

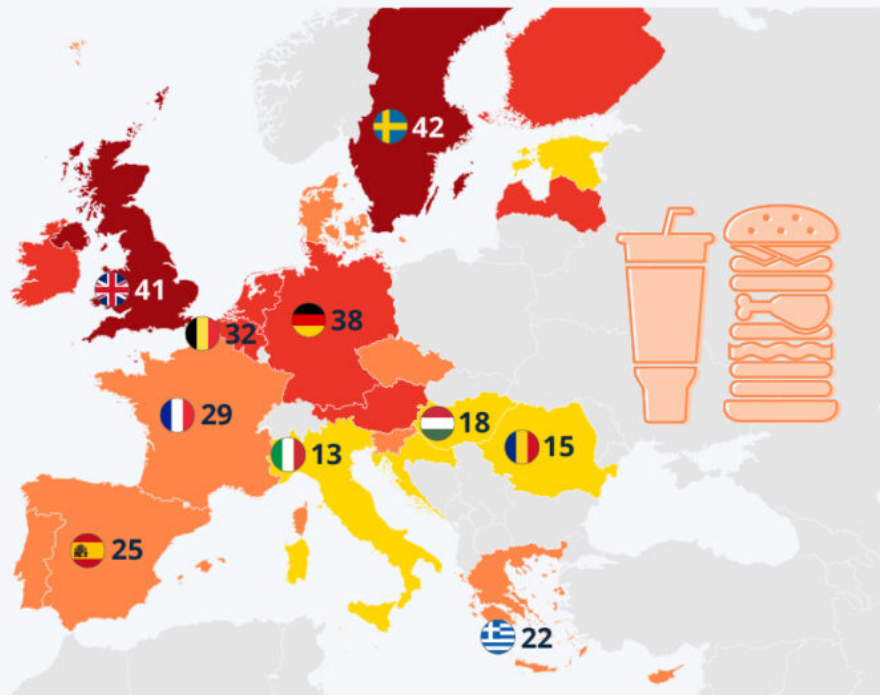
Dans quels pays d'Europe mange-t-on le plus d'aliments ultra-transformés ?

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

Moyenne européenne
27 %

- 10-19 %
- 20-29 %
- 30-39 %
- 40-49 %
- Pas de données



Moyenne pour les femmes et les hommes.

Source : Ultra-processed food consumption in adults across Europe (European Journal of Nutrition, 2021)



statista



Ecrit par Echo du Mardi le 9 juin 2023

La catégorie des [aliments](#) 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 [cancer](#). Une nouvelle étude publiée par l'[Inserm](#) montre que la [santé mentale](#) 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 Espagnols (25 %), ils se situent autour de la moyenne européenne.

De Tristan Gaudiaut pour [Statista](#)