

Les produits allégés

C'est en 1964 qu'apparaissent en France les premiers produits allégés : il s'agissait alors de lait écrémé et de fromage blanc. Puis sont apparus les yaourts, margarines et beurres allégés. Le marché s'est ensuite rapidement diversifié, si bien qu'aujourd'hui, des versions allégées de tous types de produits envahissent nos rayons : boissons, biscuits, plats cuisinés, glace... Mais mieux vaut lire attentivement les étiquettes, car qui dit allégé ne dit pas forcément pauvre en calories...

Qu'est-ce qu'un produit allégé ?

Selon le Codex alimentarius, référence internationale, pour être qualifié d'« allégé » un produit doit avoir une teneur en nutriments ou en calories inférieure d'au moins 25% par rapport à un produit « normal ». L'allègement concerne soit la composition du produit (en matières grasses, en sucre...), soit sa valeur calorique totale, deux choses tout à fait différentes. 0% de matière grasse ne signifie pas 0% de calorie, et inversement ; de même, un produit « sans sucre » n'est pas 0 calorie...

Les allégés en matières grasses

- un produit à « faible teneur en matière grasse » contient moins de 3g de matières grasses pour 100g ou 1,5g pour 100ml.
- un produit « sans matières grasses » ne contient pas plus de 0,5g de matières grasses pour 100g ou 100ml.

Pour les matières grasses tartinables, le règlement européen établit les normes suivantes :

- un beurre ou une margarine normale contiennent plus de 80% de matières grasses
- un beurre ou une margarine dit « allégé » ou « à teneur réduite en matières grasses » contient entre 41 et 62% de matières grasses
- un beurre « léger », « light » ou « à faible teneur en matières grasses » contient entre 39 et 41% de matières grasses

Les allégés en sucre

- un produit « allégé en sucre », « à teneur réduite en sucre » ou « light » contient au minimum 25% de sucre en moins qu'un produit standard
- un produit « sans sucre » contient moins de 0,5g de sucre par 100g ou 100ml
- un produit « à faible teneur en sucres » contient moins de 5g de sucres pour 100g
- un produit « sans sucre ajouté » ne contient pas de substance sucrante.

Les allégés font-ils maigrir ?

Selon le CEDUS (Centre d'études et de documentation du sucre), les produits allégés n'auraient pas d'intérêt démontré sur la perte de poids, sauf, éventuellement, à certaines périodes de régime chez les personnes obèses.

Consommer des produits allégés ne dispense pas d'adopter des habitudes alimentaires saines qui seules, à long terme, aident à contrôler son poids : consommer beaucoup de fruits et légumes, un peu de féculents, des viandes et des poissons maigres, boire beaucoup d'eau, et enfin, pratiquer régulièrement une activité physique. Aux produits allégés, préférez des produits naturellement faibles en calories et intéressants nutritionnellement, comme les fruits et légumes.

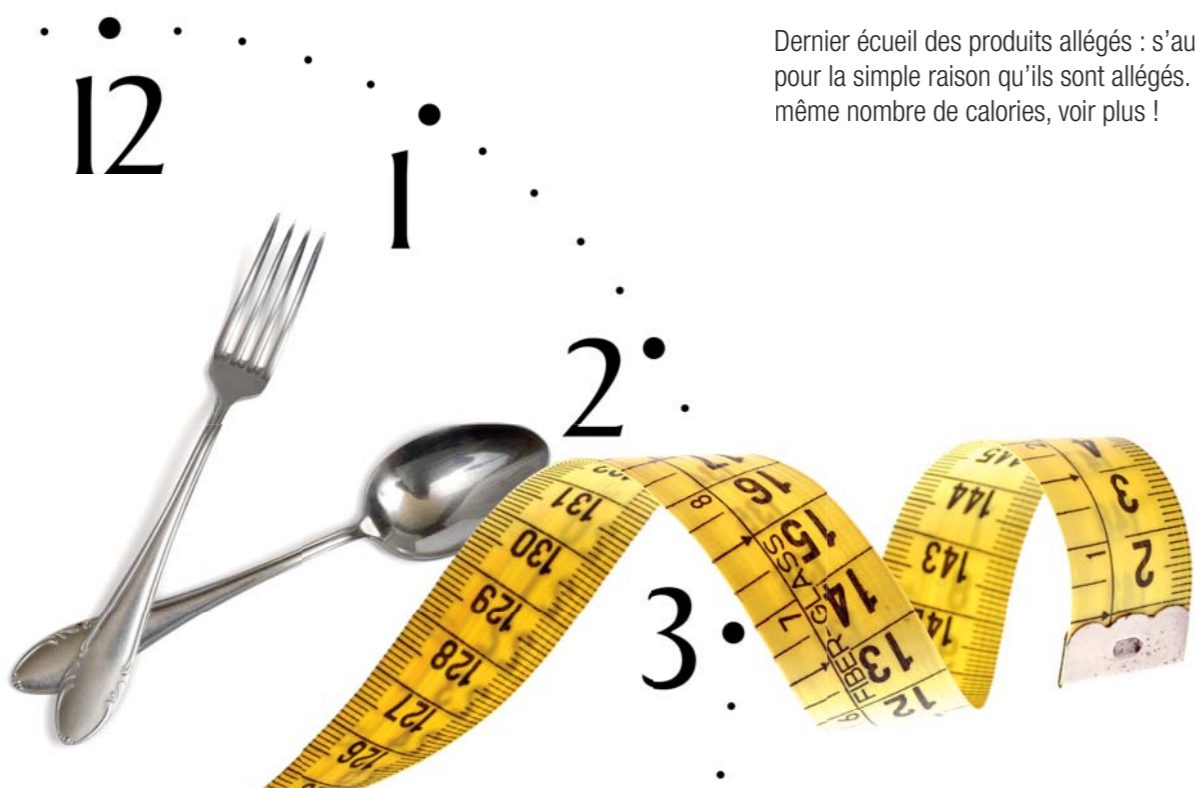
Les pièges de l'allégé

Les produits naturellement riches en matières grasses le restent, même allégés. Prenons le cas des chips : même allégées, elles contiennent encore 493Kcal/ 100g, contre 557kcal/100g pour les chips traditionnelles. Les chiffres parlent d'eux même...

Quant aux sodas light, ils sont certes préférables aux sodas classiques, car beaucoup moins caloriques. Cependant, ils ne permettent pas de se déshabituer au goût sucré. De plus, l'organisme réagit de la même manière qu'avec du « vrai » sucre : il secrète de l'insuline, hormone qui stimule l'appétit.

Dernier écueil des produits allégés : s'autoriser à en manger plus, pour la simple raison qu'ils sont allégés. Au final, on ingère donc le même nombre de calories, voir plus !

Texte issu du site A Z santé



Vitalrest



La lettre d'information

en Diététique et Nutrition

N°15 - MAI 2010

à l'attention des établissements sanitaires et médico-sociaux

L'édito...

Pour ce numéro d'Avril, j'ai choisi de vous présenter des sujets d'actualité :

- ♦ l'huile de palme aujourd'hui largement controversé et argument marketing
- ♦ manger bio a-t-il des bienfaits nutritionnels ?
- ♦ La stévia va-t-elle détrôner l'aspartame ?
- ♦ L'histoire des produits allégés et ont-ils un intérêt ?

Claire LOUREIRO - Diététicienne Vitalrest

L'huile de palme

Présente dans de nombreux produits d'alimentation générale, l'huile de palme est l'huile végétale la plus consommée au monde. Mais de plus en plus, l'huile de palme est pointée du doigt pour son effet néfaste sur la santé.

D'où vient l'huile de palme ?

L'huile de palme est obtenue par pression à chaud des fruits du palmier à huile : les drupes. Ces palmiers à huiles sont essentiellement cultivés en Afrique, Asie et Amérique Latine, et sont utilisés pour produire de l'huile de palme, mais aussi du vin de palme. L'exploitation des palmiers à huile étant très rentable, des forêts entières sont remplacées par cette monoculture dans certains pays, provoquant parfois une destruction massive de la faune et de la flore.

L'huile de palme brute (non raffinée) est très riche en vitamine A et en bêta-carotène, ce qui lui confère une couleur orangée. Elle contient également de la vitamine E en quantité, reconnue pour ses vertus anti-oxydantes.

En revanche, certaines de ses propriétés nutritionnelles s'amenuisent ou disparaissent une fois que l'huile de palme est chauffée et raffinée. Elle va en effet perdre ses propriétés vitaminiques, s'éclaircir et devenir solide à température ambiante. On peut ainsi trouver l'huile de palme sous forme de mottes (comme le beurre).

Extrêmement riche en acides gras saturés, l'huile de palme peut s'avérer néfaste pour la santé si elle est consommée en grandes quantités. En effet, les acides gras saturés favorisent l'augmentation du taux de cholestérol, en particulier du mauvais cholestérol (LDL cholestérol), lui-même agissant sur le risque de maladies cardiovasculaires. L'huile de palme est utilisée dans l'alimentation principalement, mais on la retrouve aussi dans certains produits de cosmétiques ou même des biocarburants.

Dans l'industrie agro-alimentaire, elle est particulièrement appréciée pour plusieurs raisons :

- Son faible coût : l'huile de palme est par exemple 20 à 30 fois moins chère que l'huile de colza.
- Le côté « craquant » qu'elle donne aux aliments. On la retrouve, par exemple, dans les chips, les croûtons, les biscuits, les céréales...

En revanche, il est parfois impossible de savoir si le produit que l'on achète contient de l'huile de palme. En effet, les étiquetages indiquent souvent la présence d'« huiles végétales » sans préciser la nature exacte de ces huiles. De plus en plus d'associations de consommateurs se battent aujourd'hui pour la transparence de ces étiquetages et la signalisation de la présence d'huile de palme sur le produit. Plusieurs acteurs de l'industrie agro-alimentaire se sont déjà engagés à supprimer l'huile de palme de leurs productions comme Casino, Findus (surgelés) ou St Michel (biscuits, madeleines).

Texte issu du site A Z santé

Manger bio ?

Manger bio, c'est quoi ? C'est consommer des aliments qui ont été produits selon des normes particulières, plus respectueuses de l'environnement. L'objectif : préserver au maximum notre éco-système, et bien sûr aussi notre organisme. Mais manger bio est-il vraiment meilleur pour notre santé ?

De nombreuses études montrent la supériorité nutritionnelle des aliments biologiques. Mais d'un point de vue scientifique, cela ne suffit pas pour affirmer qu'ils sont bons, voire meilleurs, pour notre santé que les aliments issus de l'agriculture conventionnelle. Pour pouvoir le prouver, il faudrait une étude épidémiologique réalisée sur le long terme, difficile à mettre en place aujourd'hui pour une question de coûts et de méthodologie.

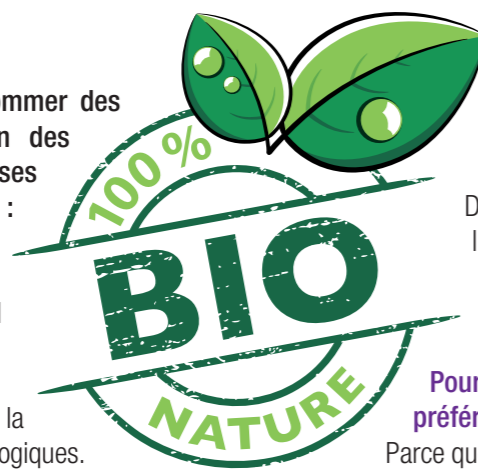
Les légumes bio contiennent moins d'eau que les légumes "classiques". Selon un rapport de l'Afssa* publié en 2003, c'est vrai pour les légumes feuilles et les légumes racines, les bulbes et les tubercules. *L'Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Plus consistants donc, ils seraient par conséquent plus rassasiants. Un atout pour contrôler son poids, puisqu'on en mange moins.

Autre bon point : comme les aliments bio sont en général moins transformés que les produits conventionnels, ils sont aussi plus fermes à mâcher. Il n'y a qu'à manger des céréales bio au petit déjeuner pour en mesurer toute la différence. Cette caractéristique pourrait tourner à l'avantage de nos dentitions qui, selon les spécialistes, sont mises en difficulté par une alimentation trop « molle ». Concernant leurs composants nutritionnels, on attend surtout des produits bio une meilleure qualité, avec plus de vitamines, d'oligo-éléments et autres nutriments essentiels...

Plus de vitamines et minéraux ?

Alors que le rapport de l'Afssa faisait état en 2003 de différences peu significatives - concernant leur teneur en vitamines et minéraux - entre les fruits et légumes bio et conventionnels, d'autres études ont depuis nuancé ces conclusions.

Sur ce point toutefois, et même si beaucoup pointent un avantage nutritionnel pour le bio, les résultats varient d'une étude à l'autre. Difficile donc, d'apporter une réponse claire et précise à cette question. Récemment, l'Organic center (un centre américain de recherches scientifiques sur l'agriculture biologique) a montré que la majorité des fruits et légumes bio contenaient davantage d'antioxydants (polyphénols, vitamines C et E...), réputés pour diminuer les risques de maladies cardiovasculaires et de cancers. Un atout supplémentaire quand on sait que les besoins journaliers en



antioxydants sont loin d'être couverts chez toutes les personnes.

Dr Dominique Belpomme est cancérologue à l'Hôpital européen Georges Pompidou, et Président de l'Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse (ARTAC). Interview :

Pour quelles raisons, l'alimentation bio devrait être préférée ?

Parce que, en principe, elle ne contient pas de pesticides et qu'il est maintenant démontré que de nombreux pesticides, en particulier les « organochlorés », sont des substances cancérigènes et/ou toxiques pour la reproduction. Il est d'ailleurs établi que les pesticides sont à l'origine de leucémies, tumeurs des ganglions, et de certaines tumeurs au cerveau.

Certaines études ont par ailleurs montré que les aliments issus de l'agriculture biologique pouvaient contenir jusqu'à trois fois la teneur en anti-oxydants des aliments issus de l'agriculture conventionnelle, même si leur rôle protecteur contre le cancer, n'est pas clairement démontré.

Les aliments bio peuvent-ils constituer un facteur de prévention des allergies ?

À ma connaissance rien n'est démontré. Mais il faut néanmoins recommander une alimentation biologique pour les enfants et surtout pour les femmes enceintes. Les premières étapes de certains cancers du sein, de la prostate ou des testicules du futur adulte peuvent avoir lieu dès le stade fœtal.

De plus, la plupart des pesticides se stockent dans les tissus gras et le cerveau. Ils peuvent favoriser une baisse du coefficient intellectuel chez l'enfant ou l'apparition de maladies dégénératives du système nerveux, comme les maladies de Parkinson et d'Alzheimer.

Et le goût ?

On peut trouver étrange que certains aliments bio n'aient pas toujours le goût espéré. C'est vrai, tous les produits bio ne sont pas forcément meilleurs au goût. En partie, parce que la qualité organoleptique des aliments passe au second plan des préoccupations des exploitants en bio, même s'ils ne s'en désintéressent pas. En effet, la grande distribution impose des contraintes à ses fournisseurs : il faut produire vite et beaucoup, et les exploitants spécialisés dans l'agriculture biologique n'échappent pas toujours à cette règle. Effet de mode oblige, les produits estampillés bio se multiplient. Pourtant, pour obtenir le logo AB, les produits doivent répondre à un cahier des charges très strictes.

La législation

L'agriculture biologique est l'un des quatre signes officiels d'identification de la qualité et de l'origine, aux côtés de l'Appellation d'Origine Contrôlée (AOC), du Label Rouge et de la Certification de Conformité (CCP).

Elle concerne les produits agricoles végétaux non transformés (céréales, légumes...), les animaux d'élevage et les produits animaux non transformés (lait, œufs...), ainsi que les produits

transformés composés essentiellement d'ingrédients d'origine végétale et/ou animale (pain, biscuit, viande, fromage...). Dans ce cas, le produit transformé doit être composé d'au moins 95% d'ingrédients issus du mode de production biologique afin d'obtenir le logo AB. Le produit doit par ailleurs indiquer le nom et les coordonnées de l'organisme chargé par la Ministère de l'Agriculture de contrôler la qualité du produit bio.

Si seulement 70 à 95% des composants sont issus de l'agriculture biologique, le produit portera la mention « 70 à 95% des ingrédients ont été obtenus selon les règles de l'agriculture biologique »

Les principes de l'agriculture biologique

Elle se distingue par son mode de production fondé sur la non-utilisation de produits chimiques de synthèse, le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique. Toutes ces méthodes visent à respecter l'équilibre des organismes vivants peuplant le sol.

- L'élevage, de type extensif, fait quant à lui appel aux médecines douces et respecte le bien être des animaux.
- Les OGM (organismes génétiquement modifiés) et leurs dérivés sont totalement interdits dans le cadre de l'agriculture biologique.
- L'agriculture biologique garantit également la traçabilité de l'ensemble des aliments tout au long de la chaîne.

Pour résumer, il s'agit donc de pratiques agronomiques et d'élevage respectueux des équilibres naturels, de l'environnement et du bien-être animal



Méconnue en France, la stevia est consommée depuis des siècles par les indiens Guarani. Son pouvoir sucrant, 300 fois supérieur à celui du sucre, provient d'un de ses principes actifs : le rebaudioside A. Comme tous les édulcorants, l'intérêt de la stevia est de sucrer, aliments comme boissons, sans apporter ni sucres, ni calories.

Un édulcorant d'origine naturelle

La stevia est une plante originaire du Paraguay, mais elle est aujourd'hui principalement cultivée en Amérique du Sud et en Chine. Elle appartient à la famille botanique des Compositae (également appelé Asteraceae), au même titre que la marguerite, le pissenlit, le chrysanthème ou la chicorée. Sa taille se situe aux alentours de 60 à 80 centimètres à maturité, et on les trouve généralement à l'état sauvage par groupement de 2 à 3 plants.

Un hectare de champs permettrait de produire environ 250 kg d'extrait de stevia qui seront ensuite utilisés par les industriels de l'agro-alimentaire comme édulcorant d'origine naturelle. Ainsi, estime-t-on qu'une plante de

stevia fournit suffisamment d'extrait pour sucrer 30 tasses de café.

Les propriétés de la stevia

La stevia peut donc fournir un édulcorant compatible avec les régimes pour diabétiques et les régimes hypoglycémiques. En effet, les trois glucoses présents dans le rebaudioside A, ne sont pas assimilés par l'organisme, la stevia n'apporte donc aucune calorie.

Les recommandations

En 2008, un panel d'experts indépendants sous l'égide de l'ONU et de l'OMS a conclu que la stevia ne présentait aucun risque pour être utilisée en tant qu'édulcorant dans l'alimentation et les boissons. Déjà commercialisé sous forme d'édulcorants en Asie du Sud Est, en Australie, en Nouvelle-Zélande, en Amérique du Sud, aux États-Unis ou en Turquie, l'utilisation de l'extrait de stevia (contenant au minimum 97% de rebaudioside A) a été autorisée en 2009 en France, suite à un avis favorable de l'agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). Une dose journalière acceptable de 4 milligrammes par kilogramme de poids corporel par jour d'équivalent steviol a été établie par le comité mixte FAO/OMS d'experts en additifs alimentaires.

Produits bio et santé

Consommer des produits bio a-t-il une influence bénéfique sur notre santé ? Les études sur le sujet sont encore rares ; une étude de l'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) de 2003, apporte cependant de premières conclusions :

- Il n'y aurait pas de différence majeure en ce qui concerne la quantité de vitamines présentes dans les produits issus des différentes agricultures, conventionnel et biologique. Précisons cependant que, les produits bio sont sans pesticide, on peut donc les consommer avec la peau, or c'est là que les vitamines et sels minéraux sont les plus nombreux.
- Les teneurs en minéraux et oligo-éléments à intérêt nutritionnel des légumes et des fruits sont globalement comparables selon le mode de production.
- Concernant les produits animaux « une tendance est observée en produits biologiques en faveur d'une moindre teneur en lipides totaux et d'une proportion plus importantes d'acides gras polyinsaturés ».
- L'usage des pesticides étant restreint en agriculture biologique, les produits bio sont « pratiquement exempts de résidus sanitaires » ; ce qui est, bien sûr, préférable pour notre santé. Il y aurait réduction de teneur en nitrates.

Auteur : Nathalie Mathieu.

Consultants : Carlo Leifert, coordonnateur du projet européen Quality Low Input Food (QLIF) sur la recherche en agriculture biologique, Professeur Henri Joyeux, cancérologue, et Vincent Perrot, délégué général de la Fédération nationale d'agriculture biologique (FNAB). Septembre 2008.*

La stevia dans notre alimentation

La stevia est aujourd'hui utilisée dans de nombreux produits alimentaires : desserts lactés, fruités, glaces, confiseries, et dans les boissons sucrées. Les premiers produits bio et light à base de stevia devraient donc bientôt voir le jour, ce qui n'était pas concevable jusqu'à présent puisque tous les édulcorants étaient d'origine chimique. En cuisine, les extraits de stevia peuvent remplacer le sucre, sans apporter de calorie. On lui reproche souvent un arrière-goût de réglisse, mais qui n'existe plus sous sa forme la plus pure. La stevia résiste à une température supérieure à 180 degrés, elle peut donc être utilisée dans toutes les préparations de pâtisseries.

Texte issu du site A Z santé

