

Que cachent les produits light?



Beurre, lait, fromages... tous existent désormais en version light.

Les produits allégés ou produits light sont désormais disponibles dans tous les rayons, des yaourts aux chocolats en passant par les sauces ou les plats cuisinés. Mais que signifie vraiment le terme « allégé » ? Le terme « allégé » ou « light » correspond à une réglementation précise. Ne peuvent s'appeler ainsi que les produits qui contiennent au minimum 30 % de sucres, de graisses ou de calories en moins que leurs versions classiques. Ainsi, un produit allégé en matières grasses contient certes moins de matières grasses que le même produit en version classique. Mais cela ne veut pas dire qu'il contient moins de sucre et/ou moins de calories.

Il faut également savoir faire la différence entre « sans », « à faible teneur en » et « allégé en ». Prenons le cas des produits sucrés comme les biscuits par exemple ou les compotes par exemple.

- Un produit allégé en sucre contient au moins 30 % de sucre en moins que le produit standard.
- Un produit sans sucre ne contient pas plus de 0,5 g de sucre pour 100 g.
- Un produit sans sucre ajouté ne contient pas de sucre ajouté, mais peut contenir des sucres naturellement présents dans les ingrédients qui le composent (par exemple les fruits).
- Un produit à faible teneur en sucre ne contient pas plus de 5 g de sucre pour 100 g (c'est 10 fois plus qu'un produit sans sucre !).

Les édulcorants de table bénéficient également de cette appellation d'aliment light s'ils ne dépassent pas la limite de 4 kcal par portion et à condition qu'une portion donne le même goût sucré que l'ajout d'une cuillère à café de sucre.

Pour les produits allégés en matières grasses, il existe également une réglementation très précise. Ainsi :

- Un produit allégé en matières grasses doit contenir au moins 30 % de graisses en moins qu'un produit standard.
- Un produit sans matières grasses ne doit pas contenir plus de 0,5 g de matières grasses pour 100 g ou 100 ml.
- Un produit à faible teneur en matières grasses ne doit pas contenir plus de 3 g pour 100 g dans le cas des produits solides, et 1,5 g de matières grasses pour 100 ml dans les produits liquides. Dans le cas du lait demi-écrémé, le maximum est de 1,8 g de matières grasses pour 100 ml.
- Un produit à faible teneur en graisses saturées ne doit pas contenir plus de 1,5 g d'acides gras saturés et trans pour 100 g dans le cas des produits solides, ou 0,75 g pour 100 ml pour les liquides.
- Un produit sans graisses saturées ne doit pas contenir plus de 0,1 g de graisses saturées ou trans par 100 g ou 100 ml.

Au final, certains produits allégés en matières grasses ne présentent pas une énorme différence avec les versions standard. Ainsi, entre un yaourt nature classique au lait demi-écrémé et un yaourt nature allégé, il n'y a qu'un seul gramme de lipide de différence, et 9 kcal. Attention aussi aux produits très caloriques en version allégée. Ainsi, une chips, même allégée, reste très calorique !

La réglementation impose également que l'allègement ne doit pas changer fondamentalement le produit. Ainsi, un beurre allégé qui ne contient plus de 20 % de matières grasses ne peut plus porter le nom de beurre. L'étiquette doit mentionner « pâte à tartiner allégée ».