Denrées alimentaires ultra-transformées

Alimentation

Les denrées alimentaires ayant subi une transformation industrielle poussée font partie de notre alimentation quotidienne. Mais elles sont aussi jugées de manière critique. Le présent dossier dresse un état des lieux des définitions, des risques et des enjeux pour la filière viande.

Ni le droit suisse sur les denrées alimentaires ni les directives de l'Union européenne ne contiennent des définitions juridiquement contraignantes ou scientifiquement univoques des denrées alimentaires ultra-transformées. Pour créer davantage de transparence, des chercheurs/euses ont élaboré différents systèmes de classification scientifiques. Le système le plus répandu au niveau international est la classification NOVA. Développé en 2009 par le nutritionniste brésilien Carlos Monteiro, ce système regroupe les denrées alimentaires en fonction du type, de l'étendue et de la finalité de leur transformation industrielle.[1] Monteiro distingue quatre groupes.

Le système de classification NOVA est reconnu au niveau international par des institutions de premier plan telles que la FAO et l'OMS, et sert de cadre de référence scientifique. Cependant, le système NOVA ne fait pas l'unanimité.[2] Ainsi, on critique le fait que NOVA 4 est un groupe démesuré dans lequel plusieurs aspects sont pris en compte (additifs, processus de transformation, emballage), de sorte que la dénomination «ultra-transformé» peut être trompeuse. Cela s'explique par le fait que la classification n'est pas toujours directement liée au processus de transformation. De plus, elle ne tient pas compte de la valeur nutritive des denrées alimentaires. En raison des faiblesses de NOVA, des approches plus nuancées sont à l'étude. La teneur en nutriments et la matrice alimentaire, c'est-à-dire la structure moléculaire des aliments, devraient être davantage prises en considération.[3]

Avantages et inconvénients de la transformation

La transformation des denrées alimentaires peut avoir des conséquences souhaitables et indésirables. Un grand nombre de processus de transformation, tels que la réfrigération, la congélation ou la mise sous vide, servent en premier lieu à la conservation ou à la sécurité des produits et ne modifient pratiquement pas leur valeur nutritive. Ainsi, la viande découpée ou hachée reste dans le groupe NOVA 1 tant qu'aucun autre ingrédient n'y est ajouté.

En revanche, des processus plus poussés – comme le broyage intensif, la reconstitution ou le fractionnement des matières premières ou encore l'utilisation d'additifs industriels – modifient les valeurs nutritives, la matrice alimentaire (la structure moléculaire) et les propriétés de consommation. Cela peut influencer de manière déterminante des caractéristiques telles que la densité énergétique, la vitesse d'ingestion, la satiété et l'absorption des nutriments.

Système NOVA de classification des denrées alimentaires

Ill. 1 : Quatre catégories comme cadre de référence scientifique

Groupe	Niveau de transformation	Exemples typiques
1	Denrées alimentaires non transformées ou peu transformées	Viande fraîche, œufs, lait, noix, fruits et légumes frais, eau
2	Ingrédients transformés	Huiles alimentaires, beurre, sucre, sel de table
3	Denrées alimentaires transformées	Fromage, pain frais, légumes et fruits en conserves, jambon ou lard affinés à l'ancienne
4	Denrées alimentaires ultra-transformées (Ultra Processed Foods, UPF)	Plats tout prêts, confiseries, sodas, barres, chips, bouillies pour bébé, margarine, nuggets reconstitués, charcuteries, terrines

Source : Food and Agriculture Organization (FAO)

Que montre la classification NOVA ?

La classification NOVA classe les denrées alimentaires en quatre groupes selon le type, l'étendue et la finalité de leur transformation : des denrées alimentaires non transformées ou peu transformées aux produits ultra-transformés. Elle décrit le degré de transformation, mais ne constitue pas un indicateur direct de la valeur nutritive ou des effets sur la santé d'une denrée alimentaire en particulier.

Que dit la recherche ?

Dans de nombreuses études, une forte consommation de denrées alimentaires ultra-transformées est associée à un risque accru de maladies chroniques, de surpoids et de mortalité globale plus élevée. On ne sait pas encore avec certitude quelles propriétés de ces produits en sont responsables. Outre le profil nutritionnel, les modifications de la matrice alimentaire, la densité énergétique et le caractère particulièrement savoureux sont notamment évoqués.

Toutes les transformations ne sont pas problématiques

La transformation peut rendre les denrées alimentaires plus sûres et prolonger leur durée de conservation. L'élément déterminant est l'ampleur des modifications de la valeur nutritive, de la matrice alimentaire et des caractéristiques de consommation. C'est pourquoi les effets d'une denrée alimentaire sur la santé ne peuvent pas être déduits uniquement de son groupe NOVA.

Risques pour la santé

Un grand nombre d'études observationnelles de grande ampleur et de méta-analyses dressent un tableau cohérent: une forte consommation de denrées alimentaires ultra-transformées est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires et de mortalité globale[4], de diabète de type 2[5], de différents types de cancer[6] ainsi que de surpoids et d'obésité[7]. Une vaste revue parapluie réalisée en 2024 a confirmé cette tendance à travers de nombreuses études[8]. Toutefois, une telle corrélation constatée dans des études observationnelles ne permet pas encore de conclure que les denrées alimentaires fortement transformées sont réellement à l'origine de ces effets néfastes sur la santé. Par ailleurs, il n'est pas clairement établi quelles propriétés des produits ultra-transformés revêtent une importance particulière pour la santé. Une densité énergétique élevée, un manque de fibres, des textures molles et une vitesse d'ingestion élevée, un caractère particulièrement savoureux (hyperpalatabilité) et les effets possibles des additifs sont notamment évoqués.

Bien interpréter la classification NOVA

Les études disponibles plaident en faveur de la limitation de la part de denrées alimentaires ultra-transformées dans l'alimentation. On ne peut toutefois pas en déduire que chaque aliment du groupe NOVA 4 est automatiquement défavorable sur le plan nutritionnel. NOVA classe les denrées alimentaires en fonction du type, de l'étendue et de la finalité de leur transformation, et non en fonction de leur valeur nutritive ou de leur valeur pour la santé. D'autres caractéristiques entrent en ligne de compte pour une évaluation nutritionnelle: la valeur nutritive et la densité énergétique, la matrice alimentaire, la recette et la quantité consommée ainsi que l'importance de l'aliment dans l'ensemble de l'alimentation.

Orientation pour la pratique

Pour évaluer une denrée alimentaire, il faut tenir compte non seulement du degré de transformation, mais aussi de la valeur nutritive, de la matrice alimentaire, de la recette, de la quantité consommée et de la place qu'elle occupe dans l'alimentation globale. Pour la filière viande, le défi – et en même temps aussi l'opportunité – consiste à exploiter les avantages technologiques de la transformation pour proposer des produits de grande qualité, riches en nutriments et dont la recette a été optimisée.

Signification pour la viande et les produits carnés

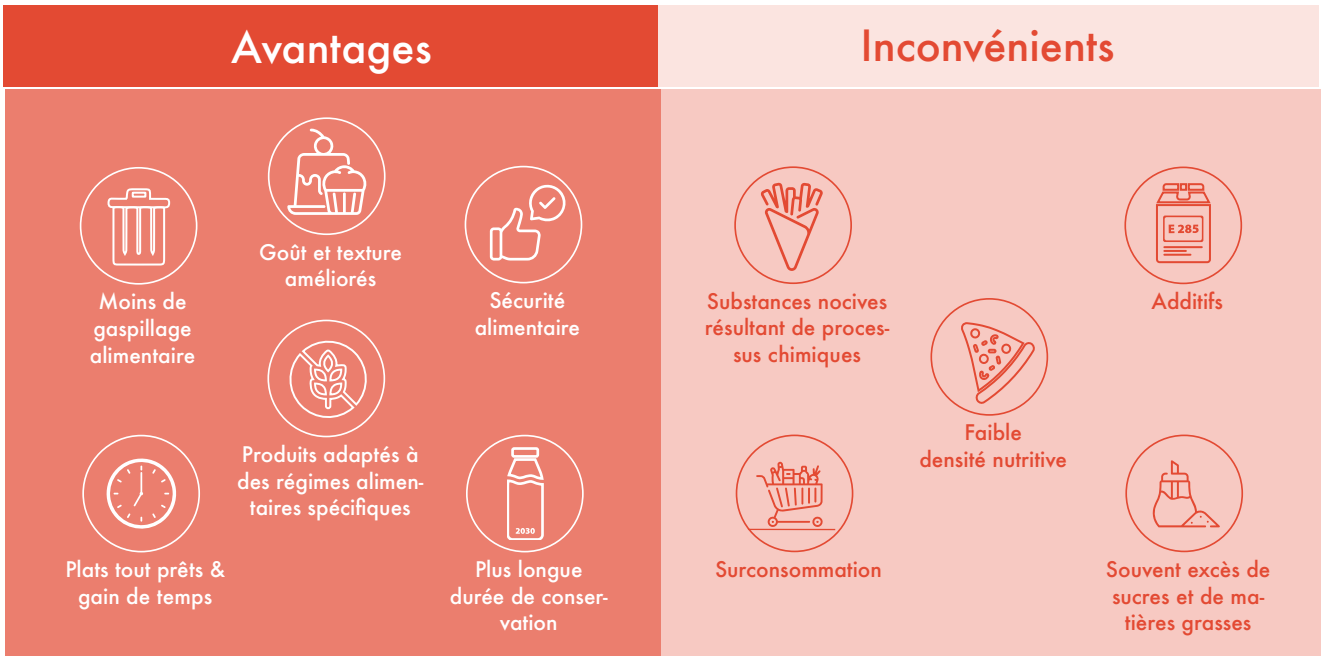
La classification NOVA est pertinente pour la filière viande, car elle regroupe des produits très différents sous l'appellation «transformés». La viande fraîche fait partie de NOVA 1 – même si elle a été découpée, hachée, réfrigérée, congelée ou emballée sous vide, tant qu'aucun autre ingrédient n'y a été ajouté. Les morceaux de viande préparés selon des méthodes traditionnelles de conservation, comme la viande séchée, le jambon cru ou le lard, peuvent être classés NOVA 3. Les aliments formulés ou reconstitués industriellement comme les nuggets, les hot-dogs ou certaines charcuteries entrent généralement dans la catégorie NOVA 4.

C'est précisément dans le domaine des produits carnés que se manifeste le manque de précision du système. Souvent, la désignation du produit ne suffit pas à elle seule pour une classification univoque. Pour le jambon, les burgers, les terrines et surtout les saucisses traditionnelles, il faut tenir compte de la recette et du mode de fabrication. Une charcuterie crue artisanale à base de viande, de tissus gras et de sel, mais sans préparations protéinées, arômes et émulsifiants supplémentaires, devrait objectivement également être classée NOVA 3 alors que la systématique NOVA attribue en principe les saucisses au groupe 4.

La présence de certains additifs ne détermine pas non plus automatiquement la classification NOVA. Le nitrite ou le nitrate, par exemple, ne conduisent pas forcément à NOVA 4 en soi. C'est plutôt la formulation globale du produit qui est révélatrice. Les indications typiques pour NOVA 4 sont notamment la viande reconstituée ainsi que des ingrédients tels que préparations protéinées, amidon modifié, arômes, exhausteurs de goût, émulsifiants ou liants fonctionnels.

Effets souhaitables et indésirables des denrées alimentaires ultra-transformées

Ill. 2: Avantages et inconvénients liés à la consommation



Source: https://www.eufic.org/fr/que-contient-la-nourriture/article/quest-ce-que-les-aliments-transformes/

Pour l'évaluation nutritionnelle d'un produit carné, le groupe NOVA ne doit donc pas être considéré isolément. La valeur nutritive, la matrice alimentaire, la recette, la quantité consommée et la place que le produit occupe dans l'ensemble de l'alimentation sont également décisives. La classification NOVA renseigne sur le degré de transformation, mais ne remplace pas une évaluation complète de chaque denrée alimentaire.

Pour la filière viande, il ne s'agit donc ni de rejeter fondamentalement la classification NOVA ni de considérer chaque produit du groupe 4 comme équivalent sur le plan nutritionnel. Il importe plutôt de mettre en lumière les différences entre la viande fraîche, les produits carnés transformés de manière traditionnelle et les aliments formulés industriellement, et d'évaluer la qualité des différents produits sur la base de leur composition réelle et de leur importance dans l'alimentation.

Termes à connaître

Denrées alimentaires ultra-transformées (UPF)
Les denrées alimentaires ultra-transformées sont des produits formulés industriellement qui passent souvent par plusieurs étapes de transformation et contiennent des ingrédients qui ne sont généralement pas utilisés dans une cuisine domestique. Elles sont classées dans le groupe 4 de la classification NOVA.

Classification NOVA
Système international reconnu classant les denrées alimentaires en quatre groupes en fonction du type, de l'étendue et de la finalité de leur transformation.

Matrice alimentaire
La structure naturelle d'une denrée alimentaire et l'interaction entre ses différents composants tels que protéines, lipides, glucides, fibres, vitamines et minéraux[9]. La matrice influence notamment la manière dont les substances nutritives sont libérées, absorbées et métabolisées.

Saveur (hyperpalatabilité)
Caractéristiques d'une denrée alimentaire qui la rendent particulièrement savoureuse et facile à consommer et peuvent ainsi inciter à en consommer davantage.

Sources:

1 https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/5277b379-0acb-4d97-a6a3-602774104629/content

2 Khandpur N et al. (2026): The validity and utility of Nova and the concept of ultra-processed foods for science and policy. Nat.Food 7 (6), 513–520. DOI: 10.1038/s43016-026-01371-8.

3 https://www.foodnavigator.com/Article/2024/10/28/NOVA-reform-What-will-the-next-generation-system-look-like/

4 You J, Hou J, Xie X, Xu R. El consumo de alimentos ultraprocesados aumenta la posibilidad de tener enfermedades cardiovasculares: metaanálisis. Nutr Hosp. 2025;42:117–130. doi:10.20960/nh.05325.

5 Souza M, Moura FS, Lima LCV, Amaral MJM. Association between higher consumption of ultra-processed foods and risk of diabetes and its complications: A systematic review & updated meta-analysis. Metabolism. 2025;165:156134.

6 Isaksen IM, Dankel SN. Ultra-processed food consumption and cancer risk: A systematic review and meta-analysis. Clinical Nutrition. 2023;42:919–928.

7 Moradi S et al. Ultra-processed food consumption and adult obesity risk: a systematic review and dose-response meta-analysis. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. 2023;63.

8 Lane MM et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ. 2024;384:e077310.

9 https://centaur.reading.ac.uk/120904/1/Overview%20%20the%20food%20matrix%20and%20its%20role%20in%20the%20diet.pdf

PROVIANDE

Viande Suisse

Proviande société coopérative
Brunnhofweg 37 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 309 41 11

info@proviande.ch
www.proviande.ch

Version hiver 2026