

Mieux manger pour rester en bonne santé : une mission de plus en plus complexe

Laurence Salmon | Publié 29 déc. 2025

Les risques qui pèsent sur notre alimentation et notre santé sont multiples, mais des travaux de recherche récents permettent de mieux les comprendre.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

À retenir

- Les contaminations microbiennes persistent, mais ne représentent qu'une part des risques liés à l'alimentation moderne.
- Les aliments ultra-transformés, les additifs et les polluants organiques persistants ont été identifiés comme associés à des pathologies chroniques.
- Privilégier les aliments frais et variés, avec des fibres, consulter le Nutri-Score et des outils d'information aident à orienter des choix alimentaires plus sûrs.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Ces dernières années, plusieurs scandales alimentaires ont relancé les interrogations sur la [sécurité de notre alimentation](#). En juin 2025, de la viande contaminée par *Escherichia coli* dans l'Aisne a provoqué plusieurs intoxications graves, dont une mortelle. En 2022, des pizzas contaminées par la même bactérie avaient causé 2 décès infantiles et, en 2024, plus de 70 cas de salmonellose étaient rapportés en lien avec la consommation de fromages.

Ces événements rappellent que le risque microbiologique n'a pas disparu. Or, il ne constitue qu'une partie du problème : l'alimentation moderne

expose également à des dangers chimiques et nutritionnels.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

La qualité nutritionnelle est au cœur des enjeux de santé

L'équilibre des apports est déterminant pour la santé. Une alimentation trop riche en sucre, en sel et en graisses saturées accroît le risque d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. À l'inverse, une consommation de fibres, fruits, légumes et légumineuses contribue à prévenir ces pathologies.

Pour aider les consommateurs à repérer la qualité nutritionnelle des produits et orienter leurs choix alimentaires, le [logo Nutri-Score](#), récemment mis à jour, a bénéficié d'[une campagne d'information nationale en 2025](#). Cependant, [une pétition nationale](#) demande à rendre son affichage obligatoire, car il est aujourd'hui uniquement fondé sur le volontariat des industriels.

La transformation industrielle des aliments est sous surveillance

Au-delà de la composition, le degré de transformation des aliments est un facteur de risque désormais bien identifié. [Les aliments ultra-transformés](#), selon la classification NOVA, sont des produits ayant subi des procédés industriels poussés et formulés à partir d'ingrédients tels que les huiles hydrogénées, les isolats protéiques, le sirop de glucose/fructose auxquels s'ajoutent des additifs « *cosmétiques* » comme des colorants, édulcorants ou émulsifiants. La cohorte [NutriNet-Santé](#), large étude épidémiologique française incluant plus de 180 000 participants, a permis d'établir des liens entre les aliments ultra-transformés et l'augmentation de l'incidence de maladies chroniques : [cancers, pathologies cardiovasculaires, diabète, obésité](#).

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Ces produits contiennent souvent de multiples [additifs](#) (édulcorants, émulsifiants, nitrites...), dont certains sont associés à des troubles métaboliques, une

inflammation chronique et un déséquilibre du microbiote intestinal.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

[Des articles publiés récemment dans *The Lancet*](#) confirment ces risques. Les auteurs proposent une feuille de route pour réduire l'exposition des populations, incluant l'étiquetage du caractère ultra-transformé comme cela a déjà été testé avec une [version évoluée du Nutri-Score](#), des restrictions publicitaires à l'égard des enfants, des interdictions dans certaines institutions (écoles, hôpitaux...), voire une réduction des espaces de vente. Enfin, ils appellent à une réponse mondiale coordonnée afin de contrer l'influence des industriels, ainsi qu'à la mise en place de politiques ambitieuses de santé publique.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Une attention particulière doit être portée aux polluants chimiques, notamment les polluants organiques persistants

Les pesticides utilisés pour protéger les cultures peuvent laisser des résidus dans les produits agricoles. Choisir des aliments issus de l'agriculture biologique permet de réduire ce risque.

Par ailleurs, les polluants organiques persistants (POP) comprenant les dioxines, les polychlorobiphényles (PCB) et les PFAS (substances perfluoroalkylées et polyfluoroalkylées) représentent un défi majeur.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Les POP, très stables sur le plan chimique, échappent au système de détoxification dans le foie et se concentrent dans la chaîne alimentaire, en particulier dans les graisses animales.

Une exposition prolongée à ces composés peut avoir des effets neurotoxiques, immunotoxiques, hormonaux et potentiellement une action sur la reproduction et le

développement de cancers. La modération de la consommation de poissons gras, de produits laitiers, d'œufs et de viandes rouges permet de limiter l'accumulation de ces substances.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

L'action des additifs sur le microbiote intestinal pourrait ouvrir la voie à une nutrition personnalisée

Les additifs alimentaires sont largement utilisés pour améliorer la texture, le goût, la couleur et la conservation des produits industriels. Certains d'entre eux, comme les émulsifiants ou les édulcorants, pourraient toutefois altérer la composition du microbiote intestinal.

Des travaux ont montré que certains émulsifiants, par exemple la carboxyméthylcellulose présente dans les brioches industrielles, le pain de mie..., peuvent favoriser des maladies inflammatoires chroniques de l'intestin ou des troubles métaboliques. Cependant, la sensibilité à cet additif varie d'un individu à l'autre. Cette variation s'explique par la composition du microbiote qui diffère d'une personne à l'autre, influencée par la génétique, l'environnement et majoritairement l'alimentation. Une **étude** conduite par une équipe Inserm de l'Institut Pasteur a montré qu'il était possible d'évaluer la sensibilité personnelle à cet émulsifiant grâce à un examen du microbiote.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

Cette découverte pourrait permettre de prédire la sensibilité aux additifs et d'ajuster l'alimentation en ciblant le microbiote intestinal.

Quelles sont les recommandations à suivre pour privilégier une alimentation bénéfique pour la santé ?

Elles reposent notamment sur :

- le recours au Nutri-Score, qui aide à orienter ses choix alimentaires grâce à son barème nutritionnel validé et largement reconnu ;

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

- la consultation du site [MangerBouger.fr](https://mangerbouger.fr), plateforme du Programme national nutrition santé, offrant des conseils pour une alimentation équilibrée et une activité physique régulière ;

- l'utilisation de l'application [Open Food Facts](#), base de données libre et collaborative fournissant des informations sur la composition nutritionnelle, la qualité des produits et la présence éventuelle d'additifs ;
- la réduction de la consommation d'aliments ultra-transformés, au profit de produits frais ou peu transformés ;
- la priorité donnée à une alimentation variée, riche en fibres, favorisant un microbiote intestinal diversifié et stable.

PLUS DE CONTENUS CI-DESSOUS

PUBLICITÉ

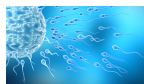
Crédit image principale : iStock/Getty Images

© 2025 WebMD, LLC

Citer : Laurence Salmon. Mieux manger pour rester en bonne santé : une mission de plus en plus complexe - Univadis - 29 déc. 2025.

DERNIÈRES ACTUALITÉS

L'exposition au Cadmium in utero impacte la fertilité sur plusieurs générations !



PSF 2025 – Comment bien préparer sa retraite ?



Supplémentation vitaminique : une mise au point s'impose !

