MÉFIEZ-VOUS DES PRODUITS « ALLÉGÉS » !

De nombreuses personnes cèdent à la tentation des produits allégés en sucres ou en graisses, espérant contrôler plus facilement leur poids. Les étals regorgent de snacks, sauces, produits laitiers et plats préparés allégés, tandis que près de 40 % des sodas vendus en Belgique sont « light » ! Que penser de ces produits ?

Qu'est-ce qu'un produit « allégé » ?

Il s'agit d'une allégation comparative, précisément définie dans la législation européenne (directive 90/496/CEE). Un produit ne peut porter la mention «allégé en...» que s'il a une teneur réduite d'au moins 30 % du nutriment concerné par rapport à un produit similaire, tout en ayant un apport calorique inférieur ou égal.

Les écueils des produits allégés

Souvent ultra-transformés

Alléger un produit en sucre ou en graisse a automatiquement des conséquences sur son goût, sa texture, ou sa conservabilité. Le gras, par exemple, est un vecteur essentiel de la sapidité des aliments. Pour tenter de préserver les qualités gustatives des produits, et donner l'illusion qu'ils sont identiques à leur version de base, les industriels sont souvent contraints de recourir à divers additifs et agents améliorants tels qu'édulcorants, épaississants, conservateurs, arômes...

Dans l'alimentation conventionnelle, plus de 300 additifs sont autorisés (contre moins de 50 dans le bio). Même si ces additifs, évalués séparément, sont considérés comme inoffensifs, endéans certaines limites, l'effet cocktail, lui, n'a fait l'objet d'aucune évaluation! Outre leur absence d'intérêt nutritionnel, les aliments bourrés d'additifs synthétiques sont très inflammatoires. Notre organisme est incapable de digérer et métaboliser convenablement ces substances «étrangères». Des études ont montré que si plus de 1 calorie sur 6 provient de ce type de produits ultratransformés, le risque d'obésité et de maladies chroniques augmente.

Concernant les édulcorants artificiels en particulier (aspartame, acésulfame-K, sucralose…), l'étude de cohorte Nutrinet-Santé a très récemment permis d'établir des liens entre leur consommation excessive et l'augmentation des risques cardiovasculaires et de plusieurs types de cancers.

Rarement meilleurs pour la ligne

La consommation au long cours de produits «light» favoriserait le gain plutôt que la perte de poids. Par un effet psychologique de compensation, on s'autoriserait à en consommer de plus grandes quantités, soit parce qu'ils sont moins satisfaisants au niveau gustatif, soit parce qu'ils sont perçus comme moins «grossissants». En réalité, l'apport énergétique et l'impact métabolique sont rarement réduits par rapport au produit de base, au contraire.

Les produits allégés en sucre contiennent souvent des édulcorants

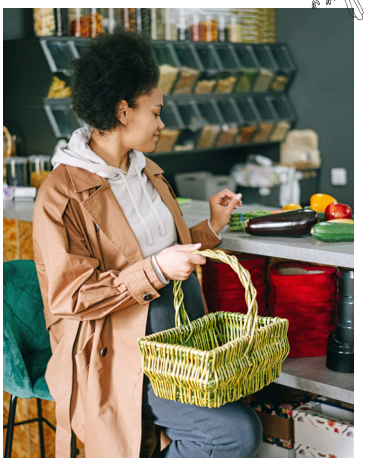
Outre les risques susmentionnés, les édulcorants artificiels, malgré leur apport énergétique nul, perturbent les signaux de faim et de satiété et altèrent la composition du microbiote, favorisant les dérèglements métaboliques tels que l'insulinorésistance, étroitement liée à l'obésité et au diabète de type 2. Boire du soda «light» n'est donc pas une bonne stratégie pour se prémunir des risques d'obésité et de diabète!

Les produits allégés en graisse contiennent souvent plus de sucre

Même s'ils affichent un apport calorique réduit (on remplace de la graisse à 9 Kcal/g par du sucre à 4 Kcal/g), ces produits allégés en graisse ont un impact plus important sur la glycémie et stimulent davantage l'insuline, l'hormone du stockage.

Souvent beaucoup plus chers

Pour couronner le tout, les produits «light» affichent un prix allant parfois du simple au double par rapport au produit de base.



Des exceptions qui confirment la règle

Il ne serait pas correct de mettre tous les produits allégés dans le même panier.

Dans certains cas, l'allégement n'est pas compensé par des additifs artificiels, mais par des ingrédients neutres, voire bénéfiques pour la santé.

Dans cette idée, une partie de la graisse de certains beurres allégés est tout simplement remplacée par de l'eau.
Dans certaines douceurs, le sucre classique est partiellement remplacé par des sucres indigestes tels que l'inuline (fibre naturelle issue de divers végétaux comme la chicorée ou le topinambour) ou le polydextrose, agents de charge pauvres en énergie, mais riches en fibres prébiotiques bénéfiques à la santé de notre microbiote intestinal.

En conclusion

Il est nécessaire de garder un esprit critique acéré par rapport aux produits qui s'offrent à nous sur le marché. Cela signifie qu'il faut éplucher attentivement les étiquettes et éviter les produits contenant de multiples ingrédients artificiels. Dans le doute, il sera souvent mieux de consommer le produit original en quantité raisonnable que sa version allégée.

Sources :

Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study, https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950 (Plos Medecine -Mars 22)

Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort, https://doi.org/10.1136/bmj-2022-071204 (BMJ - Septembre 22)

Hélène Wacquier
Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71