



Alimentation



Les produits light ou allégés qu'en penser ?

Produits laitiers, biscuits, boissons...

Le «light» s'emploie dans bien des domaines mais répond à une norme précise.

En effet, «allégé» ne veut pas dire la même chose que «sans» ou «à faible teneur en».



Un produit est estampillé «allégé» uniquement si la **teneur d'un nutriment (graisse ou sucre...)** ou sa **valeur calorique est réduite d'au moins 25 % en poids**, par rapport au produit de référence.

Il s'agit également de savoir en quoi le produit est allégé.

La législation n'impose pas que l'allègement soit global. Elle permet aux fabricants de choisir entre sucres, matières grasses et calories.

Certains aliments sont parfois allégés en sucre mais enrichis en matières grasses comme le chocolat light par exemple. ou encore **un yaourt 0% aux fruits est allégé en graisse mais pas en sucre.**

Méfiance, le consommateur est souvent tenté de manger davantage d'un aliment qui porte la mention «light» ou «allégé». De plus, ces aliments coûtent souvent plus chers.

Pour ces différentes raisons, il n'est pas utile de consommer des produits allégés.

