

## Transcription

C'est à s'y méprendre parfois: des steaks végétaux qui remplacent la viande. Même forme, même goût ou presque, comme bien d'autres substituts dans les rayons. De plus en plus de consommateurs se tournent vers ces produits végétariens ou véganes qu'on pense bons pour la santé, même si certains s'en méfient.

- Je crois que c'est fait de manière synthétique, non? Y a pas quelque chose comme ça, c'est fait de manière très ... en laboratoire.
- J'ai goûté, j'ai pas trouvé ça terrible. Et puis surtout que je trouve que c'est plein d'additifs, plein de sucre, plein de gras.

*60 millions de consommateurs* s'est penché sur la composition de ces aliments ultra-transformés appelés aussi viandes végétales. Huit sur dix contiennent un additif chimique parmi les plus fréquents des texturants /64 %/, des arômes /23 %/ ou des colorants /3 %/.

Avec ces substituts végétaux, on a souvent beaucoup de gras. Par ailleurs, dans énormément de produits, dans les galets, dans des hâchés végétaux, on a du sucre, souvent en grande quantité, et vous avez souvent aussi beaucoup de sel.

Ces aliments industriels contiennent aussi parfois des perturbateurs endocriniens, mais c'est surtout la manière dont leurs composants comme le soja ou le riz sont soufflés, craqués, transformés dans tous les sens qui va rendre leur consommation excessive dangereuse.

- Les consommateurs apportant d'aliments ultra-transformés sont plus à risque de maladies chroniques, de nombreuses maladies chroniques même de mortalité précoce toutes causes confondues. Ça peut être obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires, syndrome métabolique, hypertension.

Selon cette étude, c'est leur consommation excessive, régulière qu'il faut éviter. Mieux vaut privilégier des aliments naturels, non transformés.