

Les produits allégés

Introduction

Le marché regorge de produits «légers», «allégés», «light» et il en apparaît de nouveaux chaque mois. Les différentes marques de produits rivalisent d'ingéniosité et d'imagination, et cette tendance est largement cautionnée par la publicité. On cherche à nous persuader que «léger» rime forcément avec «maigrir». Il serait bon de savoir ce que chaque terme signifie et en particulier la mention «allégé».

Parmi toute cette diversité de formes et d'emballage, on compte en fait trois grandes catégories de produits :

- Ceux dont on a diminué ou supprimé les graisses.
- Ceux dont on a remplacé le sucre par des édulcorants ou d'autres substances.
- Ceux dont on a diminué ou enlevé l'alcool.

Tous ont pour objectif de réduire l'apport énergétique. Nous n'envisagerons ici que la catégorie des produits allégés en matières grasses.

Devant le nombre croissant de produits apparus sur le marché, le législateur s'est vu dans l'obligation de réglementer la fabrication de ces produits et les dénominations de ces produits.

Par ailleurs, il est intéressant de comparer les produits allégés en matières grasses, avec les produits équivalents de consommation courante, tant sur le plan de la composition, qu'en ce qui concerne leur coût.

Définition du terme «allégé»

- D'après un avis du Conseil national de la consommation (CNC) la dénomination «allégé» (en matière grasse ou en sucre) est un adjectif réservé à une «denrée destinée à une alimentation courante», donc «sans indication relative au régime ou à l'amaigrissement» sur l'emballage.

- L'allégement ne doit pas changer la nature fondamentale du produit (par exemple, le beurre allégé doit ressembler à du beurre et avoir le goût du beurre), mais l'allégement doit rester significatif. Les mentions «allégé en matière grasse» ou «allégé en sucre» doivent figurer avec la proportion de l'allégement (par exemple, «allégé de 25 % de MG»).

- Le qualificatif «allégé» ne peut être autorisé que par rapport à un produit déjà existant et défini par la réglementation (comme le fromage) ou par un usage (comme les rillettes).

- La mention sur l'emballage de la valeur calorique globale de l'aliment allégé et celle de l'aliment courant correspondant, n'est malheureusement pas obligatoire, alors que ce serait fort utile pour le consommateur

- Si un produit ne répond pas aux critères ci-dessus, le terme «allégé» ne peut pas être utilisé, mais les fabricants utilisent alors d'autres qualificatifs, tels que «léger» ou «basses calories», qui n'ont pas de définition légale, et ces qualificatifs peuvent être utilisés librement, voire à tort et à travers.

- Cependant, la mention «allégé» sur un produit ne signifie pas qu'il soit moins calorique qu'un produit portant la mention «léger». En effet, s'il n'existe pas de produit de référence par rapport auquel pourrait être fabriqué un produit allégé, la mention «allégé» ne peut pas être utilisée. Ainsi, par exemple, les plats cuisinés de moins de 300 calories sont des premières créations originales et ne peuvent donc prétendre qu'au qualificatif de «léger», tandis que les chips dont on a enlevé 25 % de MG peuvent porter la mention «allégé» bien qu'elles soient nettement plus caloriques que les plats cuisinés dits "légers".

- Il faut donc que le consommateur se montre vigilant en lisant attentivement les étiquetages (lipides, glucides, calories pour 100 g) même si le produit porte la mention «allégé».

Comment fait-on de l'allégé ?

Qu'ajoute-t-on «en plus» pour qu'il puisse y avoir quelque chose «en moins» ?

Pour alléger en matière grasse, plusieurs moyens peuvent être utilisés

- On peut jouer sur la matière première, en utilisant du lait écrémé (dans les yaourts) ou en augmentant le pourcentage de viande par rapport à celui du gras (dans les saucisses). Mais comme la saveur et le moelleux d'un aliment sont liés au gras, ce procédé trouve assez vite ses limites.

- On peut remplacer une partie du gras par des amidons, des fibres ou des protéines végétales. C'est une méthode assez répandue en charcuterie : on allège le pâté en y intégrant du tapioca par exemple (il faut donc souligner qu'un produit ainsi allégé contient moins de graisses, mais peut contenir plus de glucides...).

- Les plats cuisinés sont élaborés à partir de viandes peu grasses (volailles sans la peau) ou de poissons maigres, accompagnés d'une garniture peu calorique comme les légumes verts. Le tout nappé d'une sauce peu ou pas grasse.

- On peut ajouter de l'eau pour alléger le beurre et la margarine. Un beurre normal (82 % de MG) est une émulsion d'eau et de gras d'origine animale ou végétale. Toute la difficulté technologique est de parvenir à augmenter la proportion d'eau en gardant une consistance homogène à l'ensemble. Les beurres situés entre 41 et 65 % de MG sont les beurres allégés, leur cuisson est encore possible. Par contre, entre 20 et 41 % de MG

leur cuisson n'est plus possible et on parle alors de «spécialités laitières à tartiner», ou de «pâte à tartiner» lorsque les matières grasses sont d'origine végétale.

- On peut également alléger en ajoutant de l'air. C'est ce qu'on appelle le foisonnement. En charcuterie, pour alléger les mousses de foie, on injecte de l'azote (gaz qui compose les 4/5 de notre atmosphère) qui a l'avantage de ne pas oxyder la viande. Pour foisonner les glaces ou les mousses au chocolat, le gaz utilisé est simplement de l'air.
- Rien n'empêche de combiner les allégements. Par exemple, un charcutier peut sélectionner des viandes maigres, incorporer de l'amidon, et foisonner légèrement pour obtenir une mousse de foie plus légère.

Les moyens pour alléger en graisses sont donc variés et nous avons vu que la conséquence peut parfois en être une augmentation de la teneur en glucides. Inversement, il faut relever que l'allégement en sucre peut se faire en ajoutant du gras ! Ainsi, certains chocolats à teneur réduite en glucides sont sucrés avec des polyols et enrichis en fibres ou en graisses. Les chocolats ainsi allégés en sucre apportent en fait une teneur en calories équivalente à celle du chocolat normal. Ils n'ont donc aucun effet sur l'obésité. Pire encore, ils enrichissent l'alimentation en matière grasse, et même pour les diabétiques leur intérêt est discutable.

Comparaison produits courants / produits allégés

Le prix

Il serait logique que moins un produit contient de matière première, moins son prix soit élevé. En fait, bien souvent le produit allégé est à peine moins cher que le produit homologue non allégé, et il est même parfois beaucoup plus cher. Ces différences de prix pourraient s'expliquer par un coût de fabrication plus élevé pour obtenir l'allégement, mais la mode actuelle pour les allégés (à grand renfort de publicité) intervient aussi dans le niveau des prix. Le fait que plus un produit allégé est récent sur le marché, plus il est cher par rapport au produit équivalent non allégé, plaide en ce sens.

Cela se vérifie en particulier pour les margarines et les fromages. Par contre, les beurres allégés, crèmes fraîches allégées et mayonnaises allégées sont un peu moins chers que les denrées correspondantes non allégées, mais lorsqu'un produit allégé est moins cher il s'agit toujours d'une différence minime. Or il ne faut pas oublier que l'allégement de ces produits se fait en grande partie en augmentant la quantité d'eau, ce qui fait que le consommateur paie «l'eau» au prix de la matière grasse qui n'existe pas dans le produit.

La valeur calorique

Il est également utile de faire une comparaison des valeurs caloriques, notamment pour certains aliments très gras où l'allégement enlève de la matière grasse, mais comme le produit était initialement très gras, le produit allégé ne peut pas être considéré comme un produit apportant peu de calories. En voici deux exemples :

- 100 grammes de chips apportent en moyenne 550 à 600 calories, 30 à 35 grammes de graisse et 50 grammes de glucides ; 100 grammes de chips allégées contiennent 10 % de graisse en moins, soit 24 à 28 grammes de graisse, mais l'apport calorique est d'environ 500 Calories, ce qui reste très important. Autrement dit, la consommation de quelques chips allégées en supplément par rapport aux chips non allégées, conduit à un apport calorique identique, voire plus important si ces chips sont consommées sans limitation sous prétexte qu'ils sont allégés. Pour peu que les chips allégées soient plus chères que les chips classiques, le résultat est une alimentation plus chère, de produits allégés, conduisant à une plus grande facilité pour prendre des kilos supplémentaires !
- Un autre produit en vogue sont les cacahuètes grillées à sec, dont la publicité pourrait faire penser qu'elles apportent moins de graisses et de calories que les cacahuètes classiques grillées dans un bain d'huile. En fait, en raison de la très forte proportion en matière grasse de la graine elle-même (50 %), l'apport extérieur pour le grillage (environ 2 %) est négligeable. De ce fait, l'apport calorique final est pratiquement le même (620 à 640 Cal/100 g). La différence entre ces deux produits réside donc dans leur goût et leur texture, mais certainement pas dans l'espoir de consommer moins de calories.

Questions / Réponses

Qui et Pourquoi ?

Pourquoi les gens consomment-ils tant de produits allégés ?

Il y a un effet de mode, mais aussi une préoccupation croissante, de la part de nos contemporains, de leurs problèmes de santé et de leur ligne surtout. Ils anticipent. Acheter allégé, quand on a quelques kilos en trop, cela déculpabilise un peu.

Existe-t-il un profil type du consommateur de produits allégés ?

« Oui, ce sont plutôt des femmes d'âge moyen, entre 30 et 50 ans. Ce sont aussi des hommes un peu plus âgés, au-delà de la cinquantaine. Ils commencent à voir les méfaits de la sédentarité et des nombreux déséquilibres ou excès alimentaires des dernières années.

Ceux sont en général des personnes sensibles aux problèmes d'alimentation et de santé, donc issues de catégories socio-économiques plus favorisées. Mais cela évolue. Pour certains produits allégés, comme le beurre ou les yaourts, la consommation s'est tellement banalisée que cela concerne beaucoup de gens. ».

Allégé et poids

1. Ces produits font-ils maigrir ?

Les produits allégés sont en principe des produits traditionnels dont les teneurs en sucre et/ou en graisses ont été réduites, ce qui diminue leur valeur calorique. On trouve ainsi

dans le commerce des laitages écrémés, des sauces allégées en graisses, des boissons "light" édulcorées, des plats cuisinés pauvres en calories... Tous ces produits peuvent être une aide dans le cadre d'une alimentation contrôlée pour perdre du poids. Mais, à eux seuls, ils ne permettent pas de maigrir. Changer un produit pour un autre, choisir un allégé, ne suffit pas.

- D'abord parce qu'il y a des phénomènes de compensation, conscients ou inconscients. L'organisme se rattrape. Des phénomènes de frustration peuvent survenir et font qu'on se reporte sur autre chose. Cela, c'est de l'ordre de l'inconscient.

- Plus consciemment, des personnes prennent des aliments allégés pour ensuite s'autoriser des excès. Ou alors, parce qu'elles ont fait des excès, elles prennent des produits allégés. A terme, le bilan est nul.

Les allégés ne sont efficaces que lorsque leurs consommateurs prennent conscience de ces phénomènes. Il faut avoir une démarche éducative globale. Manger moins de gras, oui, mais manger surtout plus de légumes et de fruits. Aux Etats-Unis, la courbe de poids monte parallèlement à celle de la consommation de produits allégés. Ce n'est donc pas une solution en soi.

2. Devrait-on adopter ces produits afin de nous aider à réduire les calories totales de notre alimentation ?

Il est possible de diminuer les matières grasses et les calories de notre alimentation en consommant des aliments « ordinaires ». Les aliments allégés ne sont pas nécessaires pour atteindre ce but.

3. Devrait-on en faire profiter nos enfants afin de prévenir ou de diminuer un surpoids ?

Concernant les enfants de 7 - 9 ans, il ne faut pas oublier que ce sont de préadolescents et que leurs besoins nutritionnels et énergétiques sont élevés. Alors pourquoi les nourrir avec des produits allégés ? En présence d'un surplus de poids, il est très important de leur apprendre à contrôler la quantité d'aliments ingérés et de leur faire prendre conscience de leur appétit. C'est le contrôle de la quantité qui est le plus difficile, et cette même règle s'applique aux aliments allégés !

4. Quelle est donc l'utilité de ces produits ?

Ces produits ont leur place et leur utilité sur le marché mais chaque consommateur doit déterminer les raisons et la place que ces aliments prendront dans son régime alimentaire. Utilisés à bon escient, ces aliments ont leur place dans une alimentation variée et équilibrée.

Attention danger ?

1. Léger, allégé, light, est-ce la même chose ?

Non, léger et light ne sont pas des dénominations réglementées mais des arguments commerciaux qui signifient que les produits sont moins gras et/ou moins sucrés que les produits classiques.

Les "allégés" ont, eux, l'obligation de mentionner le pourcentage de réduction sur leur étiquetage. Néanmoins, il faut garder à l'esprit que certains produits mêmes allégés restent malgré tout très caloriques. Les chips en sont un bon exemple.

2. Les allégés ont été beaucoup critiqués. Représentent-ils un danger pour la santé ?

Cela dépend de quoi on parle. Il n'y a pas de danger s'il s'agit simplement de produits dits "lights", où on a mis de l'aspartame. Malgré les critiques dont cette substance fait l'objet, il n'y a pas de données objectives de sa toxicité.

Il y a d'autre part les produits pour lesquels on a éliminé les graisses, et qui sont moins riches en vitamine A par exemple. Il existe aux Etats-Unis des substituts de graisse (salatrim et olestra) qui heureusement ne sont pas pour l'instant sur le marché français. Ils ont des effets indésirables. Et pire encore : ils ne changent pas les goûts, les préférences et les attitudes des consommateurs. Puisque c'est le goût du gras, sans gras.

3. Au moment d'acheter un produit allégé, comment lire l'étiquette ?

Il faut regarder les calories, mais aussi les proportions de glucides et de lipides. Le problème, c'est que pour 99 % des gens, cela ne veut rien dire. Qui connaît la composition normale ou naturelle d'un saucisson ou d'un yaourt ? Je conseille donc de regarder, en comparaison, l'étiquette du produit de référence, celui qui n'est pas allégé.

4. Face à des produits allégés, n'y a-t-il pas un risque de surconsommation, par effet de compensation ?

Une étude du Pr Apfelbaum a en effet montré que lorsque les produits étaient allégés, on en mangeait 2 fois plus. Quand les gens lisent "light" sur un aliment, ils le perçoivent comme étant un produit miracle, qui va les faire maigrir comme par magie. C'est absurde ! Si vous mangez 3 fois plus de produits allégés, non seulement vous n'allez pas maigrir, mais en plus vous risquez de développer des troubles du comportement alimentaire. Vous reproduirez alors cette attitude avec les autres aliments, allégés ou non. Faut-il rappeler qu'on ne peut maigrir que dans le cadre d'un régime équilibré, que l'on pratique matin, midi et soir, sans grignoter entre les repas ?

Divers

1. Les produits allégés ont-ils bon goût ?

« Par rapport aux premiers produits des années 70-80, d'énormes progrès ont été réalisés, soit par l'aromatisation, soit par des additifs qui concourent à donner une

texture agréable. Beaucoup de produits aujourd'hui sont bons. Le problème, c'est qu'ils sont parfois trop bons, donc on en mange plus. »

2. Pourquoi est-il conseillé de toujours consommer le même produit allégé ?

« Les quantités que l'on consomme pour un aliment sont la conséquence d'un apprentissage que nous faisons depuis le début de notre existence. C'est le "rassasiement conditionné" : notre organisme fait le lien entre la satisfaction engendrée par cette consommation et les effets de correction de la sensation de faim. »

Nous consommons un aliment dans une proportion qui nous convient. Quand, avec un aliment allégé, vous gardez un goût, mais que l'effet sur la satiété n'est plus le même, votre organisme est perturbé dans l'ajustement de ses quantités. Petit à petit, vous allez inconsciemment en manger un peu plus. Si ensuite vous reprenez un aliment non allégé, vous allez à nouveau induire une perturbation car vous finirez par prendre également plus de cet aliment normal. Un conseil, si vous adoptez un produit allégé, n'en changez plus.

3. Peut-on consommer des produits "sans sucre" lors d'un régime ?

La mention sans sucre signifie que le produit ne contient pas de saccharose (sucre de cuisine). Celui-ci est souvent remplacé par des polyols comme dans le cas des chewing-gums et des bonbons. Tous ces produits apportent des calories.

4. Un yaourt à 0 % de matières grasses est-il indiqué dans un régime amaigrissant ?

En cas de régime amaigrissant, on peut consommer des yaourts natures et non sucrés et pas nécessairement les yaourts à 0 % MG. Un yaourt nature classique (au lait $\frac{1}{2}$ écrémé) apporte 1 g de lipides (soit 9 kcalories) de plus qu'un yaourt écrémé. Ces différentes sortes de yaourt ont la même teneur en protéines et en calcium, ce qui est important dans un régime.

5. Une sauce de salade allégée contient-elle beaucoup moins de matières grasses qu'une sauce normale ?

Tout à fait. Une partie des matières grasses a été remplacée par de l'eau. Une sauce vinaigrette courante contient 75 % d'huile au minimum, une vinaigrette allégée 25 à 50 %.

6. Le chocolat light est-il moins calorique qu'un chocolat classique ?

Curieusement non. Il n'a de light que le nom. Le sucre est remplacé par des polyols et quelquefois par des graisses. Le chocolat est alors aussi calorique qu'un chocolat normal, voire plus.

7. L'aspartame est-il dangereux pour la santé ?

Récemment, des rumeurs ont circulé faisant état d'éventuels risques encourus par la consommation d'aspartame. Selon la législation européenne, l'aspartame est classé

comme additif alimentaire et, en tant que tel, a subi des tests rigoureux ainsi qu'une évaluation de son innocuité avant son autorisation. Il a été déclaré sans danger pour le grand public, y compris pour les diabétiques et les femmes enceintes

8. Peut-on utiliser de l'aspartame pour cuisiner ?

Non, l'aspartame perd de son pouvoir sucrant à la chaleur, on ne peut pas l'utiliser pour la cuisson. Il est donc nécessaire d'utiliser d'autres édulcorants si l'on veut préparer des desserts.

9. Peut-on donner des boissons contenant des édulcorants aux enfants ?

Lorsque les enfants ou les adolescents consomment de grandes quantités de boissons sucrées, il est souhaitable de diminuer les apports en sucre, ce que permettent les édulcorants sans changer le goût du produit. Néanmoins, dans l'idéal, il est préférable de ne pas habituer précocement les enfants à consommer de grandes quantités de produits sucrés.

10. Existe-t-il des fromages allégés ?

Au rayon fromagerie, on trouve effectivement des fromages allégés. Ils contiennent entre 20 et 30 % de matières grasses au lieu des 45 % habituellement rencontrés. Cependant, ce taux de matières grasses est exprimé par rapport à la matière sèche ce qui varie selon les types de fromages. Plus un fromage est humide, moins la quantité de matières grasses est importante et inversement. Ainsi, par exemple, un fromage blanc à 40 % de MG est moins gras qu'un camembert allégé à 28 %.

Conclusion

Actuellement, la ration alimentaire spontanée des Français comporte une quantité trop importante de lipides au détriment des glucides, surtout des féculents et plus particulièrement des légumes secs.

De plus, il s'agit en grande partie de graisses d'origine animale dont on connaît les effets nocifs sur la santé. A cet égard l'allégement en matière grasse semble donc être une excellente chose.

Cependant, il faut faire preuve de discernement et ne pas remplacer systématiquement toutes les denrées par leurs équivalents allégés. En effet, l'engouement des industriels et des consommateurs pour ce type de produits tient beaucoup à la mode et à l'omniprésence de la minceur. Cet état d'esprit peut d'ailleurs pousser à l'excès dans les deux sens : soit au point d'arriver à une ration calorique insuffisante, soit à considérer ces produits comme pouvant être consommés sans limites.

Enfin, le rapport qualité/prix de certains produits est tout à fait discutable, et on peut se demander s'il ne vaut mieux pas manger un peu de fromage de bonne qualité que peut-être un peu plus d'un autre, mais avec moins de plaisir.

Un coup de gueule intéressant.

<http://perso.club-internet.fr/fderad/B2GAUCH.HTM#cremeyaourt>