

L'inventeur du **système NOVA** (classification des aliments selon leur degré de transformation) est le **professeur Carlos A. Monteiro**, chercheur en épidémiologie de la nutrition à l'**Université de São Paulo (Brésil)**.

Explication **détaillée et structurée** des **4 groupes de la classification NOVA**,

1. NOVA 1 : Aliments peu ou non transformés

Définition

Aliments **naturels, frais ou soumis à des transformations minimales** qui :

- **Ne modifient pas** leurs propriétés nutritionnelles de base.
- **Prolongent la durée de vie** ou **facilitent la préparation** (ex. : réfrigération, congélation, pasteurisation).
- **N'incluent aucun additif** (sauf exceptions comme le sel pour la conservation).

Exemples

Catégorie	Exemples
Viandes/Poissons	Bœuf frais, poulet, saumon, crevettes, œufs.
Produits laitiers	Lait non pasteurisé, yaourt nature (sans additifs).
Fruits/Légumes	Pommes, carottes, épinards, tomates (fraîches, séchées, congelées, en conserve sans additifs).
Céréales/Légumineuses	Riz complet, quinoa, lentilles, pois chiches.
Noix/Graines	Amandes, noix, graines de lin, noix de cajou (non salées/grillées).
Boissons	Eau, thé, café (sans sucre ni édulcorants).
Autres	Champignons, algues, miel non transformé .

Processus autorisés

- Nettoyage, épluchage, découpage.
- Réfrigération, congélation, pasteurisation.
- Fermentation **sans alcool** (ex. : yaourt nature).
- Emballage sous vide ou sous gaz inerte.

À privilégier : Base d'une alimentation saine et équilibrée.

2. NOVA 2 : Ingrédients culinaires

Définition

Produits **extraits ou dérivés** des aliments du **groupe 1**, obtenus par des **transformations physiques ou chimiques simples** (pressage, raffinage, etc.).

- **Rarement consommés seuls** : Utilisés pour **cuisiner, assaisonner ou conserver** les aliments du groupe 1.
- **Peuvent contenir des additifs** (ex. : conservateurs dans les huiles).

Exemples

Catégorie	Exemples
Huiles/Matières grasses	Huile d'olive, huile de tournesol, beurre, saindoux.
Sucres	Sucre blanc, cassonade, miel, sirop d'érable, sirop d'agave.
Sel	Sel de table, sel marin.
Vinaigres	Vinaigre de vin, vinaigre balsamique.
Amidons	Fécule de maïs, farine de blé (blanche).
Laits végétaux	Lait de coco (non sucré).

Processus typiques

- Raffinage (huiles, sucres).
- Pressage (huiles, jus).
- Broyage (farines, amidons).

⚠ **À utiliser avec modération** : Ces ingrédients **améliorent le goût** mais peuvent déséquilibrer l'alimentation s'ils sont trop consommés (ex. : excès de sucre ou de sel).

3. NOVA 3 : Aliments transformés

Définition

Aliments **composés de 1 à 2 ingrédients** (généralement un aliment du **groupe 1 + un ingrédient du groupe 2**), soumis à des **transformations simples** pour :

- **Prolonger la durée de conservation.**
- **Améliorer le goût** (ajout de sel, sucre, matière grasse).
- **Rendre plus pratiques** (ex. : conserves).

Exemples

Catégorie	Exemples
Conserves	Poissons en boîte (thon au naturel, sardines à l'huile), légumes en conserve (haricots verts, maïs).
Viandes transformées	Jambon cuit (sans nitrites ajoutés), bacon, poisson fumé.
Fromages	Fromages à pâte dure (comté, parmesan) ou fermentés (camembert, chèvre).
Pain	Pain de campagne (farine + eau + levure + sel).
Boissons	Vin, cidre, bière (fermentation alcoolique).
Fruits séchés	Abricots séchés (avec sulfites pour la conservation).

Processus typiques

- Cuisson (autre qu'à l'eau bouillante).
- Fermentation (alcoolique : vin, bière ; lactique : fromage, yaourt).
- Salage, fumage, mise en conserve (saumure, sirop, huile).

⚠ **À consommer occasionnellement** : Peuvent contenir des **additifs** (ex. : nitrites dans les charcuteries) ou des **quantités élevées de sel/sucre**.

4. NOVA 4 : Aliments ultratransformés

Définition

Aliments **industriels, fortement transformés**, généralement composés de :

- **5 ingrédients ou plus** (souvent des **substances isolées** ou synthétiques).
- **Peu ou pas d'aliments intacts** du groupe 1.
- **Additifs nombreux** : colorants, émulsifiants, édulcorants, exhausteurs de goût, conservateurs.
- **Marketing agressif** : Emballages attractifs, publicités ciblant les enfants.

Caractéristiques clés

- **Bon marché, pratiques, prêts à consommer.**
- **Riches en calories vides** (sucres ajoutés, graisses, sel).
- **Peu nutritifs** : Pauvre en fibres, vitamines, minéraux naturels.
- **Addictifs** : Conçus pour être **hyper-appétissants** (ex. : mélange sucre/gras/sel).

Exemples

Catégorie	Exemples
Snacks	Chips, biscuits apéritifs, crackers.
Sucreries	Bonbons, chocolats industriels, barres chocolatées.
Boissons	Sodas, jus de fruits sucrés, boissons énergisantes.
Plats préparés	Pizzas surgelées, nuggets, plats cuisinés micro-ondables.
Boulangerie industrielle	Pain de mie, brioches, croissants (avec additifs).
Substituts végétaux	"Fromages" végétaux ultra-transformés, faux steaks à base de protéines isolées.
Céréales	Céréales du petit-déjeuner sucrées, muesli industriels.

Processus industriels

- **Recombinaison** d'ingrédients isolés (ex. : protéines de soja, huiles hydrogénées).
- **Ajout massif d'additifs** (E330, E621, E950, etc.).
- **Hydrogénation** (graisses trans).
- **Extrusion, friture industrielle.**

✗ À limiter strictement :

- Liés à l'**obésité**, au **diabète de type 2**, aux **maladies cardiovasculaires** et à certains **cancers** (selon l'OMS et l'EFSA).
- **Recommandation** : Moins de **10 % de l'apport calorique quotidien** (OMS).

5. Tableau récapitulatif

Groupe	Degré de transformation	Exemples clés	Impact santé	Fréquence recommandée
NOVA 1	Aucune ou minime	Fruits frais, légumes, viande crue, lait nature	★★★★★ Excellent	Base de l'alimentation
NOVA 2	Transformation simple	Huile d'olive, sucre, sel, beurre	★★★★ Bon (si modéré)	Modération
NOVA 3	Transformation modérée	Pain, fromage, conserves de légumes, jambon	★★★ Acceptable	Occasionnel
NOVA 4	Ultratransformation industrielle	Sodas, chips, plats préparés, bonbons	★ Risque élevé	À éviter

Comment reconnaître un aliment NOVA 4 ?

1. **Liste d'ingrédients longue** (plus de 5 ingrédients).
2. **Présence d'additifs** (codes **Exxx**, ex. : E330 = acide citrique, E621 = glutamate).
3. **Ingrédients incompréhensibles** :
 - "Protéines de lait isolées", "huile de palme hydrogénée", "sirop de glucose-fructose".
 - "Arômes naturels identiques", "colorant (E102)".
4. **Emballage marketing** :
 - "Prêt en 2 minutes", "Spécial enfants", "Nouvelle recette améliorée".
5. **Prix très bas** (souvent signe de production industrielle massive).

Pourquoi cette classification est-elle importante ?

1. **Santé publique** :
 - Les **NOVA 4** sont associés à un **risque accru** de :
 - Obésité (+32 % de risque selon une étude de 2020).
 - Diabète de type 2 (+53 %).

- Maladies cardiovasculaires (+25 %).
2. **Environnement :**
- Production **énergivore** et **polluante** (emballages plastiques, transport).
3. **Économie :**
- Les aliments ultratransformés sont **peu coûteux à produire** mais **très rentables** pour l'industrie.
-

Recommandations des experts

- **OMS** : Limiter les NOVA 4 à **10 % max** de l'apport calorique.
 - **FAO** : Privilégier les **NOVA 1 et 2** pour une alimentation durable.
 - **Guide alimentaire brésilien** :
 - **80 %** de l'assiette = NOVA 1.
 - **15 %** = NOVA 2 et 3.
 - **5 % max** = NOVA 4.
-

Pour aller plus loin

- **Article scientifique fondateur** :
[NOVA: the star shines bright \(World Nutrition, 2016\).](#)
- **Site du NUPENS** :
[Université de São Paulo – NUPENS.](#)
- [Les impacts négatifs des aliments ultra-transformés sur la santé | Université Paris Cité](#)