

Des allégés pas si légers

Le site du Docteur Nathalie LECLERC

Adresse du site : www.docvadis.fr/nathalie-leclerc



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

Beurre, yaourts ou fromages... les allégés sont partout ! Mais sont-ils aussi bons pour la santé qu'ils le prétendent ? Apprenez à décrypter les étiquettes et à faire le tri pour une meilleure consommation.

Les allégés ressemblent beaucoup aux produits alimentaires traditionnels. En effet, les industriels partent d'un produit déjà référencé, puis l'allègent en sucre et/ou en graisses. Leur objectif est de réduire l'apport énergétique.

Pour remplacer le sucre, les industriels utilisent des produits de synthèse : les édulcorants qui apportent peu ou pas du tout de calories.

Pour remplacer les graisses, ils disposent de plusieurs méthodes. La première consiste à les remplacer par de l'eau. C'est ainsi que sont fabriquées les vinaigrettes allégées. Lorsqu'il s'agit de biscuits allégés en graisses, l'industriel peut avoir augmenté la quantité de sucre ou, inversement, s'ils sont allégés en sucre, il aura augmenté la part de graisses. Enfin, certains produits comme les yaourts peuvent combiner un allègement en gras et en sucre. Fabriqués à partir de lait écrémé, les yaourts allégés contiennent moins de graisses (1 g en moins, c'est dérisoire) et sont sucrés dans bien des cas à l'aide d'édulcorants.

Les allégés ne font pas maigrir

Ils sont, certes, moins caloriques, mais ce ne sont pas des produits miracle. Nutritionnistes et industriels sont unanimes : se contenter de remplacer des aliments classiques par des allégés ne fait en aucun cas maigrir. Et ce d'autant moins que certains consommateurs ont tendance à manger deux fois plus de produits allégés sous prétexte qu'ils sont bons pour la ligne.

Bien choisir ses produits light

Une lecture attentive des étiquettes permet d'évaluer l'intérêt de ces produits.

- **Le lait** : allégé en matières grasses, il est demi-écrémé ou écrémé. Il conserve le même taux de protéines, de calcium et de glucides. L'écémage induit une perte importante de vitamines. C'est pourquoi certains produits sont enrichis en vitamines.
- **Les yaourts** : ils contiennent comme les yaourts classiques le sucre naturel du lait (lactose), la même quantité de protéines et de calcium. Les yaourts nature classiques ne contenant que peu de matières grasses sont à privilégier. Les yaourts allégés fruités sont intéressants par leur faible quantité en sucre. On utilise bien souvent des édulcorants dans ces yaourts 0 % de matières grasses. Préférez les yaourts où le taux de glucides est le plus bas.
- **Le beurre** : le beurre contient 96 % de matières grasses. Allégé, il présente entre 41 et 65 % de matières grasses. Les matières grasses sont essentiellement remplacées par de l'eau. La législation ne parle pas toujours de beurre, mais de pâte à tartiner ou de spécialité laitière en fonction du pourcentage de matières grasses d'origine laitière.
- **Les margarines** : une margarine standard contient 82 % de matières grasses. La teneur en matières grasses d'une margarine allégée varie entre 40 et 60 %, ce qui réduit son apport calorique.
- **La mayonnaise** : elle contient deux fois moins de matières grasses que la mayonnaise traditionnelle.
- **Les fromages** : il existe des fromages allégés à pâte molle qui contiennent 25 à 30 % de matières grasses et des variétés à pâte cuite ou ferme à 20 ou 25 %. Si vous vous limitez à une portion de 30 g de fromage par jour, choisissez-en un qui vous fasse plaisir. Les fromages allégés à tartiner rencontrent également un certain succès. Ils sont bien souvent consommés au petit déjeuner ou incorporés dans certaines recettes.
- **Les substituts du sucre** : les nouveaux édulcorants possèdent un goût proche de celui du sucre, avec plus de dix fois moins de calories. On distingue les édulcorants dits polyols (sorbitol, mannitol, maltitol...) utilisés dans les bonbons, les chewing-gums et les édulcorants de synthèse (aspartam, acésulfame de potassium, sucralose) présents dans les laitages, les boissons, les confiseries. Ils existent sous forme de poudre, de liquide, en comprimés ou en sachet. Leur consommation excessive (en particulier pour les polyols) peut provoquer des troubles digestifs.
- **Les jus de fruits** : méfiez-vous, car un jus de fruits sans sucre ajouté ne contient pas de saccharose, mais contient toujours le sucre naturel du fruit. Un fruit pressé représente un demi-verre. Un grand verre est l'équivalent de 2 fruits.
- **Le chocolat allégé** : il présente très peu d'intérêt, car le sucre y est généralement remplacé par des graisses.

Selon la loi, un produit peut être qualifié d'allégé dès lors que sa valeur calorique ou sa teneur en un élément (sucre, matières grasses, etc.) est réduite d'au moins 25 % en poids par rapport au produit de référence.

La mention «allégé» est synonyme de «light» et d'«à teneur réduite en...».

Il faut savoir : tous les produits laitiers et les fromages allégés en matières grasses ont la même teneur en protéines et en calcium que les produits entiers. L'allègement ne concerne que la partie lipidique du produit.