

Communiqué de presse – 07 octobre 2025

## Niveau de transformation des produits végétaux : impact sur la santé cardiovasculaire

**La consommation de produits d'origine végétale est associée à une meilleure santé cardiovasculaire, à condition qu'ils soient de bonne qualité nutritionnelle et peu ou pas transformés industriellement. C'est ce que montre une équipe de recherche d'INRAE, de l'Inserm, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam, à travers l'analyse de données santé d'une cohorte composée de 63 835 adultes. Des résultats publiés dans la revue *The Lancet Regional Health – Europe*.**

De précédentes études ont rapporté qu'une consommation élevée d'aliments dits ultra-transformés<sup>1</sup> était associée à un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires, parallèlement à d'autres travaux<sup>2</sup> qui ont montré qu'une alimentation incluant une forte part de produits végétaux, lorsqu'ils sont équilibrés sur le plan nutritionnel, diminuerait le risque de développer ces maladies.

Pour étudier les liens entre nutrition et santé cardiovasculaire, une équipe de recherche d'INRAE, de l'Inserm, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam est allée au-delà de la distinction entre origine végétale ou animale d'un aliment, en intégrant la qualité nutritionnelle, par exemple la teneur en glucides, lipides ou vitamines et minéraux antioxydants, mais aussi le degré de transformation des aliments.

L'équipe de recherche a analysé les données de santé de 63 835 adultes participant à la cohorte française NutriNet-Santé. La période de suivi était de 9,1 ans en moyenne et pouvait aller jusqu'à 15 ans pour les premiers inclus. Les apports alimentaires, c'est-à-dire les aliments et boissons consommés sur au moins 3 journées, ont été recueillis grâce à des questionnaires en ligne. Ce recueil détaillé permet de distinguer 3 types d'alimentation, en comparant la part des produits végétaux face à celle des produits animaux, et en considérant leur qualité nutritionnelle, mais aussi leur niveau de transformation industrielle.

### Qualité nutritionnelle et degré de transformation

---

<sup>1</sup> Selon la classification NOVA, ce sont des aliments ayant subi d'importants procédés de transformation biologiques, chimiques, physiques (extrusion, prétraitement par friture, hydrolyse, chauffage à très haute température, etc.) et/ou dont la formulation contient certains additifs alimentaires non nécessaires à la sécurité sanitaire du produit (colorants, émulsifiants, édulcorants par exemple) ou certaines substances industrielles de type huiles hydrogénées, sirop de glucose/fructose, protéines hydrolysées, sucre inverti, etc.

<sup>2</sup> Rauber F., da Costa Louzada M.L., Chang C. et al. (2024). Implications of food ultra-processing on cardiovascular risk considering plant origin foods: an analysis of the UK biobank cohort. *The Lancet Regional Health-Europe*, DOI : <https://doi.org/10.1016/j.lanep.2024.100948>

Daas M.C., Vellinga R.E., Pinho M.G.M. et al. (2024). The role of ultra-processed foods in plant-based diets: associations with human health and environmental sustainability. *European Journal of Nutrition*. DOI : <https://doi.org/10.1007/s00394-024-03477-w>

Ainsi il est apparu que les adultes ayant une alimentation plus riche en produits végétaux de meilleure qualité nutritionnelle (moins riche en lipides, sucre et sel) et pas ou peu transformés industriellement, présentaient un risque de maladies cardiovasculaires inférieur d'environ 40 % comparé aux personnes qui avaient une alimentation plus pauvre en ces produits végétaux, et plus riche en produits animaux<sup>3</sup>.

Les adultes ayant une alimentation plus riche en produits végétaux de meilleure qualité nutritionnelle mais ultra-transformés comme des pains complets industriels, soupes du commerce, plats préparés à base de pâtes ou salades assaisonnées du commerce (comparés aux personnes qui avaient une alimentation plus pauvre en ces produits et plus riches en produits animaux), ne présentaient pas un risque inférieur de maladies cardiovasculaires.

Le risque de maladies cardiovasculaires était supérieur d'environ 40 % pour les adultes qui consommaient une forte part de produits végétaux de moindre qualité nutritionnelle et ultra-transformés (chips, boissons sucrées à base de fruits ou sodas d'extraits végétaux, produits sucrés chocolatés ou confiseries, céréales du petit déjeuner sucrées, biscuits salés, etc.) comparé aux personnes ayant une alimentation plus riche en produits végétaux de bonne qualité nutritionnelle et peu ou pas transformés industriellement.

Ces résultats soulignent la nécessité de considérer à la fois la qualité nutritionnelle et le degré de transformation et de formulation des aliments, en plus de l'équilibre végétal-animal dans l'alimentation, pour mieux évaluer les liens entre nutrition et santé cardiovasculaire. Ils viennent apporter de nouveaux arguments afin d'encourager les politiques publiques en nutrition et santé à promouvoir des aliments végétaux qui soient à la fois de bonne qualité nutritionnelle et peu ou pas transformés (fruits et légumes frais, surgelés ou en conserves de bonne qualité, par exemple sans ajout de lipides, sel, sucre et additifs).

L'étude **NutriNet-Santé** est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (CRESS-EREN, Inserm/INRAE/Cnam/université Sorbonne Paris Nord/université Paris Cité), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 180 000 « nutrinautes », fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 300 publications scientifiques internationales. **Un appel au recrutement de nouveaux nutrinautes est toujours en cours** afin de continuer à faire avancer la recherche publique sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques minutes par mois à répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée [etude-nutrinet-sante.fr](https://etude-nutrinet-sante.fr), aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances vers une alimentation

## Référence

Prioux C., Kesse-Guyot E., Srouf B., Fézeu L.K., Baudry J., Wagner S., Herberg S., Touvier and Allès B. (2025). Cardiovascular disease risk and the balance between animal-based and plant-based foods, nutritional quality, and food processing level in the French NutriNet-Santé cohort: a longitudinal

---

<sup>3</sup> C'est-à-dire avec une consommation d'environ 280 g par jour de fruits et légumes, soit la moitié de la recommandation du PNNS (Programme national nutrition santé), 54,1 g par jour en moyenne de viande rouge soit 380 g par semaine et 278 g par semaine de charcuterie, soit presque 2 fois la recommandation maximum du PNNS.

observational study. *The Lancet Regional Health – Europe*, DOI:  
<https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2025.101470>

Cette étude a été menée dans le cadre du projet CaPulCo financé par l'Agence nationale de la recherche (ANR).

**Contacts scientifiques :**

Benjamin Allès - [benjamin.alles@inrae.fr](mailto:benjamin.alles@inrae.fr)

Clémentine Prioux - [clementine.prioux@inrae.fr](mailto:clementine.prioux@inrae.fr)

Centre de recherche en épidémiologie et statistiques  
Département scientifique Alimentation humaine (ALIM-H)  
Centre INRAE Île-de-France-Jouy-en-Josas-Antony

**Contact presse :**

Service Médias et opinion INRAE : 01 42 75 91 86 – [presse@inrae.fr](mailto:presse@inrae.fr)

---

**À propos d'INRAE**

INRAE, l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement, est un acteur majeur de la recherche et de l'innovation. L'institut rassemble une communauté de plus de 10 000 personnes, dont 8000 personnels permanents et plus de 2 500 contractuels financés sur projet chaque année, avec plus de 270 unités de recherche, de service et d'expérimentation implantées dans 18 centres sur toute la France.

Institut de recherche finalisée, il se positionne parmi les tout premiers organismes de recherche au monde en sciences agricoles et alimentaires, en sciences du végétal et de l'animal, et en écologie-environnement. Il est le premier organisme de recherche mondial spécialisé sur l'ensemble « agriculture-alimentation-environnement ». INRAE a pour ambition d'être un acteur clé des transitions nécessaires pour répondre aux grands enjeux mondiaux.

Face à l'augmentation de la population et au défi de la sécurité alimentaire, au dérèglement climatique, à la raréfaction des ressources et au déclin de la biodiversité, l'institut joue un rôle majeur pour construire des solutions durables avec ses partenaires de la recherche et du développement et ainsi aider les agriculteurs et tous les acteurs des secteurs alimentaires et forestiers à réussir ces transitions.

**À propos de l'Inserm**

Créé en 1964, l'Inserm est un établissement public à caractère scientifique et technologique, placé sous la double tutelle du ministère de la Santé et du ministère de la Recherche. Dédié à la recherche biologique, médicale et à la santé humaine, il se positionne sur l'ensemble du parcours allant du laboratoire de recherche au lit du patient. Sur la scène internationale, il est le partenaire des plus grandes institutions engagées dans les défis et progrès scientifiques de ces domaines.

**À propos de l'Université Sorbonne Paris Nord**

Université pluridisciplinaire, Sorbonne Paris Nord constitue un pôle majeur d'enseignement et de recherche situé au nord de Paris. Forte de 5 UFR, 4 instituts dont 3 IUT, elle accueille 25 000 étudiants en formation initiale ou continue et délivre chaque année plus de 8 000 diplômes.

Avec ses 30 laboratoires de recherche et 1300 chercheurs et enseignants-chercheurs, l'université développe une politique scientifique pluridisciplinaire d'excellence. Elle est fortement engagée dans la formation et par la recherche, assurant l'encadrement scientifique de plus de 550 doctorants. L'université, c'est aussi 1500 enseignants et enseignant-chercheurs, 750 personnels administratifs sur 5 sites au nord de Paris : Villetaneuse, Bobigny, Saint-Denis, la Plaine Saint-Denis et Argenteuil.

### **À propos du Cnam**

Lieu de rencontre entre les mondes académique et professionnel, le Conservatoire national des arts et métiers est un grand établissement d'enseignement supérieur et de recherche. Ses trois missions principales sont la formation professionnelle tout au long de la vie, la recherche technologique et l'innovation, et la diffusion de la culture scientifique et technique. Disposant d'un fort ancrage territorial avec plus de 200 centres d'enseignement, le Cnam propose près de 750 parcours de formation dans les domaines des sciences exactes, techniques et tertiaires. L'établissement développe également une recherche pluridisciplinaire et transdisciplinaire en lien avec les grands enjeux de la société.

Pour en savoir plus : [cnam.fr](http://cnam.fr)