

# Ca vaut le Diet' Jours



Numéro 28 - *Novembre* 2017

## L'EDITO

Aujourd'hui, de nombreux aliments contiennent des graisses et du sucre. Cependant, avec l'augmentation du nombre de cas de maladies telles que le diabète, l'obésité ou encore les maladies cardio-vasculaires, le sucre et les graisses deviennent des ennemis de l'alimentation « saine ». C'est pourquoi, les produits allégés ont aujourd'hui envahi les rayons de nos supers-marchés ! Et dans l'esprit des consommateurs, « allégé » veut souvent dire moins calorique. Nous allons ainsi vous présenter les différents allègements, leurs intérêts nutritionnels, ainsi que les différentes techniques utilisées.

## Les produits allégés...

### ... en glucides (sucres)



Parmi les produits allégés en sucre on retrouve des confitures, des compotes et des confiseries. Ils ont peu d'intérêt pour une alimentation hypocalorique (pauvre en calories), excepté pour les boissons « lights » pour les personnes ne pouvant pas s'en passer.

Dans le commerce, on peut trouver différentes dénominations traitant de l'allègement en sucre :

- **allégé en sucre** : le produit doit contenir au minimum 25 % de sucre en moins que le produit de référence.
- **sans sucre ajouté** : produit fabriqué sans ajout de substance sucrante (miel, fructose, saccharose, sirop de glucose ou jus concentré de fruits). Mais le produit peut être naturellement sucré (2).
- **sans sucre** : pas plus de 0,5 g de sucre pour 100 g de produit (2). Les produits contenant des édulcorants (et pas de sucre) peuvent avoir la mention « sans sucre » (1).
- **à faible teneur en sucre** : la réglementation dépend de la nature du produit (2) :
  - Aliments solides : pas plus de 5 g de sucre pour 100 g de produit
  - Les liquides : pas plus de 2,5 g de sucre pour 100 mL

## La législation :

La dénomination « allégé » ne peut s'appliquer qu'à des denrées d'alimentation courante (1). Le Codex alimentarius<sup>1</sup>, a défini en 1997, le terme d'« allégé » comme une réduction d'au moins 25% de la teneur en nutriments ou de la valeur calorique du produit par rapport à un produit similaire (2). Il est nécessaire d'indiquer en quoi l'aliment est allégé, avec la mention « allégé en ... », ainsi que le pourcentage de l'allègement (1). Il est important que l'allègement ne change pas fondamentalement la nature du produit et que la référence à l'allègement n'induisse pas le consommateur en erreur sur les caractéristiques réelles de la denrée (1). Il faut savoir que la réglementation n'impose pas un allègement global, ainsi, les fabricants peuvent choisir entre l'allègement en sucre, en matière grasse, en sel ou calories (3). Les produits allégés doivent obtenir une allégation nutritionnelle auprès des autorités avant leur mise sur le marché.

<sup>1</sup>Le Codex alimentarius est une commission formée d'un groupe d'experts de la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) et de l'OMS (organisation mondiale de la santé).

### ... en lipides (matières grasses)



Parmi les produits allégés en lipides on retrouve le beurre, la margarine, la crème... On distingue là aussi diverses mentions :

- **beurre allégé** : teneur en matière grasse comprise entre 41 et 65 g pour 100 g de produit fini (1).
- **demi-beurre** : beurre allégé dont la teneur en matière grasse est de 41 g pour 100 g de produit fini (1).
- **margarine allégée** : teneur en matière grasse comprise entre 41 et 65 g pour 100 g de produit fini, dont au plus 10 % d'origine laitière (1).
- **crème légère** : teneur en matière grasse comprise entre 12 et 30 g pour 100 g de produit fini (provenant exclusivement du lait).

## Rappels :

Les lipides et les glucides ont entre autre pour rôle d'apporter de l'énergie à l'organisme :

- 1 g de glucides apporte 4 kcal (1 morceau de sucre apporte 20 kcal)
- 1 g de lipides apporte 9 kcal (1 c.a.s d'huile d'olive apporte 90 kcal)



Les produits 0 % contiennent soit 0 g de sucre, soit 0 g de matière grasse. Or cela ne signifie pas que ces produits ne sont pas caloriques car l'aliment peut contenir 0 g de sucre mais beaucoup de matière grasse et inversement.

## Les produits de substitution...

### ... pour le sucre : les édulcorants sont les plus couramment utilisés

En industrie agroalimentaire, l'allègement en sucre consiste à remplacer le sucre par des édulcorants.

Il s'agit d'une substance, naturelle ou non, conférant un goût sucré qui est normalement perçu au niveau de la langue. En effet, lors du contact entre la substance et les récepteurs se trouvant à la surface des papilles linguales, les récepteurs vont transmettre un signal qui sera reconnu et interprété au niveau du système nerveux central de la même manière que pour le saccharose (sucre de table). Au départ, ils étaient recommandés aux personnes obèses et diabétiques, qui pouvaient ainsi garder un certain goût pour les aliments, ce qui diminuait ainsi leur frustration. Ils étaient aussi utilisés pour prévenir ou traiter l'obésité (4).

Il existe deux groupes d'édulcorants :

Les édulcorants intenses : ils ont un pouvoir sucrant très largement supérieur au saccharose avec un pouvoir calorique très faible. Autrement dit, quelques milligrammes d'édulcorants suffisent à reproduire le goût sucré de quelques grammes de saccharose. Parmi les principaux, on retrouve la Saccharine, l'Aspartame et le Rebaudioside A (4).

Tableau 1: les édulcorants intenses les plus utilisés

	Aspartame	Rebaudioside A
Autre dénomination	E951	Stévia (E960)
Pouvoir sucrant comparé au saccharose	150 à 200 fois supérieur	Jusqu'à 300 fois supérieur
Equivalence pour 5g de saccharose	25 à 30 mg	15 mg
Exemples d'aliments allégés	Coca-cola Light®	Boissons « allégés »
DJA*	40mg/kg de poids	4mg/kg de poids

La Saccharine, quant à elle, est exclusivement réservée à l'usage pharmaceutique car elle présenterait potentiellement des risques cancérigènes et un arrière-goût métallique (4).

\*La DJA (Dose Journalière Admissible) représente la quantité d'une substance qu'un individu moyen de 60 kg peut théoriquement ingérer quotidiennement, sans risque pour la santé.

Les édulcorants de charge : ils ont un pouvoir sucrant légèrement supérieur au saccharose et une densité énergétique très proche de ce dernier. On y trouve les « sucres » alcools appelés polyols (le sorbitol, le mannitol, le xylitol ...) (4).

Il est important de comprendre que même si l'utilisation des édulcorants était conseillée auparavant, il est aujourd'hui déconseillé de prescrire des édulcorants aux personnes souffrant d'obésité et de diabète. En effet, en utilisant ces produits, ils ne se déshabitueront jamais du goût sucré. De plus, il est important de préciser qu'il n'existe aucune preuve scientifique montrant que ces édulcorants joueraient un rôle bénéfique dans le contrôle du poids. En effet, il est souvent remarqué que les personnes utilisant les édulcorants ont tendance à penser qu'ils peuvent compenser par d'autres aliments ou tout simplement en consommer plus (4).

La stévia rebaudiana est une plante originaire d'Amazonie. Ses feuilles ont un goût sucré très important, sans calorie. Les Indiens d'Amazonie les consomment fraîches. ATTENTION, ne pas confondre la plante et les molécules qui en sont extraites. Certes beaucoup vantent cet édulcorant « naturel », seulement, n'oublions pas que 95% en est purifié et que les produits qui en sont obtenus sont aussi éloignés de la plante d'origine que le saccharose l'est de la betterave (5).

Pas si naturel que ça !!

### ... pour les graisses



En industrie agroalimentaire, il existe différentes techniques pour alléger un produit en matière grasse. Premièrement, retirer l'un des ingrédients, comme la crème lors de l'écémage. Ensuite, il y a la dilution qui consiste à ajouter de l'eau ou de l'air au produit afin d'abaisser sa densité énergétique. Puis, il y a la substitution, consistant à remplacer les composés à alléger par d'autres constituants, tels que les protéines de lait ou les amidons modifiés, mimant leurs effets.

Tableau 2: techniques d'allègement en graisses

Techniques	Exemple d'aliment	Produit initial	substitut	Rôle du substitut
Retirer un ingrédient	Lait écrémé	Crème		
Dilution	Beurre et margarine		Eau	
	Glace		Air	
Substitution	Yaourt allégé	Matière grasse	Protéines de lait	Agent épaississant : maintient de la texture
	Sauce allégée	Matière grasse	Amidons modifiés	Augmenter le volume et la viscosité, piéger l'eau

Tableau 3: intérêts et inconvénients des produits allégés (6)

Intérêts	Inconvénients et risques
<ul style="list-style-type: none"><li>- Prévention du surpoids : utilisation dans des régimes hypocaloriques contrôlés</li><li>- Diminution des apports alimentaires en lipides (lait demi-écrémé et écrémé, yaourt 0% de matières grasses, crème fraîche...)</li><li>- L'utilisation des boissons et aliments édulcorés pour proposer des boissons pauvres en glucides simples aux diabétiques</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Peu satisfaisant gustativement parlant (car la matière grasse joue un rôle dans le goût)</li><li>- Risque d'en consommer davantage et de compensation (voir encadré ci-dessous)</li><li>- Risque de trop habituer, ou de ne pas déshabituer les sujets au goût sucré de par l'utilisation d'édulcorants</li><li>- Diminution de la durée de conservation des denrées alimentaires lors de la dilution car ces dernières deviennent plus sensibles aux micro-organismes</li></ul>

### Risque d'en consommer davantage...

Aujourd'hui, aucune étude scientifique n'a prouvé que les produits allégés faisaient perdre du poids. Ils pourraient même avoir l'effet inverse. En effet, les personnes auraient tendance à surconsommer des produits allégés (qui ne sont pas allégés en tout comme vous le savez maintenant !). De plus, ces consommateurs compenseraient l'« économie calorique » réalisée par le produit allégé en croyant que cela autorise la consommation de produits à haute densité énergétique. Ce phénomène résulte du fait que : 1) les produits allégés n'ont pas le même effet satiétogène que les produits correspondants de référence et 2) le produit allégé ne fournit jamais la même sensation en bouche que le produit référent (rôle des lipides sur le goût) (6).

### L'influence du marketing

Au-delà de leurs bienfaits réels pour la santé, la multiplication des aliments allégés et des aliments présentés comme bon pour la santé accentuent la sous-estimation des calories de ces aliments et des repas qui en contiennent (8).

De nombreuses études se sont penchées sur l'influence du marketing concernant les habitudes de consommation, il en ressort que la consommation augmente jusqu'à 50 % en plus lorsque les produits ont la mention « à faible teneur en matière grasses » (9). Ce genre de biais peut donc expliquer en partie pourquoi la diffusion d'aliments allégés durant ces 30 dernières années n'a pas infléchi la courbe de croissance de l'obésité.

**Le chiffre du mois : 15,7 %**

C'est le pourcentage de baisse de vente de produits allégés en France en grandes surfaces enregistré en 2016 (7).

### Bibliographie

- (1) Apfelbaum M. & Romon M. *Produits allégés*. Diététique et nutrition. 7ème édition. 2009. Pages 435-437.
- (2) *Savoir décrypter les "allégés"*. PNNS. [02/11/2017]; disponible à l'URL : <http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Savoir-decrypter-les-alleges>
- (3) *Des aliments allégés surconsommés mais pas si bon pour la santé*. PNNS. [02/11/2017]; disponible à l'URL : <http://www.mangerbouger.fr/Le-Mag/Vie-Pratique/Des-aliments-alleges-surconsommés-mais-pas-si-bons-pour-la-santé>.
- (4) Monnier L. & Colette C. *Les édulcorants : effets métaboliques et sur la santé*. Médecine des Maladies Métaboliques. 2010 ; 4(5) ; p 537-542.
- (5) *Stevia rebaudiana et produits fabriqués à base de stévia*. DGCCRF. [02/11/2017]; disponible à l'URL : <https://www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite/Produits-alimentaires/Stevia-rebaudiana-produits-base-de-stevia>
- (6) Snrech M., *Les produits laitiers allégés : mirage ou panacée ? Aspects techniques et nutritionnels*, thèse vétérinaire, Ecole Nationale Vétérinaire Toulouse, 2006, p 111-116.
- (7) *Le marché de la minceur promis à un bel avenir à condition de se réinventer*. L'OBS. [02/05/2016]; disponible à l'URL : <https://tempsreel.nouvelobs.com/societe/20160502.AFP3999/le-marche-de-la-minceur-promis-a-un-bel-avenir-a-condition-de-se-reinventer.html>.
- (8) Pierre Chandon, *Calories perçues : l'impact du marketing*. Cahiers de nutrition et diététique. 2010; 45(4); p 174-179
- (9) Wansink B & Chandon P. *Can 'Low-Fat' nutrition labels lead to obesity?* Journal of Marketing Research. 2006; 43; p 605-617.

## Ce mois-ci, nous vous proposons...



### Mousse au chocolat allégée

(0,50€/personne)

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min

Allègement de 60 % en matière grasse par rapport à une mousse au chocolat classique



#### INGRÉDIENTS :

- 120 g de chocolat noir
- 120 g de yaourt nature 0%
- 2 blancs d'œufs

#### RECETTE :

- 1- Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie dans une casserole.
- 2- Laissez complètement refroidir hors du feu.
- 3- Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme à l'aide d'un batteur électrique.
- 4- Mélangez le chocolat fondu et le yaourt nature dans un récipient.
- 5- Incorporez délicatement les blancs en neige à la préparation.
- 6- Entreposez la mousse au chocolat au frais jusqu'au service, au minimum 3 heures avant.
- 7- Dégustez bien frais.

### Mayonnaise allégée

(0,50€/personne)

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Allègement de 94 % en matière grasse par rapport à une mayonnaise classique



#### INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc 0% de MG
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de moutarde
- Sel, poivre

#### RECETTE :

- 1- Commencez par battre le jaune d'œuf.
- 2- Mélangez ensuite énergiquement tous les ingrédients restants.
- 3- Salez et poivrez à votre convenance

C'est prêt !

Pour ajouter votre grain de sel : [diet-tours@univ-tours.fr](mailto:diet-tours@univ-tours.fr)

Cette newsletter vous est proposée ce mois-ci par :

*Pauline, Claire, Laurine, Stéphane et Régis*