



Produits lights ou allégés



Qu'en penser ?

Produits laitiers, biscuits, boissons... le «light» s'emploie dans bien des domaines mais répond à une norme précise.

En effet, «allégé» ne veut pas dire la même chose que «sans» ou «à faible teneur en».



Un produit est estampillé «allégé» uniquement si la **teneur d'un nutriment (graisse ou sucre...)** ou sa **valeur calorique est réduite d'au moins 25 % en poids, par rapport au produit de référence.**

Il s'agit également de savoir en quoi et comment le produit est allégé.

Certains aliments sont parfois allégés en sucre mais plus riches en matières grasses ou inversement, par exemple : un yaourt 0% aux fruits est allégé en gras mais pas en sucre.

Les fabricants peuvent également remplacer une partie des graisses par de l'eau (pour les margarines ou beurres allégés) ou encore introduire de l'air pour gonfler le volume sans mettre plus de matière (pour les mousses au chocolat par exemple)

Méfiance, le consommateur est souvent tenté de manger davantage d'un aliment qui porte la mention «light» ou «allégé». De plus, ces aliments coûtent souvent plus chers.

Pour ces différentes raisons, il n'est pas utile de consommer des produits allégés.



Et qu'en est-il des boissons "light" ?

Les sodas "light" (aussi appelé zéro) ou "sans sucres ajoutés" contiennent des édulcorants naturels ou chimiques (acésulfame de potassium, aspartame ou encore stévia) qui n'apportent que très peu de calories mais ne déshabituent pas l'organisme de la saveur sucrée.

Que signifie la mention "sans sucre ajouté" ?

Sans sucre ajouté signifie qu'il n'y a pas de sucre saccharose ajouté, mais que le produit peut contenir naturellement d'autres sucres comme le fructose, lactose, glucose...

Par exemple une compote sans sucre ajoutée contient naturellement du sucre fructose, le sucre naturel des fruits !

Aliments allégés en sel

La mention « à teneur réduite en sel » indique que le produit contient **25 % de sel en moins qu'un produit équivalent**. Le produit est donc moins salé que la moyenne. La mention « sans sel » est réservée aux aliments contenant maximum 0,005 g de sodium pour 100 g / 100 ml, soit 0,0125 g de sel.



Pour certains aliments, comme les charcuteries et notamment le jambon, il peut-être intéressant de choisir des produits avec une teneur réduite en sel. En dehors de tout problème de santé qui nécessiterait un apport extrêmement réduit en sel, il n'est pas utile d'acheter des produits industriels avec la mention "sans sel" comme les biscottes par exemple

Rejoignez-nous sur facebook



Site internet



www.reppop-lyrra.fr

