



Les jeunes mangent

trop d'aliments ultratransformés

Selon une étude récente, les aliments industriels ultratransformés représentent actuellement les deux tiers des calories consommées quotidiennement par les adolescents et jeunes adultes américains. C'est beaucoup trop, étant donné l'impact négatif bien documenté de ces aliments sur la santé.

SURPOIDS JUVÉNILE

Au Canada, tout comme dans plusieurs pays du monde, la proportion de personnes en surpoids a considérablement augmenté au cours des dernières décennies, avec pas moins des deux tiers de la population qui souffrent actuellement d'embonpoint ou qui sont obèses.

Cette hausse du poids corporel n'épargne pas les enfants et adolescents : en 25 ans, soit de 1979 à 2004, la prévalence du surpoids chez les 2-17 ans est passée de 23 à 34 %, tandis que le taux d'obésité a doublé pendant cette période (de 6 à 12 %) (1).

Malheureusement, l'excès de poids durant l'enfance persiste très souvent à l'âge adulte et augmente considérablement les risques de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de plusieurs types de cancers.

FAUX ALIMENTS

La hausse du nombre de personnes en surpoids des dernières années coïncide avec l'arrivée massive sur le marché d'un grand nombre de produits alimentaires industriels, surchargés de calories.

On qualifie ces produits d'ultratransformés, car ce sont des aliments synthétiques fabriqués à partir d'ingrédients peu coûteux (gras, sucre, sel), de produits industriels chimiquement transformés (protéines hydrolysées, huiles hydrogénées, amidons modifiés) et d'additifs

chimiques destinés à améliorer leur apparence, goût, texture et durée de conservation (émulsifiants, stabilisants, texturants, colorants, saveurs artificielles, édulcorants synthétiques).

La combinaison de ces ingrédients permet à l'industrie agroalimentaire de créer des produits qui plaisent à un très grand nombre de personnes en raison de leur forte densité calorique, leur grande commodité (plats prêts-à-manger, restauration rapide, collations, etc.) et leur faible coût.

DEUX TIERS DES CALORIES

De nombreuses études ont montré qu'un apport élevé en aliments ultratransformés était associé à une hausse significative du risque d'obésité et de l'apparition de facteurs de risques de maladies cardiovasculaires (taux de cholestérol élevé, par exemple), tant chez les adultes que chez les enfants. Il est donc fort possible que ces aliments contribuent à l'augmentation marquée du nombre d'enfants en surpoids observé au cours des dernières années.

Pour évaluer cette possibilité, une équipe de chercheurs a déterminé l'apport en aliments ultratransformés des enfants âgés de 2-19 ans en utilisant les données acquises par le National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) entre 1999-2000 et 2017-2018 (2). Les résultats montrent qu'au cours

de cette période, le pourcentage de l'énergie provenant des aliments ultratransformés est passé de 61 à 67 %, tandis que celui provenant d'aliments non ou peu transformés a suivi la trajectoire inverse, passant de 29 à 24 %.

Ce sont les aliments prêts-à-manger et à réchauffer qui montrent la plus forte augmentation (de 2 à 11 % de l'énergie totale), suivis des collations et sucreries (11 à 13 %). Seul point positif, la contribution des boissons sucrées a fortement diminué durant cette période, passant de 11 à 5 %. Cependant, le résultat final demeure le même : les deux tiers des calories consommées quotidiennement par les jeunes proviennent d'aliments ultratransformés et il n'y a pas de doute que cet apport démesuré contribue à la forte proportion de jeunes en surpoids.

PROTÉGER LES JEUNES

Une jeunesse en surpoids n'augure rien de bon pour l'avenir de la société et on peut se demander pourquoi cette tragédie en devenir ne reçoit pas plus d'attention.

L'objectif des multinationales alimentaires n'est évidemment pas de rendre les gens malades, mais il est indéniable que leur but primordial demeure de générer des profits, sans trop se demander si la consommation de leurs produits peut mener au développement d'un grand nombre de maladies chroniques.

Ce sont les gouvernements qui doivent faire face aux conséquences de l'obésité et ils ont donc tout avantage à adopter une approche beaucoup plus agressive pour protéger les jeunes — et la population en général — des problèmes de santé associés à la surconsommation d'aliments ultratransformés.

On peut en ce sens s'inspirer de certains pays d'Amérique latine comme le Chili qui, face à une épidémie galopante d'obésité touchant sa population, a légiféré en 2016 pour introduire une série de mesures très sévères qui limite l'exposition des jeunes à ces produits (interdiction de produits caloriques dans les écoles, interdiction de publicités de ces produits dans les émissions ou les sites web destinés aux jeunes).

Le Royaume-Uni envisage des restrictions similaires, notamment en interdisant toute publicité de malbouffe sur internet et avant 21 h à la télévision. Il n'y a aucune raison pour que le Canada n'adopte pas une approche de ce genre pour protéger la santé des jeunes.

(1) Rao DP et coll. Childhood overweight and obesity trends in Canada. *Health Promot. Chronic Dis. Prev. Can.* 2016; 36 : 194-198.
(2) Wang L et coll. Trends in consumption of ultraprocessed foods among US youths aged 2-19 years, 1999-2018. *JAMA*, publié le 10 août 2021.

**Richard
Béliveau**
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale

