

## Les céréales et yaourts au petit déjeuner, plus nocifs qu'on ne le pense

La revue 60 millions de consommateurs s'attaque, dans un hors-série paru ce jeudi, à l'industrie agroalimentaire en dénonçant "les aliments qui empoisonnent", et en apprenant au consommateur à débusquer, marque par marque, sucres, sels, graisses, additifs, nitrites et pesticides cachés.



Du chocolat en poudre qui contient plus de sucre que de cacao, aux additifs théoriquement interdits dans les yaourts, la revue (éditée par l'Institut national de la consommation, un établissement public dépendant du ministère chargé de la consommation) épingle plus de 100 produits de grande consommation.

L'accusé numéro un, le sucre, est souvent caché. Ainsi dans un flacon de ketchup Heinz de 700 g, on trouve huit tomates et 22 morceaux de sucre. Soit pour 20 g de sauce, autant de sucre que dans deux petit-beurre de la marque Lu.

*"80% du sel absorbé par les Français proviennent des aliments transformés. 70% des sucres sont ajoutés et cachés" indique la revue.*

La lecture du dossier est assez anxiogène, mais elle vise aussi à donner des armes et des clés au consommateur via une série d'études internationales, dont celle publiée début 2018 dans le *British Medical Journal*, établissant un "lien sérieux" entre nourriture ultra-transformée et risque de cancer.

*"Malgré les messages de santé publique, le consommateur a du mal à se repérer, car la plupart des ingrédients qui fâchent avancent masqués", a souligné Adeline Tregouët, rédactrice en chef du supplément, lors d'une rencontre avec la presse jeudi.*

### Des graisses cachées dans les céréales

Au chapitre additifs, 60 millions publie une liste de 50 produits "à proscrire", allant du **E102 au E951** et recommande de bien lire les étiquettes.

Cette liste a provoqué le courroux de l'Ania (Association des industries alimentaires) qui a rappelé que les additifs

*"ont d'abord été introduits pour la conservation des aliments".*

Au rayon viande, la revue détaille le "mécanisme pernicieux" du "trop de fer", ou comment, à trop forte dose, le fer contenu dans la viande rouge favorise l'apparition de cancers, notamment du sein pour les femmes.

60 millions débusque aussi des graisses cachées dans les céréales des enfants qualifiées de "bombes de graisses", en particulier les marques *Tresor de Kellogg's* et *Extra Fruits* du même Kellogg's, ainsi que les barres de céréales, les pâtes feuilletées, et, plus surprenant, les poêlées de légumes de *Bonduelle* ou *Picard* qui doivent être utilisées sans ajouter de matières grasses.

## La plus grande déception vient des yaourts

Alors que la réglementation interdit théoriquement l'ajout d'additifs dans les yaourts, les grandes marques en incorporent en quantité dans les mélanges de fruits qui les parfument: neuf additifs dans le yaourt *Carrefour* aux fruits recette crémeuse, sept dans le *Taillefine* aux fraises, et douze dans le panier de *Yoplait* nature sur fruits.

*"Le mélange de fruits sert en somme de cheval de Troie pour contourner la loi", un "subterfuge" qui "dénature un produit simple et bon pour la santé" regrette la revue.*

*"Nous sommes indignés, car en théorie, et c'est une spécificité française, les additifs sont prohibés dans les yaourts (...) qui n'ont absolument pas besoin de conservateurs" a souligné Mme Tregouët.*

Interrogé sur le sujet jeudi sur *Radio Classique*, le ministre de l'Agriculture et de l'alimentation *Stephane Travert* a renvoyé la responsabilité des vérifications aux industriels.

*"C'est au fabricant d'apporter la preuve que le produit qu'il met sur le marché ne met pas en danger la santé des hommes et des femmes qui les consomment. Il y a un travail que nous menons en France et au niveau européen afin d'harmoniser la réglementation. S'il y a des enquêtes à mener, elles seront menées" a-t-il dit.*

Mise en cause, l'*Ania*, qui représente 17.000 entreprises françaises du secteur agroalimentaire, a regretté un dossier qui ne fait selon elle "qu'alimenter les peurs", en soulignant que le secteur consent "beaucoup d'efforts" dans le sillage des Etats généraux de l'alimentation "pour tenir ses engagements afin de parvenir à une alimentation plus sûre, plus saine et plus durable".

AFP

## Sur le même sujet :

- Lien entre cancer et aliments ultra-transformés: "Ce sont des marqueurs d'un mode de vie"
- Ces aliments ultra-transformés favoriseraient le cancer