

# Décloisonner le savoir en saine alimentation: Rôles et impacts de la transformation alimentaire

## Résumé

Sachant que les acteurs de la chaîne d'approvisionnement alimentaire sont de plus en plus engagés à proposer des produits sains et nutritifs, de nouveaux défis se présentent à eux afin de répondre à la demande des consommateurs. Le 24 octobre 2024 s'est tenu un colloque visant à démystifier et mieux comprendre les rôles et enjeux des différents secteurs de la transformation alimentaire relativement à la qualité nutritionnelle de l'offre alimentaire. Cette journée de dialogue et d'information destinée aux diététistes-nutritionnistes avait pour objectif de discuter de ces enjeux dans une visée d'alimentation saine et durable. Des intervenants de tous les milieux, de la production à la distribution, de la recherche scientifique à l'industrie, se sont donc penchés sur la question en tentant de mettre en lumière diverses solutions pour aller de l'avant en concertation avec la santé publique. Finalement, un panel d'experts a également pu accentuer la nécessité de poursuivre les efforts et d'unir nos forces dans la perspective de parvenir à un environnement alimentaire sain et accessible pour l'ensemble de la population québécoise.

## Introduction

La chaîne d'approvisionnement alimentaire est un tissu complexe mettant en relation différents secteurs interreliés. Mieux comprendre les rôles et enjeux des artisans de l'offre alimentaire demeure un élément clé pour les diététistes-nutritionnistes de toutes les spécialités de la profession. En parallèle, les entreprises de production, de transformation et de distribution d'aliments sont de plus en plus engagées à proposer à la population des produits plus nutritifs et des recettes plus équilibrées. Cela se réalise dans un environnement chargé de contraintes et présentant des défis auxquels les entreprises doivent faire face tout en étant parfois méconnus par les autres professionnels de la nutrition.

C'est dans un tel contexte que s'est tenu un colloque à ce sujet organisé par l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF) le 24 octobre 2024 à l'Université Laval. Pour l'occasion, neuf conférenciers et conférencières provenant de différentes sphères de la chaîne d'approvisionnement alimentaire se sont penchés sur la question. Ils ont pu partager leur point de vue et échanger avec plus de 150 participants (87 participants en présentiel et 63 inscrits à la diffusion simultanée en ligne).

Cette journée de dialogue et d'information destinée aux diététistes-nutritionnistes avait pour objectif de discuter des enjeux relatifs à une alimentation saine et durable. Il s'agissait d'une occasion unique de démystifier les rôles, défis et solutions de la transformation alimentaire au sein de l'écosystème québécois.



**Sonia Pomerleau, Dt.P., M. Sc.**

*Nutritionniste et professionnelle de recherche. Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval*



**Angelo Tremblay, Ph. D.**

*Professeur titulaire, département de kinésiologie et co-directeur scientifique. Service de soutien à l'innovation, INAF, Université Laval*



**Ronan Corcuff, M. Sc.**

*Coordonnateur – Service de soutien à l'innovation. Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels, Université Laval*

## Mots-clés:

chaîne d'approvisionnement, réglementation, offre alimentaire, aliments ultra-transformés, concertation.

## La chaîne d'approvisionnement alimentaire — efforts et défis vers la saine alimentation

Bien que seulement 2 % du territoire soit cultivé (1), la production agricole québécoise est au cœur de l'alimentation saine et durable. Les enjeux auxquels font face les producteurs sont étroitement liés au climat (2). En effet, le climat du Québec est très variable et certaines productions nécessitent des conditions bien particulières. Par conséquent, le choix de la culture doit s'harmoniser avec le climat en place. D'ailleurs, le fait d'avoir une culture diversifiée est une force selon Martin Caron, président de l'Union des producteurs agricoles (UPA). Ceci fait en sorte que les producteurs — qui subissent les changements climatiques — font également partie de la solution. En effet, au-delà de s'adapter aux changements climatiques, les producteurs agricoles du Québec luttent contre ces mêmes changements. À cet égard, les fermes sont de véritables écosystèmes pouvant faire office de laboratoire vivant. Ainsi, elles peuvent devenir un lieu de recherche permettant au producteur d'être partie prenante des solutions à mettre en place à des fins d'amélioration. De plus, un nombre croissant de producteurs québécois préconisent l'agriculture raisonnée. Sans être biologique, cette dernière n'utilise aucun pesticide dans l'ensemble des étapes de production (3). D'autre part, les tendances en consommation exercent également une certaine influence sur la production. À titre d'exemple, tout comme les consommateurs, les institutions québécoises tentent de s'approvisionner de plus en plus localement. Au fil des années, ceci a mené à une cible québécoise visant un certain ratio d'aliments du Québec au sein de l'offre alimentaire institutionnelle. Le souhait d'une autonomie alimentaire peut également se profiler par le biais de la transformation alimentaire. Selon M. Caron, dans le développement d'une recette, la présence d'un premier ingrédient provenant du Québec est un premier pas vers cette autonomie. La conversation relative à la question de l'autonomie alimentaire a également rappelé la vulnérabilité économique d'un certain nombre de producteurs agricoles. À cet égard, M. Caron a souligné l'importance d'accorder un support financier adéquat à la production agricole, de manière équitable par rapport à d'autres secteurs de l'économie québécoise.

Parmi les enjeux nommés par les intervenants œuvrant dans tous les secteurs de la chaîne d'approvisionnement, l'inflation est possiblement le plus récurrent. Il est évident que cette dernière a un impact direct sur la hausse du coût de l'épicerie. En effet, seulement au cours des 10 premiers mois de l'année 2024, le montant déboursé pour un panier nutritif a augmenté de 3 % (4). Par conséquent, les industries de transformation bioalimentaire sont en constante recherche de solutions afin de contrer le coût accru des ingrédients entrant dans la composition des recettes. Le choix d'ingrédients de qualité est primordial pour le développement de produits alimentaires sains et durables. Comme le mentionne Guillaume Brisson, chercheur en Sciences et technologie des aliments de l'Université Laval, les transformateurs doivent ainsi s'adapter à toutes les facettes qui peuvent influencer la qualité d'un ingrédient : l'innocuité, les aspects organoleptiques (saveur, texture, etc.) et les aspects nutritionnels, pour ne nommer que ceux-là. Ceci se fait en parallèle avec les mises à jour en matière de réglementation canadienne qui mènent à des changements d'étiquetage, d'emballage et parfois, de modification de recettes. À cet égard, le simple remplacement d'un ingrédient pour un autre peut avoir un impact considérable sur le produit fini. Il en est de même si l'objectif est de réduire les teneurs en nutriments d'intérêt de santé publique. En effet, tant le

sodium, les sucres que les gras saturés jouent différents rôles dans la matrice alimentaire. De ce fait, diverses stratégies doivent être mises en place par les transformateurs lorsqu'ils souhaitent améliorer la qualité nutritive de leurs produits alimentaires. À titre d'exemple, la réduction du sodium peut se faire en remplaçant une partie de celui-ci par des rehausseurs de saveur (5). Cependant, ces derniers ne possèdent pas les mêmes fonctions en termes de salubrité que le sodium. Ainsi, une certaine quantité de sodium demeure souvent nécessaire afin d'assurer l'innocuité ou diverses fonctions technologiques dans les aliments transformés. En bref, des solutions existent pour le remplacement de plusieurs ingrédients riches en gras saturés, sucre ou sodium. Toutefois, sachant que ces nutriments ont un impact multidimensionnel, tant le goût, la stabilité du produit que le coût peuvent être affectés. Ceci fait en sorte que la modification d'une recette — même simple à première vue — nécessite du temps et du travail pour arriver à un résultat intéressant pour le consommateur. Un autre aspect de la transformation alimentaire québécoise est sa capacité limitée à consacrer ce temps à l'identification de solutions pour proposer davantage de nouveaux produits acceptables nutritionnellement. Si ce secteur est le premier employeur manufacturier au Québec, les enjeux de pénurie de main-d'œuvre, d'approvisionnement et d'impact de l'inflation sur les coûts de production réduisent considérablement les capacités de recherche et développement ainsi que d'innovation internes<sup>6</sup>. Plusieurs centres d'expertise et de recherche alimentaire existent au Québec, et les transformateurs alimentaires devraient y recourir davantage.

Du côté de la distribution alimentaire, où se trouve le juste milieu ? Pierre-Alexandre Blouin, président de l'Association des détaillants en alimentation du Québec, indique qu'un produit ne peut pas simplement être placé sur une tablette. Ce produit doit être affiché au bon prix, doit être positionné au bon endroit et doit répondre à la demande. Car le consommateur a le choix : il peut choisir un produit moins cher, mais il est possible qu'il doive alors abandonner ses autres critères d'achats comme la valeur nutritive ou la praticité. À nouveau, l'univers du commerce de détail est un système complexe régi par la loi de l'offre et la demande. Selon M. Blouin, un produit qui n'est pas acheté par le consommateur sera par défaut retiré du marché. Les consommateurs détiennent donc un pouvoir non négligeable pouvant affecter la présence de produits alimentaires sains qui s'offrent à eux. En ce sens, M. Blouin a souligné que la fidélisation de certains consommateurs impose le maintien de l'offre de produits alimentaires ayant un profil nutritionnel inadéquat, voire indésirable.

## Aspects réglementaires et nutritionnels de la transformation alimentaire

Si la production est le cœur de l'écosystème alimentaire, la réglementation en est certainement la tête. Dans l'ultime objectif d'une saine alimentation au niveau populationnel, les exigences réglementaires visent à faire du choix sain, le choix facile. Pour y arriver, diverses stratégies ont été mises sur pied au cours des dernières années par les instances gouvernementales canadiennes (7). C'est ainsi que Santé Canada a lancé des initiatives telles que la refonte du tableau de la valeur nutritive (8) et l'introduction d'un symbole nutritionnel sur le devant des emballages des produits contenant des quantités élevées de gras saturés, de sucre et/ou de sodium (9). Cette dernière stratégie vise non seulement le consommateur pour qu'il puisse faire des choix éclairés, mais également l'industrie bioalimentaire afin de l'inciter à améliorer la qualité nutritive de ses produits. Tel que le mentionne Marie-Pascale Gagné, professionnelle de recherche à l'Université Laval, les transformateurs se doivent d'appliquer ces réglementations puisqu'elles sont obligatoires. Néanmoins, il demeure possible pour eux de mettre en valeur différentes informations sur l'emballage au-delà des exigences. D'ailleurs, bien que ces mises en valeur soient facultatives, il existe des normes réglementaires à respecter dans la manière d'indiquer ces informations (10). D'ailleurs, parmi les informations présentes sur un emballage alimentaire, le tableau de la valeur nutritive serait l'élément le plus consulté par les Québécois (11). Celui-ci serait principalement utilisé pour comparer les produits entre eux notamment concernant leur teneur en nutriments à limiter tels que les gras saturés, les sucres et le sodium.

Qu'en est-il réellement des produits offerts dans les magasins d'alimentation du Québec? L'Observatoire de la qualité de l'offre alimentaire s'est attardé sur le sujet (12). Créé en 2016 à la suite d'un besoin exprimé par plusieurs partenaires, l'Observatoire a pour mission de suivre l'évolution de l'offre alimentaire afin de contribuer à l'effort collectif visant à améliorer sa qualité et son accessibilité au Québec et au Canada. Pour mener à bien sa mission, le portrait initial de plusieurs catégories d'aliments a d'abord été réalisé entre 2016 et 2022. Ces catégories étaient sélectionnées en réponse à quatre critères: 1) la variabilité de la composition nutritionnelle des produits, 2) l'impact sur la santé, 3) le haut taux de pénétration dans les ménages et 4) le potentiel d'amélioration (13). C'est ainsi qu'un total de plus de 5200 produits a été recensé (14). Le suivi a ensuite été amorcé en 2021 afin de vérifier si des améliorations ont été apportées à l'offre des catégories d'aliments analysées par l'Observatoire. Selon les catégories d'aliments à l'étude, l'évolution varie. À titre d'exemple, les pains tranchés trouvés sur le marché en 2021 contiennent maintenant moins de sodium qu'en 2017 (15). Cependant, lorsque les données sont regardées plus attentivement, cette amélioration semble provenir des pains ayant été modifiés entre les deux années de collecte. En effet, en comparaison avec les autres pains tranchés, les pains modifiés fournissent moins de sodium.

À l'inverse, la moyenne des soupes prêtes-à-servir analysées par l'Observatoire contient des teneurs en sodium similaires entre 2017 et 2022 (16). Toutefois, les résultats montrent des variations oscillant entre -10% et +16% selon les types de soupes. Or, il a été possible de constater que les nouvelles soupes mises en marché depuis 2017 renferment moins de sodium que les autres soupes. Ainsi, les améliorations notées dans cette catégorie sont plutôt réalisées par l'entremise des nouveaux produits. Les données mises en lumière par l'Observatoire mènent à la constatation que des améliorations nutritionnelles sont généralement réalisables et elles varient en fonction de la matrice alimentaire.

Au-delà de l'amélioration de la qualité de l'offre alimentaire, il demeure que les produits alimentaires dont il est question sont des aliments transformés et ultra-transformés. La distinction majeure entre ces deux types d'aliments est la présence d'additifs alimentaires dans la composition des aliments ultra-transformés (17). Ces derniers se démarquent également par le fait qu'ils sont grandement disponibles et accessibles dans les marchés d'alimentation et ils sont souvent très abordables et hautement palatables (18). D'ailleurs, ils représentent 46% de l'alimentation de la population canadienne (19). Maintes études ont montré que les aliments ultra-transformés contiennent davantage de nutriments à éviter (gras saturés, sucres et sodium) (20). De plus, il existe des associations entre la consommation de ceux-ci et le gain de poids (21) et divers facteurs de risque liés aux maladies cardiovasculaires (22, 23), au diabète de type 2 (24) et à certains cancers (25). Cependant, la consommation de certaines catégories d'aliments — comme les yogourts — semble plutôt bénéfique pour la prévention du diabète de type 2 (26) et certains cancers (25). À cet égard, Jean-Philippe Drouin-Chartier, diététiste-nutritionniste et chercheur à l'Université Laval, indique qu'il est difficile d'isoler l'effet de la qualité nutritionnelle moindre des aliments ultra-transformés des effets des additifs omniprésents dans leur composition (21, 27). En effet, la qualité de l'alimentation — et l'impact de celle-ci sur la santé — est un concept multidimensionnel. En fait, le niveau de transformation est un élément relié à la qualité de l'aliment au même titre que sa valeur nutritive ou l'utilisation de pesticides lors de la culture d'un ingrédient. D'ailleurs, l'Organisation mondiale de la santé mentionne que les « Modèles alimentaires qui favorisent toutes les dimensions de la santé et du bien-être des individus [...] et qui sont culturellement acceptables [...] » sont ceux à privilégier (19). Des données issues d'études populationnelles ont également mis en évidence que le risque de développer des problèmes de santé en lien avec la consommation d'aliments ultra-transformés est réduit chez les personnes physiquement actives. Pour le diététiste-nutritionniste, cette observation rappelle l'importance de la collaboration interdisciplinaire afin de favoriser un impact optimal sur la santé et le bien-être des individus.

## Concertation santé publique – industrie, modèles d’approches collaboratives

Le programme du colloque a été complété par un panel réunissant les professeurs Véronique Provencher et André Marette de l’Université Laval et Mme Annick Van Campenhout représentant le Conseil de la transformation alimentaire du Québec (CTAQ). Cette conversation animée par Joëlle Emond, présidente de l’ODNQ et le professeur Angelo Tremblay de l’INAF, a mis l’accent sur des mots-clés comme Collaboration, Innovation, Concertation, et Éducation. Il a été souligné que la recherche réalisée en partenariat avec l’industrie bioalimentaire est importante et peut se réaliser avec transparence et intégrité. Elle permet par le fait même d’amener des solutions aux entreprises. Par ailleurs, il a été souhaité que la concertation entre tous les partenaires concernés par l’offre alimentaire trouve bonne écoute auprès des décideurs publics afin d’optimiser son développement et ses retombées auprès de la population. Enfin, la préoccupation de fournir au consommateur le

maximum d’autonomie en matière de bien manger a rappelé l’importance d’innover en matière d’éducation en nutrition.

### Conclusion et perspectives

Dans le contexte actuel où l’inflation affecte notre économie et le pouvoir d’achat du consommateur, plus que jamais il demeure important de considérer la qualité de l’offre alimentaire comme étant le résultat d’un ensemble à plusieurs dimensions interreliées. Afin d’améliorer la santé de la population, chaque partie de cet ensemble détient un rôle à jouer et possède des solutions qui lui sont propres. Poursuivre les efforts afin d’unir nos forces s’avère certainement l’avenue la plus prometteuse pour se diriger vers un environnement alimentaire sain et accessible pour les consommateurs d’aujourd’hui et de demain.

## Références

- Ministère de l’Agriculture, des Pêcheries et de l’Alimentation (Québec). Consultation nationale sur le territoire et les activités agricoles – Agir pour nourrir le Québec de demain – Annexes du fascicule 1 – Le territoire agricole [En ligne]. Québec (CA) : MAPAQ; juin 2023 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/consultation-publique/AN\\_annexes-fascicule1-CNTAA\\_MAPAQ.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/agriculture-pecheries-alimentation/consultation-publique/AN_annexes-fascicule1-CNTAA_MAPAQ.pdf)
- Ouranos. Agir dès aujourd’hui pour que le Québec s’adapte à la réalité des changements climatiques qui s’accélèrent – Recommandations du Groupe d’experts en adaptation aux changements climatiques (GEA) [En ligne]. Montréal (CA) : Ouranos; 28 mai 2024 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : [https://www.ouranos.ca/sites/default/files/2024-05/Rapport\\_Groupe\\_experts\\_adaptation\\_changements\\_climatiques\\_GEA.pdf](https://www.ouranos.ca/sites/default/files/2024-05/Rapport_Groupe_experts_adaptation_changements_climatiques_GEA.pdf)
- Agriculture Raisonnée™ – Produire autrement pour l’environnement. St-Polycarpe (CA) : Moulins de Soulanges; 2014-2025 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : <http://www.agricultureraisonnee.ca/fr/>
- Stéphanie Bérubé. Bien se nourrir coûte toujours plus cher. Mis à jour le 16 oct 2024 [cité le 19 mars 2025]. Dans : La Presse [En ligne]. Montréal (CA) : La Presse. 2024. [environ 5 écrans]. Disponible : <https://www.lapresse.ca/affaires/economie/2024-10-16/canada/bien-se-nourrir-coute-toujours-plus-cher.php>
- Diler G, Guilloux M, Lethuaut L, Chevallier S, Prost C, Le-Bail A. Intérêt d’une approche procédé pour la reformulation de produits réduits en sel-sucre-matières grasses en Boulangerie Viennoise Pâtisserie. *Innovations Agronomiques*. 2019;78:13-25. doi : <https://dx.doi.org/10.15454/yvuf-8k86>
- Institut de la statistique du Québec [En ligne]. Montréal (CA) : Institut de la statistique; 2024. Répartition des dépenses de R-D intra-muros du secteur des entreprises selon l’industrie et le type de dépenses, Québec, 2014-2021 [modifié le 17 fév 2025; cité le 19 mars 2025]; [environ 5 écrans]. Disponible : <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/tableau/3475>
- Santé Canada [En ligne]. Ottawa (ON) : Le gouvernement; 2016. Stratégie en matière de saine alimentation [modifié le 24 oct 2024; cité le 19 mars 2025]; [environ 7 écrans]. Disponible : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/strategie-matiere-saine-alimentation.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/strategie-matiere-saine-alimentation.html)
- Santé Canada [En ligne]. Ottawa (ON) : Le gouvernement; 2024. Étiquetage nutritionnel : Aperçu [modifié le 5 juin 2024; cité le 19 mars 2025]; [environ 3 écrans]. Disponible : [www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel.html#1](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel.html#1)
- Santé Canada [En ligne]. Ottawa (ON) : Le gouvernement; 2022. Étiquetage nutritionnel sur le devant des emballages [modifié le 6 mars 2025; cité le 19 mars 2025]; [environ 7 écrans]. Disponible : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel/devant-emballage.html>
- Agence canadienne d’inspection des aliments [En ligne]. Ottawa (ON) : Le gouvernement; 2025. Étiquetage des aliments [modifié le 13 mars 2025; cité le 19 mars 2025]; [environ 3 écrans]. Disponible : <https://inspection.canada.ca/fr/etiquetage-aliment>
- Saulais L, Espoungue B. Sondage pancanadien sur les croyances, attentes et choix des consommateurs Québécois et Canadiens vis-à-vis des aliments transformés de qualité nutritionnelle améliorée, Conseil de la transformation alimentaire du Québec (CTAQ) 2023. [Données non publiées]
- Observatoire de la qualité de l’offre alimentaire [En ligne]. Québec (CA) : L’Observatoire; 2025 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : <https://observatoire.inaf.ulaval.ca/>
- Pomerleau S, Perron J, Gagnon P, Provencher V. Approche méthodologique pour établir le portrait initial des études sectorielles de l’Observatoire de la qualité de l’offre alimentaire [En ligne]. Québec (CA) : Observatoire; 2020 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : [https://observatoire.inaf.ulaval.ca/app/uploads/2024/11/Rapport-methodologique\\_Etudes-sectorielles-de-lObservatoire.pdf](https://observatoire.inaf.ulaval.ca/app/uploads/2024/11/Rapport-methodologique_Etudes-sectorielles-de-lObservatoire.pdf)
- Corriveau A, Perron J, Pomerleau S, Gagnon P, Rhéaume C, Provencher V. Portrait initial de 15 catégories d’aliments transformés disponibles dans les marchés d’alimentation au Québec 2016-2022 [En ligne]. Québec (CA) : Observatoire; 2024 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : <https://observatoire.inaf.ulaval.ca/app/uploads/2024/11/Rapport-15-categories-initial-2016-2022.pdf>
- Pomerleau S, Perron J, Corriveau A, Gagnon P, Provencher V. Suivi du portrait des pains tranchés disponibles au Québec 2017-2021 [En ligne]. Québec (CA) : Observatoire; 2022 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : <https://observatoire.inaf.ulaval.ca/app/uploads/2024/10/Rapport-Pains-tranches-suivi-2017-2021.pdf>
- Corriveau A, Mbodji H, Pomerleau S, Gagnon P, Provencher V. Suivi du portrait des soupes prêtes-à-servir disponibles au Québec 2017-2022 [En ligne]. Québec (CA) : Observatoire; 2023 [cité le 19 mars 2025]. Disponible : <https://observatoire.inaf.ulaval.ca/app/uploads/2024/11/Rapport-soupes-suivi-2017-2022-1.pdf>
- Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, Moubarac JC, Louzada ML, Rauber F, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22(5):936-41. doi : <https://doi.org/10.1017/s1368980018003762>
- Moran AJ, Headrick G, Perez C, Greatsinger A, Taillie LS, Zatz L, et al. Food Marketing Practices of Major Online Grocery Retailers in the United States, 2019-2020. *J Acad Nutr Diet*. 2022;122(12):2295-2310.e2. doi : [10.1016/j.jand.2022.04.003](https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.04.003)
- Polsky JY, MJ, Garriguet D. Consumption of ultra-processed foods in Canada. *Health Reports*. 2020; Vol. 31, no 11; 3-15. doi : [10.25318/82-003-x202001100001-eng](https://doi.org/10.25318/82-003-x202001100001-eng)
- Rossato SL, Khandpur N, Lo CH, Jezus Castro SM, Drouin-Chartier JP, Sampson L, et al. Intakes of Unprocessed and Minimally Processed and Ultra-processed Food Are Associated with Diet Quality in Female and Male Health Professionals in the United States: A Prospective Analysis. *J Acad Nutr Diet*. 2023;123(8):1140-1151.e2. doi : [10.1016/j.jand.2023.03.011](https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.03.011)
- Hall KD, Ayuketah A, Brychta R, Cai H, Cassimatis T, Chen KY, et al. Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. *Cell Metab*. 2019;30(1):67-77.e3. doi : [10.1016/j.cmet.2019.05.008](https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008)
- Mendoza K, Smith-Warner SA, Rossato SL, Khandpur N, Manson JE, Qi L, et al. Ultra-processed foods and cardiovascular disease: analysis of three large US prospective cohorts and a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *Lancet Reg Health Am*. 2024;37: 100859. doi : [10.1016/j.lana.2024.100859](https://doi.org/10.1016/j.lana.2024.100859)
- Pacheco LS, Tobias DK, Li Y, Bhupathiraju SN, Willett WC, Ludwig DS, et al. Sugar-sweetened or artificially-sweetened beverage consumption, physical activity, and risk of cardiovascular disease in adults: a prospective cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2024;119(3):669-81. doi : [10.1016/j.ajcnut.2024.01.001](https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2024.01.001)
- Chen Z, Khandpur N, Desjardins C, Wang L, Monteiro CA, Rossato SL, et al. Ultra-Processed Food Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: Three Large Prospective U.S. Cohort Studies. *Diabetes Care*. 2023;46(7):1335-1344. doi : [10.2337/dc22-1993](https://doi.org/10.2337/dc22-1993)
- Wang L, Du M, Wang K, Khandpur N, Rossato SL, Drouin-Chartier JP, et al. Association of ultra-processed food consumption with colorectal cancer risk among men and women : results from three prospective US cohort studies. *Bmj*. 2022;378:e068921. doi : <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068921>
- Gu X, Drouin-Chartier J-P, Sacks FM, Hu FB, Rosner B, Willett WC. Red meat intake and risk of type 2 diabetes in a prospective cohort study of United States females and males. *Am J Clin Nutr*. 2023;118(6):1153-1163. DOI : [10.1016/j.ajcnut.2023.08.021](https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2023.08.021)
- Aikman SN, Min KE, Graham D. Food attitudes, eating behavior, and the information underlying food attitudes. *Appetite*. 2006;47(1):111-4. DOI : [10.1016/j.appet.2006.02.004](https://doi.org/10.1016/j.appet.2006.02.004)