

Aliments et boissons allégés : qu'en penser ?



Rev Med Suisse 2012; 8: 682-6

M. Clarisse
M. Lafaille Paclet
G. Cesarino Profico
V. Giusti

Muriel Clarisse et Muriel Lafaille Paclet
Diététiciennes diplômées
Dr Giusti Vittorio
Service d'endocrinologie, diabétologie
et métabolisme
CHUV, 1011 Lausanne
muriel.clarisse@hospvd.ch
muriel.lafaille@chuv.ch
vittorio.giusti@chuv.ch

Ginetta Cesarino Profico
Diététicienne diplômée
Av. De Pratofori 3, 1950 Sion
ginetta.cesarino@nutritiondietetique.ch

Light food and beverages: what to think about?

Light food and beverages are increasing on the market for many years, first for economic reasons and, more and more for aesthetism, however without aimed a defined population. The interest of these products is not evident, reason why it is difficult to get a clear and objective opinion without being influenced by marketing messages. Under what circumstances can they be a solution? Can we advise them? Do they have an influence in the loss or weight control?

This article offers some thoughts and suggestions on the use of these specific products.

Les aliments et boissons allégés se multiplient sur le marché depuis de nombreuses années, tout d'abord pour des raisons économiques puis, de plus en plus esthétiques, sans cependant viser clairement de population définie.

L'intérêt de ces produits n'est pas évident, raison pour laquelle il est difficile de s'en faire une opinion claire et objective sans être influencé par les messages marketing. Dans quelles circonstances peuvent-ils être une solution? Pouvons-nous les conseiller? Ont-ils une influence dans la perte ou le contrôle du poids?

Cet article propose quelques réflexions et suggestions quant à l'utilisation de ces produits spécifiques.

INTRODUCTION

Depuis une cinquantaine d'années, les aliments et préparations allégés ne cessent d'augmenter et de se diversifier. Si aujourd'hui ces aliments sont essentiellement associés, à tort ou à raison, à une perte pondérale ou à une alimentation saine, les premiers produits allégés ont été mis au point initialement pour des raisons économiques. En effet, l'utilisation de la saccharine a vu le jour pendant la guerre en raison de la pénurie de sucre. Puis, l'allègement volontaire en sucre était intéressant pour des raisons médicales, principalement pour les personnes souffrant de diabète. Dans le domaine de la santé publique, spécialement dans le cas de la prévention des maladies cardiovasculaires, la diminution des matières grasses est alors apparue. Les raisons esthétiques, sociales et culturelles sont apparues bien plus tard.

Durant les années 1980, dans un souci de contrôle de poids, l'offre s'est faite de plus en plus forte. Quasiment tous les groupes de produits ont eu leur homologue version allégée. Ensuite, dans les années 1990, l'aspect santé et bien-être prend le dessus. Les produits enrichis en micronutriments (vitamines, oligoéléments, minéraux) arrivent sur le marché. Puis, afin d'associer contrôle de poids et santé, les produits allégés enrichis sont apparus. Dans les années 2000, il n'y a pas de grand changement en ce qui concerne les compositions des produits. Par contre, les allégations se diversifient de plus en plus. Que penser de tous ces produits légers, 0%, *Weight watchers*, *Sveltesse*, *light*, *zero*, ... ?

DÉFINITION

Les produits allégés sont des produits alimentaires manufacturés semblables à des produits traditionnels, mais dont le contenu énergétique a été réduit, par diminution soit des graisses, soit des sucres, ou des deux. Selon l'Ordonnance Suisse sur les Denrées Alimentaires (ODAl), le terme *light* garantit que le produit comporte un tiers de calories en moins que le produit traditionnel équivalent; l'appellation *basses calories* certifie une réduction de moitié des calories.¹

Ces dernières années, l'aspect *bon pour la santé* a pris de plus en plus d'importance. La différence entre le *light* et le *bon pour la santé* n'est pas toujours évidente



et entraîne beaucoup de confusion. Un grand nombre de consommateurs pense que ce qui est léger est forcément bon pour la santé, et inversement, induisant une nette sous-estimation des calories des aliments considérés *bons pour la santé*.² Par exemple, si l'on compare l'apport énergétique d'un paquet-portion de Darvida (40 g) et d'un paquet-portion de chips Zweifel (30 g), il n'y a aucune différence calorique, tous les deux apportant 160 kcal.

Le fait de réduire le contenu énergétique d'un aliment ne signifie pas pour autant qu'il soit meilleur pour la santé. Au contraire, les substituts utilisés pour remplacer un nutriment ne sont pas toujours de qualité supérieure et sans effet indésirable. Certains édulcorants peuvent par exemple avoir un effet laxatif s'ils sont consommés en excès. Dans certains produits, les graisses sont remplacées par des sucres et vice-versa.

De même, des aliments connotés *bons pour la santé* par le consommateur ne sont pas forcément moins énergétiques. Certains produits végétariens (figure 1A) ou bio (figure 1B), par exemple, peuvent être plus caloriques que les produits de base.

ANALYSE

En ce qui concerne le contrôle du poids, la question de leur utilité se pose depuis de nombreuses années. Parallèlement à l'offre croissante de ces produits, l'obésité ne cesse d'augmenter.³ Pour les spécialistes de la santé, il est actuellement difficile de comprendre leur intérêt et il n'est pas évident de savoir s'ils sont une solution ou au contraire s'ils aggravent les troubles alimentaires en entretenant une restriction cognitive.

En regardant les emballages d'aliments allégés, il est difficile de savoir en quoi un aliment est allégé. La terminologie *light* est clairement définie dans l'ODAL,¹ par contre les autres termes tels que *léger*, *Sveltesse*, *0%*, etc., n'ont pas de définition claire. Par rapport à quoi sont-ils plus légers? Dans quel but? 0% de graisses, de sucres?

Afin d'avoir un avis sur l'offre présente dans les commerces régionaux, il est important de comparer le produit allégé avec son équivalent standard et de se pencher sur différents points.

Liste d'ingrédients

Le premier aspect à tenir compte est la liste d'ingrédients utilisés, sachant qu'ils figurent en ordre décroissant. Dans un produit allégé, les ingrédients utilisés et leur quantité peuvent être très surprenants. Dans le cas du chocolat au lait allégé, les polyols représentent 50% du produit. L'effet laxatif est heureusement indiqué sur l'emballage. Dans d'autres produits, comme la mayonnaise ou le beurre, l'ingrédient de base du produit *light* est l'eau. L'aliment est donc essentiellement dilué et enrichi d'épaississants pour retrouver la texture d'origine.

Portions

En deuxième lieu, il est recommandé d'analyser la portion. Le volume du produit allégé ne correspond pas toujours au produit standard (tableau 1). Même s'il n'y a pas une grande différence dans la composition, l'apport éner-

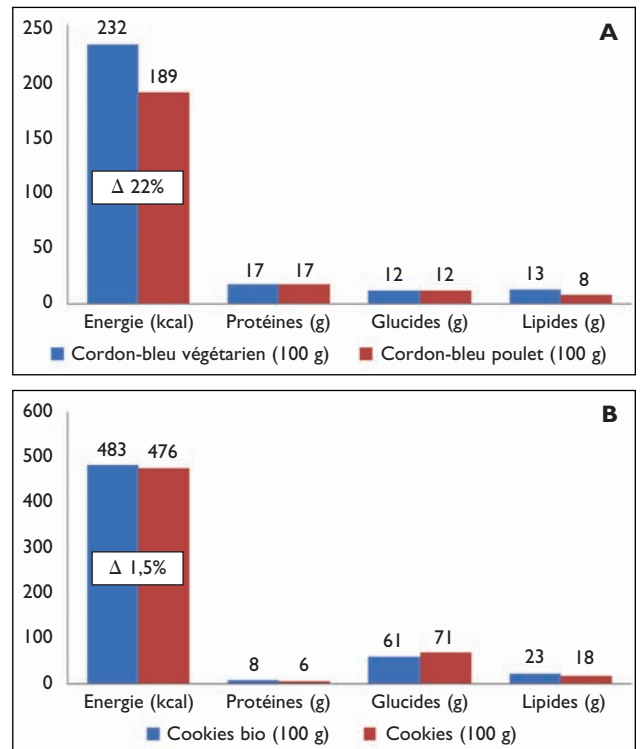


Figure 1. Comparaisons des valeurs énergétiques
Les aliments végétariens ou bio peuvent être plus énergétiques que les produits standards.

gétique du repas est abaissé par le simple fait que la quantité consommée est plus faible. Il se peut également que des conseils quant à la taille de la portion à consommer figurent sur certains emballages des versions allégées. Le gain calorique se fera donc davantage dans la gestion de la quantité consommée.

Aspect calorique

L'aspect calorique est évidemment un point important. Certaines compositions entre le produit standard et son équivalent *light* n'ont pas autant de différence que l'on pourrait imaginer. Les petits beurres allégés n'ont que 12,5% de calories en moins que les petits beurres standards (figure 2A), ce qui représente une différence de seulement dix-huit calories pour une portion de 30 g. Quant aux chips *light*, ils ont bien 30% de graisses en moins, mais une partie de ces graisses étant remplacée par des sucres, l'apport énergétique total n'est pas abaissé de 30% (figure 2B).

Tableau 1. Taille des portions des plats allégés

En général, celles-ci sont inférieures aux portions des plats standards.

	Poids de la portion (g)	
	Normal	Allégé
Spaghetti bolognaise	350	320
Pizza	380	200
Lasagnes	400	350
Poulet aigre-doux + riz	350	300

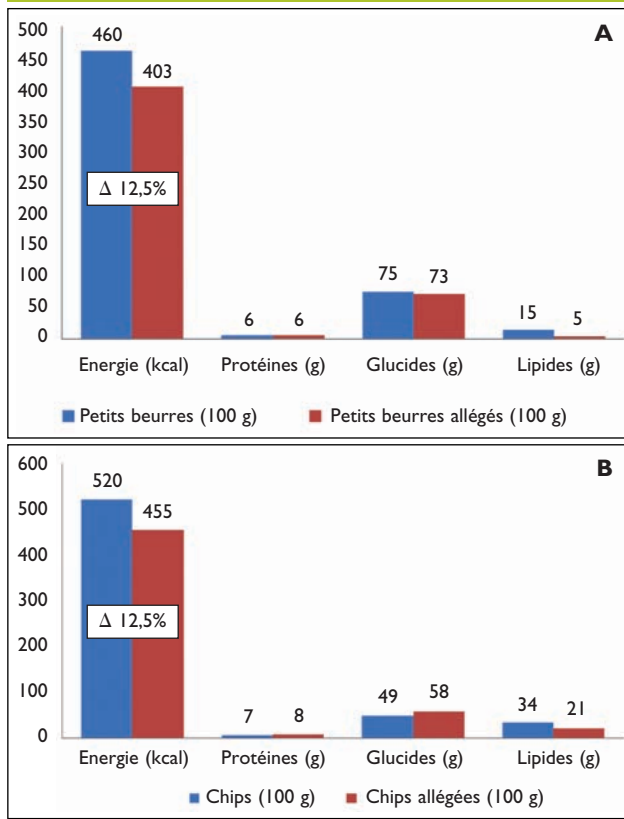


Figure 2. Différence énergétique entre certains aliments et leur équivalent allégé

La différence énergétique des biscuits petits beurres (A) ou des chips (B) par exemple, n'est que de 12,5%, ce qui ne représente qu'une vingtaine de calories pour une portion de 30 g.

Prix

Autre point non négligeable: le prix. Si l'étiquette annonce des allègements en graisses ou en sucres, ce n'est pas toujours le cas pour les prix (figure 3). En comparaison avec

le produit standard, le prix peut être nettement augmenté lorsque l'aliment est allégé.

Goût

Le goût est également un aspect primordial. L'allègement d'un produit touche automatiquement à sa saveur, sa palatabilité. Dès lors, le plaisir n'est plus le même. Une frustration peut en découler, qui poussera à manger d'autres aliments afin de retrouver ce plaisir recherché.

Utilisation

Une autre question à soulever est l'utilisation de ces produits. Dans quel but les consommer? Il y a différentes catégories d'aliments, certains peuvent être intéressants dans des situations particulières. Certains produits laitiers allégés en graisses peuvent être utiles dans l'alimentation de patients souffrant d'atteintes cardiovasculaires par exemple. En ce qui concerne le régime diabétique, des boissons édulcorées peuvent en faire partie, par contre, des produits spécifiques comme le chocolat diététique pour diabétique n'est pas une solution intéressante même s'il a moins d'impact sur la glycémie, car le sucre réduit est remplacé soit par des graisses, soit par des polyols. L'apport énergétique n'est donc pas abaissé et le goût en est altéré.

DISCUSSION

Les apports caloriques ayant été désignés comme des responsables majeurs de l'évolution pondérale des populations modernes,⁴ les produits allégés sont essentiellement utilisés dans l'idée de contrôler son poids, notamment en ce qui concerne les produits sans graisse, puisque la surconsommation de lipides contribue à une balance énergétique positive. Ceci s'explique par la haute densité énergétique des lipides, par leur sapidité, leur palatabilité et leur capacité oxydative réduite, ainsi que leur capacité de stockage élevée.⁴ De plus, il a également été établi que les conduites de restriction les plus fréquentes, avec les interdictions et exclusions alimentaires, sont la sélection d'aliments

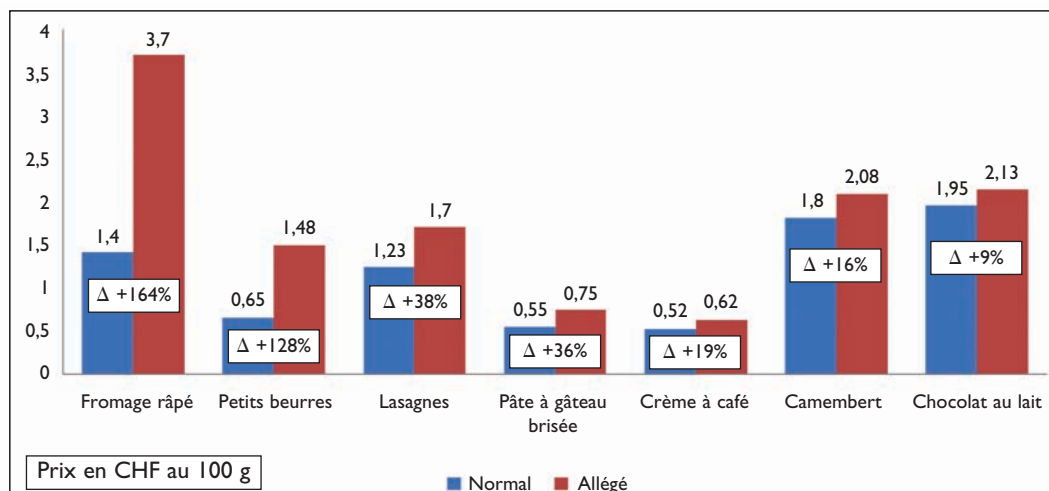


Figure 3. Prix des produits allégés comparés à ceux des produits standards

Pour certains produits allégés, les prix peuvent être augmentés jusqu'à plus de deux fois par rapport au produit standard.



allégés et le recours à des préparations très basses calories.⁵

Il est évident que si certains aliments d'une journée alimentaire sont remplacés en quantité égale par leurs équivalents allégés, il y a une perte calorique (figure 4). Mais malheureusement cela n'est pas si simple, et le fait de manger des produits allégés ne signifie pas forcément que les calories ingérées tout au long d'une journée soient abaissées. Il y a plusieurs raisons à cela. D'une part, il a été démontré depuis longtemps que tout déficit calorique suscite des réponses compensatoires avec l'augmentation de la prise alimentaire au cours des repas suivants, associée à une sensation de faim plus importante. Il y a un nouvel ajustement aux besoins énergétiques.⁶

Outre le déficit calorique, les volumes jouent un rôle essentiel aussi. Comme vu précédemment, les portions allégées sont souvent plus petites. Or, si la portion ingérée n'est pas suffisante pour atteindre le rassasiement, des grignotages par faim deux ou trois heures après le repas peuvent survenir. Il en résultera évidemment une augmentation de l'apport énergétique.

D'autre part, ces produits étant choisis avec bonne conscience, ils sont souvent consommés en excès, ou peuvent faire consommer des aliments tabous dans l'idée de compenser l'éventuel gain calorique. Le *light* allège essentiellement la conscience et peut induire des comportements alimentaires déraisonnés, car les produits sans sucre ou sans graisse sont perçus comme sans calorie et sont mangés à volonté. Le sentiment de culpabilité est atténué et permet une exagération par rapport à la quantité consommée. Il y a alors une perte de repères par rapport aux sensations de faim, de satiété et de plaisir.

Nous pensons qu'il n'est pas nécessaire d'utiliser des produits allégés dans le but de diminuer les calories ingérées. Il est tout à fait possible de manger *léger* en utilisant des produits standards et en faisant des choix d'aliments judicieux et des associations d'aliments qui ne surchargent pas les apports en certains nutriments. L'équilibre alimentaire se fait sur la journée, voire sur la semaine.

CONCLUSION

L'acte de manger est complexe. Il assure le maintien de la vie et permet de rester en bonne santé, mais il apporte du plaisir, du réconfort et représente également un acte social et d'identification par la valeur symbolique et culturelle des aliments. Avant tout, il ne faut pas oublier que nous consommons des aliments et non des calories. Il ne s'agit donc pas de soustraire des éléments de son quotidien et d'aboutir à des frustrations, mais plutôt de se construire une alimentation à partir d'aliments de base, en tenant

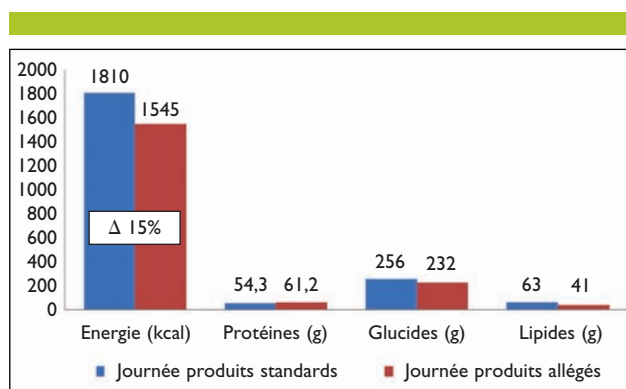


Figure 4. Variation de l'apport énergétique

Lors d'une journée avec substitution de certains aliments standards par des aliments allégés, à poids égal, les apports énergétiques sont diminués de 15%.

compte des portions et des fréquences de consommation.

Il est extrêmement important d'éveiller un sens critique et de prendre du recul, par rapport à l'impact marketing, en analysant les étiquettes. Nous ne pouvons pas catégoriser les aliments en bon ou mauvais.² Les produits allégés poussent davantage les gens à grignoter sans culpabiliser et à induire des troubles du comportement alimentaire, car ni les moments, ni les lieux ne sont respectés. La structure alimentaire ainsi que les sensations sont des éléments importants dans l'alimentation.

En tant que spécialistes de l'alimentation, notre rôle est d'aider à l'apprentissage des choix alimentaires, de la structure et de l'horaire des prises alimentaires, ainsi que des sensations psychophysiologiques. Il est important d'avoir une certaine variété, le but étant de faire des choix judicieux convenant à chacun et à chaque situation.

Les messages peu clairs, mais attirants, sont davantage utilisés comme éléments marketing que comme informations au consommateur. Nous pouvons clairement nous poser la question de l'utilité de ces produits. En ce qui concerne un contrôle du poids, leur utilité ne semble pas aussi évidente. ■

Implications pratiques

- Il est important de comparer la liste d'ingrédients entre un produit standard et son équivalent allégé
- Les calories des aliments considérés bons pour la santé sont sous-estimées
- Le déficit calorique induit par la consommation de produits allégés peut susciter des réponses compensatoires

Bibliographie

1 ODAI. Ordonnance sur les denrées alimentaires. Edité Chancellerie fédérale, 2003.

2 ** Chandon P. Calories perçues : l'impact du marketing. Cah Nutr Diet 2010;45:174-9.

3 Heini AF, Weinsier RL. Divergent trends in obesity and fat intake patterns: The american paradox. Am

J Med 1997;102:259-64.

4 * Bergouignan A, Blanc S, Simon Ch. «Calories» et obésité: quantité ou qualité? Cah Nutr Diet 2010;45:180-9.

5 Volery M, Golay A. Comment détecter des troubles du comportement alimentaire chez des patients

obèses? Med Hyg 2001;59:1467-72.

6 Fantino M. Peut-on tromper l'organisme avec des produits allégés? Cah Nutr Diet 1991;26:109-12.

* à lire

** à lire absolument