

Faut-il privilégier les produits allégés ?

Publié le 03/05/2017

|
3 minutes de lecture

|
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

produits allégés

Qu'est-ce qu'un produit allégé ?

La législation définit un produit comme « **allégé** » si sa **teneur en nutriments** ou sa **valeur calorique** est **réduite d'au moins 25%** par rapport à un produit de référence. En revanche, la législation n'oblige pas à ce que l'allégement soit global et permet ainsi aux fabricants de concentrer leurs efforts seulement sur une classe de nutriments : sucres, matières grasses, sel, etc.

La mention « allégé » doit apparaître sur l'étiquette du produit. Les mentions « **light** » et « **léger** », souvent utilisées par l'industrie agroalimentaire, n'apportent, quant à elles, aucune garantie sur l'allégement car ces termes ne sont pas réglementés. Il est également important de ne pas les confondre avec les mentions « **sans sucres ajoutés** » (produits ne contenant que les sucres naturellement présents) ou « **à faible teneur en** » (pas plus de 4 g de sucres pour 100 g ou 39 à 41% de matières grasses).

La vigilance est donc de mise !

Comment décrypter les étiquettes ?

L'étiquetage nutritionnel présente les informations relatives au contenu en énergie et en nutriments d'un aliment. Généralement, elles sont indiquées pour 100 g (ou 100 ml) de produit, et parfois également par portion.

Les informations nutritionnelles obligatoires sont : la valeur énergétique en kilocalories (kcal) ou en kilojoules (kJ), les quantités de graisses, d'acides gras saturés, de glucides, de sucres, de protéines, et de sel.

Le consommateur peut donc, par exemple, comparer l'étiquette du produit allégé à celle d'un produit de référence. Il pourra ainsi se rendre compte qu'un produit allégé en sucres peut parfois être plus calorique que le produit « non allégé ». C'est souvent là que tout se joue : pour alléger un produit, les fabricants doivent le plus souvent rajouter un autre ingrédient pour compenser.

Vers plus de naturalité

Aujourd'hui le marché des produits allégés est en baisse car les consommateurs sont à la recherche de **produits naturels** et « **sans** » : sans aspartame, sans colorant, sans sel, etc.

Les industriels tendent donc à proposer des produits plus respectueux et « moins chargés en additifs ». Pour cela, deux substituts au sucre sont actuellement très en vogue pour le remplacer :

- La **stevia**, qui est une plante naturellement sucrée avec une petite note de réglisse.
- Le **xylitol**, qui est extrait de l'écorce de bouleau et très utilisé dans les pays nordiques.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser