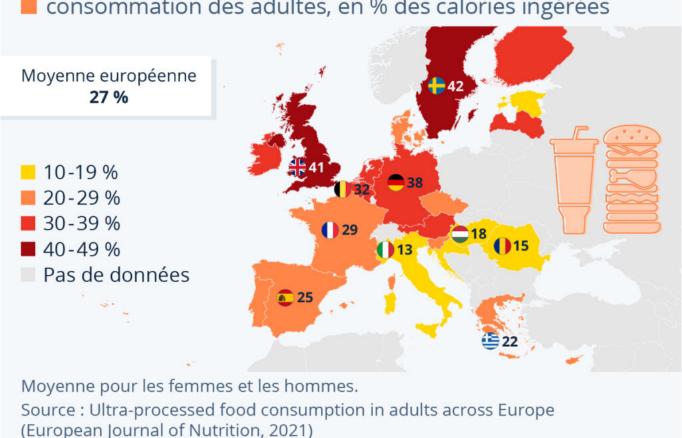


Ecrit par Echo du Mardi le 9 juin 2023

Dans quels pays d'Europe mange-t-on le plus d'aliments ultra-transformés?

Où mange-t-on le plus d'aliments ultra-transformés en Europe?

Part des aliments et boissons ultra-transformés dans la consommation des adultes, en % des calories ingérées















Ecrit par Echo du Mardi le 9 juin 2023

La catégorie des <u>aliments</u> ultra-transformés regroupe l'ensemble des produits fabriqués en usine à partir de matières premières telles que les céréales, la viande réformée et d'autres, et qui subissent de nombreux procédés industriels de transformation et/ou l'ajout de plusieurs additifs industriels (émulsifiants, saveurs artificielles, colorants, etc.) ou autres ingrédients (sucre, sel, gras, etc.).

Plusieurs études ont déjà démontré que la surconsommation d'aliments ultra-transformés est associée à un surrisque d'obésité, de diabète et de <u>cancer</u>. Une nouvelle étude publiée par l'<u>Inserm</u> montre que la <u>santé mentale</u> ne serait pas épargnée. Une équipe de l'organisme de recherche scientifique a établi qu'il existait un lien entre ces produits, lorsqu'ils sont consommés en grande quantité, et le risque de récurrence de symptômes de dépression. Les participants à l'étude pour lesquels les aliments ultra-transformés représentaient plus du tiers des apports totaux ont présenté 30 % de risque supplémentaire.

Comme le montre notre carte basée sur une étude parue dans la revue European Journal of Nutrition, la part de l'apport des apports énergétiques provenant des aliments et boissons ultra-transformés varie considérablement entre les pays européens. Dans les 22 pays étudiés, les produits ultra-transformés représentaient en moyenne plus du quart (27 %) des aliments consommés par les adultes (en pourcentage des calories ingérées). La proportion est la plus élevée en Suède (42 %), au Royaume-Uni (41 %) et en Allemagne (38 %), tandis qu'elle est la plus faible en Italie (13 %), en Roumanie (15 %) et en Hongrie (18 %). Quant aux Français (29 %) et aux Espagnol (25 %), ils se situent autour de la moyenne européenne.

De Tristan Gaudiaut pour Statista