celle d'un adulte de 70 kg. Le foie et les reins métabolisent certaines substances plus lentement chez les jeunes enfants.

Personnes âgées : fonctions rénale et hépatique réduites. La capacité d'éliminer certaines substances diminue avec l'âge. La polymédication peut interagir avec des additifs. Le sodium excessif aggrave l'hypertension et l'insuffisance rénale.

Effets cumulatifs : une consommation quotidienne de produits contenant certains colorants produit des effets cu-

mulatifs significatifs.

8.2 Additifs critiques pour les enfants

Colorants azoïques — à éviter : E102, E104, E110, E122, E124, E129 nécessitent l'étiquetage : «peut avoir des effets indésirables sur l'activité et l'attention des enfants». Retrouvés dans les bonbons, boissons oranges/rouges, gelées, céréales du matin.

Édulcorants intenses — non approuvés pour jeunes enfants : E951, E950, E955, E954. Présents dans les yaourts «0 % sucre», boissons *light*, sirops, bonbons sans sucre.

Caféine

L'EFSA recommande maximum 3 mg/kg/jour. Une canette de 250 ml d'energy drink peut contenir jusqu'à 80 mg — presque le double de la limite pour un enfant de 15 kg.

8.3 Ce qu'il faut limiter chez les personnes âgées

Sodium : le risque principal. Objectif : moins de 5 g de sel quotidien. Vecteurs principaux : plats préparés, charcuteries, fromages, bouillons industriels.

Phosphates (E338–E452) : courants dans les viandes transformées, fromages fondus. Une consommation élevée interfère avec l'absorption du calcium — un problème pour les personnes à risque d'ostéoporose.

Interactions médicamenteuses : la vitamine K des légumes verts avec les warfarines ; le pamplemousse avec les statines ; le jus de cranberry avec certains anticoagulants.

8.4 Produits «pour enfants» à regarder attentivement

Céréales du matin «pour enfants» : contiennent souvent 25–35 g de sucres pour 100 g, colorants artificiels et vitamines ajoutées pour compenser la faible qualité nutritive.

Boissons «aux jus de fruits» : peuvent ne contenir que 10–30 % de jus réel. Vérifiez toujours le pourcentage de fruits sur l'étiquette.

Yaourts «pour enfants» aux fruits : contiennent souvent plus de sucre qu'un yaourt standard, plus d'épaississants et arômes artificiels.

8.5 Liste sécurisée pour les courses

1. **Pour les enfants :** produits avec peu d'ingrédients reconnaissables ; évitez plus de 2–3 colorants ou édulcorants artificiels.
2. **Vérifiez les sucres dans les produits «pour enfants» :** moins de 10 g/100 g.
3. **Pour personnes âgées :** priorité à faible sodium ; moins de 0,3 g sel/100 g.
4. **Scannez avec l'app avant d'acheter :** E-Codes Reader indique immédiatement les colorants azoïques et le

niveau de sodium.

5. **Privilégiez le Groupe 1–2 (NOVA) pour les repas principaux** : légumes, légumineuses, œufs, poisson, yaourt nature, fruits entiers.

8.6 Tableau récapitulatif

Additif/ingrédient	Enfants	Personnes âgées
Colorants azoïques (E102, E110, E122...)	À éviter	À limiter
Édulcorants intenses	Pas pour jeunes enf.	Avec modération
Sodium élevé (>1,5 g sel/100 g)	À limiter	À éviter
Phosphates (E338–E452)	Modération	À limiter
Caféine	À éviter <12 ans	Attention
Nitrates/nitrites (E249–E252)	À limiter	À limiter

Crédits et téléchargement

Manger Consciemment

Guide pratique sur les additifs alimentaires

Avec E-Codes Reader pour Android

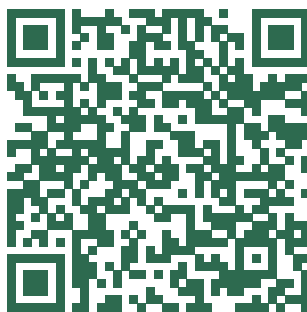
Version 1.0 • 2026

Licence : Creative Commons BY-NC 4.0

Site web : faustobe.it

Application : E-Codes Reader sur Google Play

Scannez le code QR pour télécharger l'application :



Cet ebook a été produit en L^AT_EX par faustobe.