

Publicité

Accueil > Environnement

## Les aliments ultra-transformés ont des effets néfastes sur la fertilité et le métabolisme masculins

La santé cardio-métabolique et la fertilité peuvent être impactées par la consommation d'aliments ultra-transformés, selon une étude. Problème : la consommation de ces denrées a bondi à l'échelle mondiale.

Vidéo GEO - Alimentation : ces champignons formidables qui peuvent faire exploser les rendements agricoles

Par GEO avec AFP

Publié le 29 août 2025 à 14h55.

🕒 Lecture : 1 min

🔖 Lire plus tard | 🗨️ Partager

Recevoir les alertes : **alimentation**

Publicité

Quelle que soit la quantité de calories ingérées, une alimentation ultra-transformée a des effets délétères notamment sur la fertilité et la santé cardio-métabolique des hommes, conclut une récente étude clinique.

*"La consommation d'aliments ultra-transformés en soi, indépendamment d'un apport calorique excessif, est néfaste pour la santé humaine",* montre notamment ce travail publié jeudi dans la revue américaine Cell Metabolism et coordonné par Romain Barrès, chercheur à l'Institut de pharmacologie moléculaire et cellulaire de Sophia Antipolis (Inserm, CNRS et université Côte d'Azur), en France.

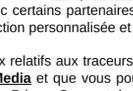
A l'échelle mondiale, la consommation d'aliments ultra-transformés a bondi, et un nombre croissant d'études épidémiologiques a pointé sa forte corrélation avec un risque élevé de maladies chroniques (obésité, diabète, affections cardiovasculaires...), de cancers, de troubles mentaux, entraînant les auteurs de l'étude randomisée (avec répartition aléatoire des participants).

Publicité

### Baisse du nombre de spermatozoïdes mobiles

Jusqu'ici, seules trois études cliniques, suivant un processus similaire à l'évaluation de médicaments, avaient cherché à évaluer l'effet direct de cette alimentation sur la santé et montré qu'elle entraînait une surconsommation calorique par rapport à une alimentation peu transformée.

Pour cette nouvelle étude, 43 hommes de 20 à 35 ans, en bonne santé, divisés en deux groupes, ont suivi deux régimes successifs, avec une pause de trois mois entre les deux : l'un riche en aliments ultra-transformés, l'autre reposant sur des produits peu ou non



[Refuser et s'abonner \(1,99€\) pour une expérience sans pub](#)

**Prisma Media**, sa filiale **Cerise Media** et nos **partenaires** (323) utilisent des Cookies ou équivalents sur votre appareil, qui collectent des informations relatives à votre navigation, pour analyser l'audience de leurs sites, afficher de la publicité et des contenus personnalisés, mesurer leur pertinence (par ex. en faisant le lien entre un affichage de publicité et une vente), entraîner des modèles pour améliorer la performance publicitaire, assurer la sécurité et prévenir de la fraude publicitaire.

En donnant votre consentement, vous autorisez la création d'**identifiants partagés** afin de mesurer l'audience de nos contenus, de personnaliser les contenus et les services et de vous proposer des publicités personnalisées.

En fonction du choix que vous ferez sur cet écran, ces données pourront être associées avec les informations fournies lors de la création de votre **compte Prisma Connect**, lors de la souscription à nos newsletters, ou par nos partenaires, et être partagées avec certains partenaires dont la liste est tenue à votre disposition depuis l'**Espace de Confidentialité**, à des fins de prospection personnalisée et de ciblage publicitaire en ligne ou sur l'écran de télévision.

Notez que les choix relatifs aux traceurs et **identifiants partagés** seront valables pour les sites et applications de **Prisma Media** et **Cerise Media** et que vous pourrez les changer à tout moment depuis "Paramétrer vos cookies" sur le site et depuis votre compte Prisma Connect dans la rubrique Mon compte/Gestion de mes droits.

Vous pouvez **accepter ces traitements de vos données pour parcourir gratuitement le site**. Cela nous permet de générer des revenus publicitaires pour financer le site et nos journalistes, sans avoir à vous demander de contrepartie financière. Nous vous redemanderons votre consentement d'ici 6 mois, pour nous assurer que vous restez d'accord avec cette solution. Vous pouvez **préciser les finalités** auxquelles vous consentez en vous rendant sur "Paramétrer".

Vous pouvez également **refuser ces traitements et accéder aux contenus sans publicité avec une formule payante à 1.99€ pour un mois pour tous les sites de Prisma Media et Cerise Media**. Le paiement qui vous est demandé nous permet de compenser l'absence de revenu publicitaire et donc de soutenir l'activité de Prisma en respectant vos choix.

[Paramétrer](#)

[Accepter](#)

Dans ses résultats notables, l'étude établit un impact sur la fertilité du régime ultra-transformé: chute de l'hormone stimulant la production de spermatozoïdes (FSH) et de la testostérone chez la plupart des participants, baisse du nombre de spermatozoïdes mobiles.

### Une prise de poids

Des polluants présents dans les aliments ultra-transformés, aux effets de perturbateurs endocriniens, pourraient notamment jouer un rôle, jugent les chercheurs.

Autre enseignement: en trois semaines, *"la consommation d'aliments ultra-transformés par rapport à celle d'aliments non transformés a entraîné une prise de poids de 1,4 kg et 1,3 kg respectivement dans les groupes ayant un apport calorique adéquat et excessif"*,

principalement en masse grasseuse. Les individus ayant perdu du poids ont noté que leur alimentation a changé de manière à ce qu'ils mangent moins d'aliments ultra-transformés.

Publicité

Les chercheurs reconnaissent des limites à leur étude: les participants n'ayant pas été hospitalisés, la mesure de leur apport énergétique reposait sur leurs déclarations, et la durée courte des régimes, trois semaines, peut *"avoir induit des réponses aiguës"*, dont un niveau inflammatoire qui aurait pu se stabiliser avec le temps.

### Thèmes associés

[ALIMENTATION](#)

[SANTÉ](#)

Outbrain

### Les + lus : Environnement

**1** **MÉTAUX**  
Les États-Unis auraient déjà tous les métaux qu'il leur faut... mais ils les jettent à la poubelle

**2** **ALIMENTATION**  
Ces pays qui réinventent la cantine scolaire pour mieux nourrir les enfants

**3** **BIODIVERSITÉ**  
Dans l'ombre des abeilles, des pollinisateurs méconnus disparaissent de nos villes en silence

Publicité