

---

# TRANSFORMES MAIS PAS ULTRA-TRANSFORMES !

---

## LE NUTRITIONNISME

Le regard porté sur notre alimentation est souvent perçu à travers le prisme nutritionnel. Très régulièrement, et depuis très longtemps, l'alimentation ne semble se résoudre qu'à un problème de santé de manière parfois quasi obsessionnelle. Différents courants traversent la nutrition. Ils viennent heurter ou compléter les connaissances « traditionnelles ».

Il n'est pas ici question de remettre en cause l'importance de notre nourriture. Certaines relations de cause à effets ont été démontrées et abondantes. Le flot cependant ne tarit pas...

## TRANSFORMÉ ou ULTRA-TRANSFORMÉ ?

Un (tout dernier ?) reproche fait à notre alimentation nous interpelle en tant que pâtisseries. Le reproche est la mise en avant (et la mise en cause) d'une alimentation transformée qui aurait perdu sa fonction primaire, à savoir (bien) nous nourrir.

Les macro nutriments seraient encore présents (Protéines, lipides, glucides), mais quelque peu dénaturés.

Quant aux micronutriments, ils seraient sacrifiés pour raison d'industrialisation récente et conséquente. Passeraient à la trappe vitamines, éléments minéraux, produits antioxydants...

## ULTRA-TRANSFORMÉ et/ou « ULTRA-PROCESSÉ » ?

La responsabilité en reviendrait au fait que les transformations « industrielles » dénatureraient la matrice de l'aliment. Pour certains auteurs, la valeur nutritive d'un aliment n'est pas que l'addition de ses composants. La matrice totale de l'aliment aurait une action bénéfique en faisant côtoyer les nutriments

---

traditionnels, mais aussi les fibres, etc. Soit une invitation à une démarche holistique<sup>1</sup>...D'où l'idée de conserver le produit dans son état le plus naturel. Pour l'instant, de l'aveu même des promoteurs de cette théorie, on dispose (seulement) de corrélations fortes. Corrélations ne signifiant pas obligatoirement relations de causes à effets. Mais de citer quand même une « responsabilité » dans l'obésité, le diabète, HTA, cancers...

Et l'on sait toute la difficulté à valider scientifiquement telle ou telle assertion nutritionnelle. Les corrélations sont souvent (et abusivement) associées à des accusations qui peuvent s'avérer fantaisistes...

## TENTATIVE DE CLASSIFICATION

La question se profile : C'est quoi un aliment transformé ? et : À partir de quel degré de transformation y a-t-il à craindre pour la santé ?

Les transformations dues à des « traitements classiques et/ou anciens » tels que la chaleur, le froid, le sel, le fumage, la fermentation, le pelage, le raffinage... ne poseraient pas de problème. Le fait d'assaisonner non plus. Si l'on suit le raisonnement : la cuisson, le refroidissement, la congélation, la surgélation, le fumage, le séchage, le salage... seraient anodins<sup>2</sup>....Par contre certaines techniques, pratiquées par l'industrie alimentaire, seraient suspectes : l'ionisation, l'extrusion, le soufflage, les produits en poudre, le cracking...Pour l'instant les pâtisseries sont tranquilles. Néanmoins il y a des zones d'ombres. Quid de technique comme la lyophilisation ? et plus généralement des produits proposés par les industriels de l'agroalimentaire ? Certains produits et/ou techniques nous rendent services.

## **« PÂTISSER », C'EST TRANSFORMER ! C'EST MÊME LE CŒUR DE NOTRE MÉTIER !**

Quelle sera la prochaine étape dans les reproches ? Cette question est d'autant plus pertinente que nous sommes très impliqués dans la transformation des aliments en tant que pâtisseries. C'est même le cœur de métier !

---

<sup>1</sup> Qui relève du holisme, qui s'intéresse à son objet dans sa globalité.

<sup>2</sup> Pour quelles raisons les produits issus de techniques traditionnelles ne sont-ils pas pris en compte ? Les produits provenant de glycation (autrefois intitulés réaction de Maillard) : AGE, Benzopyrène (HPA), Acrylamide...

---

Une classification est dite « nova » qui pose 4 catégories : 1 (l'aliment brut) ; 2 (les ingrédients culinaires tels que sel, huile, beurre) ; 3 (le résultat « cuisiné » des deux premières catégories) ; enfin 4 (tous les autres aliments dits « transformés »). Plus proche de nous, une nouvelle classification dite « Siga ». Nous sommes en face d'une catégorisation nettement plus complexe, en 8 niveaux : aliments transformés équilibrés, aliments transformés « plaisir »...

Les promoteurs de la classification SIGA restent relativement vagues quant à ce que réalisent les personnes des métiers de bouche.

Ce qui caractériserait l'alimentation transformée est le recours aux additifs...Ce seraient des marqueurs de l'ultra-transformation. Le recours aux additifs existent bien en pâtisserie. Certains de ces produits, désignés comme tels, ont été utilisés depuis longtemps : gélatine, algues, gomme arabique... Ils sont devenus « additifs » que depuis très peu de temps sans que pour cela leur toxicité supposée en découle.

Toutes ces cogitations ne nous semblent pas marquées du sceau de la rigueur scientifique. Des enjeux de pouvoir, des intérêts quelconques...

Nous continuerons à transformer, à chercher la quintessence, tels un les alchimistes, sans additifs excessifs, sans recours aux artifices et sans repousser à priori les effets et bienfaits issus des nouvelles technologies : la cuisson sous vide, le pétrissage-barattage, l'utilisation d'enzymes, le foisonnement...La vraie pâtisserie devrait être Vraie, Variée et Végétale. Nous y sommes...

Jusqu'à quand les cassandre du nutritionnisme nous laisseront-ils tranquilles ? Il vaut mieux anticiper et savoir ce à quoi certains « nutritionnistes » veulent nous confronter.