

# Les aliments ultratransformés font grossir!

Ce n'est pas une grande surprise, mais c'est la première fois qu'une étude le démontre formellement: les personnes qui mangent des aliments ultratransformés consomment plus de calories et accumulent rapidement un excès de poids.

Cette étude représente une avancée majeure dans notre compréhension des facteurs responsables de l'épidémie d'obésité qui déferle actuellement à l'échelle du globe. Car le débat sur cette question tourne un peu en rond depuis plusieurs décennies: d'un côté, certains accusent le gras de promouvoir le surpoids en raison de sa densité calorique deux fois plus élevée que le sucre et les protéines. De l'autre, il y a ceux qui prétendent qu'un régime faible en glucides (*low-carb*) est la clé pour maigrir ou maintenir un poids normal et que c'est surtout la hausse d'insuline provoquée par le sucre qui favorise l'accumulation de graisse.

Pourtant, les études qui ont comparé l'impact des régimes «*low-carb*» et «*low-fat*» sur le poids corporel ne sont pas parvenues à établir la supériorité de l'une ou l'autre de ces approches. À court terme (3 à 6 mois), les personnes qui adoptent un régime «*low-carb*» parviennent à perdre du poids, légèrement plus qu'avec les régimes «*low-fat*», mais ces pertes deviennent avec le temps similaires et ne sont pas assez importantes pour avoir des impacts cliniques significatifs. Ceci a été récemment confirmé par une grande étude montrant que c'est la diminution de l'apport calorique quotidien qui provoque une perte de poids, que cette baisse provienne d'une réduction des glucides ou encore des gras (1).

## HABITUDES ALIMENTAIRES

La modification aux habitudes alimentaires la plus importante à s'être produite au cours des dernières décennies est l'arrivée sur le marché d'une très grande variété d'aliments ultratransformés à forte densité calorique. Alors qu'ils n'existaient à peu près pas il y a à peine 50 ans, ces aliments représentent actuellement plus de la moitié des calories consommées par la population (2), une hausse de consommation qui coïncide avec l'augmentation fulgurante du nombre de personnes en surpoids observée au cours de cette période.

Un lien de cause à effet entre la consommation de produits ultratransformés et le surpoids vient d'être pour la première fois démontré par une étude très importante réalisée par l'équipe du Dr Kevin Hall (3). Dans cette étude clinique randomisée, les chercheurs ont recruté des jeunes personnes (31 ans) en bonne santé, mais légèrement en surpoids (IMC de 27), et qui avaient accepté de passer 28 jours consécutifs reclus dans les laboratoires du NIH (moyennant une compensation financière). Pendant les 14 premiers jours, chacun des participants a été soumis à trois repas par jour constitués d'aliments ultratransformés (des céréales industrielles de petit déjeuner, muffins, pain blanc, yogourts aromatisés, jus de fruits, charcuteries, croustilles, conserves) ou d'aliments peu transformés (fruits et légumes

frais, œufs, poisson, volaille, grains entiers, noix). Pour les 14 jours restants, les participants qui avaient été soumis au régime ultratransformé sont passés au régime peu transformé et vice versa. Dans tous les cas, les repas ont été conçus pour être équivalents en termes de calories, de densité énergétique, de gras, de sucre et de sel, et les sujets ont reçu l'instruction de manger autant qu'ils le désiraient dans les 60 minutes suivant la présentation des repas.

## SURPLUS DE CALORIES

Les résultats sont vraiment sans équivoque: en analysant méticuleusement l'ensemble de la nourriture consommée, les chercheurs ont observé que les participants qui étaient soumis au régime ultratransformé avaient chaque jour consommé en moyenne 508 kcal supplémentaires comparativement à ceux du régime peu transformé. C'est énorme, et cette hausse de l'apport calorique a évidemment eu des répercussions tangibles sur le poids corporel, avec une augmentation de près de 1 kg en deux semaines à peine, comparativement à une perte de 1 kg chez les personnes qui avaient consommé les aliments peu transformés. Les raisons qui poussent les gens à manger plus lorsqu'exposés à des aliments ultratransformés demeurent à être clairement établis, mais une analyse de diverses hormones impliquées dans le contrôle de l'appétit montre que

les taux sanguins de l'hormone PYY (qui diminue l'appétit) étaient augmentés chez les personnes qui mangeaient des aliments peu transformés, tandis que les taux de gréline (qui stimule l'appétit) étaient diminués. Il est donc possible que la consommation d'aliments ultratransformés dérègle nos mécanismes impliqués dans la satiété, ce qui favorise une surconsommation de nourriture.

Le message de cette étude clinique est donc on ne peut plus clair: au lieu de se préoccuper de la quantité de sucre et de gras dans l'alimentation, la meilleure façon de prévenir le développement de l'obésité est beaucoup plus simple: il s'agit simplement de limiter la consommation d'aliments ultratransformés.

(1) Gardner, CD et coll. Effect of low-fat vs low-carbohydrate diet on 12-month weight loss in overweight adults and the association with genotype pattern or insulin secretion: the DIETFITS randomized clinical trial. *JAMA* 2018; 319: 667-679.

(2) Moubarac, JC. Ultra-processed foods in Canada: consumption, impact on diet quality and policy implications. Montréal: TRANS-NUT, University of Montreal; décembre 2017.

(3) Hall, KD et coll. Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metabolism*, publié en ligne le 16 mai 2019.

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



PHOTO ADOBESTOCK

