

SAVEURS: NE DITES PAS QUE VOTRE REPAS DE FÊTE EST « LIGHT »

Publié le 23 décembre 2015



par Daily Science

Un repas de fête allégé: pourquoi pas? En cette période de fin d'année, les occasions d'emmagasiner trop de calories sont multiples. Mais si vous optez pour des recettes et des aliments allégés, ne le dites surtout pas à vos convives! Ils risquent sinon de ne pas apprécier vos talents de cuisinier!

Tel est en substance le message qui ressort de l'étude que vient de publier une équipe du [Laboratoire des saveurs](#) (le « Sensolab » de la Faculté des biosciences à l'Université de Gand). Elle montre que face à certaines informations nutritionnelles, comme les mots « light », « aliment allégé » ou encore « pauvre en tel ou tel composant » (sucre, graisse, sel...), les consommateurs risquent de faire la grimace. Ou du moins de ne pas goûter pleinement à la saveur de ce qui leur est proposé. Et ce même si les mets mis à leur disposition ne sont en rien « allégés »!

Quatre échantillons identiques portant quatre mentions différentes

C'est ce qu'il ressort de leur expérience de dégustation d'un fromage de type Gouda, proposée à 129 personnes. Chaque sujet a dû goûter plusieurs échantillons de fromage portant chacun une indication nutritionnelle spécifique, par exemple « pauvre en sel » ou encore « light ». Précision: tous les échantillons soumis au test, quelle que soit la mention qui l'accompagnait, provenaient du même fromage...

Les participants étaient invités à évaluer le goût, la salinité, la teneur en graisse, la saveur de ces

différents échantillons, et ce avant, puis encore après avoir consommé les quatre fromages « labellisés ».

Il ressort de l'étude que [les fromages étiquetés « light » ont été jugés moins bons](#) par les participants que ceux ne contenant pas cette mention. Par ailleurs, les échantillons portant la mention « pauvre en sel » ont été tout autant appréciés que le fromage véritable, même si certains participants ont effectivement estimé qu'il était moins salé que le produit original...

Cette étude confirme ce que l'on soupçonnait depuis longtemps: nous mangeons aussi avec nos yeux. À la différence qu'il ne s'agit pas ici de l'esthétique des aliments, mais bien d'informations nutritionnelles. Les étiquettes peuvent influencer la saveur perçue.

Voilà qui ne devrait pas manquer d'intéresser les spécialistes du marketing alimentaire.

Ce que « allégé » veut dire

En Belgique, [le Plan National Nutrition Santé \(PNNS\) était un outil de sensibilisation et d'information](#) de la population belge sur l'importance d'une alimentation et d'un style de vie sains. Il s'intéressait notamment aux allégations santé et à l'étiquetage nutritionnel.

Ce plan fait désormais partie des compétences qui ont été transférées complètement ou partiellement aux communautés, régions ou commissions communautaires le 1er juillet 2014, suite à la sixième réforme de l'État.

En France, dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, un résumé de ce que la mention « allégé » veut dire a été publié. Nous le reproduisons ci-dessous.

(Cliquer pour agrandir)

ALLÉGÉ

Le terme « allégé » est encadré par le règlement européen. Allégé signifie que le produit est allégé en sucres, en gras ou encore en calories.

⚠️ MAIS ATTENTION !

La réglementation n'impose pas que l'allègement soit global. Simplement que la réduction soit **d'au moins 30%** par rapport à un produit similaire.

SANS SUCRES AJOUTÉS

Cette mention peut être ajoutée à l'étiquetage si le produit est fabriqué sans ajout de fructose, de saccharose, de miel, de sirop de glucose ou de jus concentré de fruits.

⚠️ MAIS ATTENTION !

L'aliment contient souvent des sucres naturellement présents !

SANS SUCRES

Ce terme est clair, il signifie que le produit ne contient **pas plus de 0,5g de sucres pour 100g**.

⚠️ MAIS ATTENTION !

Cela ne veut pas dire pour autant qu'il est sans calories car il peut contenir des graisses.

À FAIBLE TENEUR EN SUCRE

Cette allégation diffère en fonction des produits puisqu'elle signifie :

- **Pas plus de 5g pour 100g de sucres** dans **des aliments solides**.
- **Et pas plus de 2,5g pour 100ml** pour **les liquides**.

0%

Cette appellation indique que le produit **contient 0g de sucre** ou **de matières grasses**.

⚠️ MAIS ATTENTION !

Cela ne veut pas dire qu'il n'est pas calorique puisqu'il peut contenir **0% de sucre** mais beaucoup de gras et vice et versa.

POUR ÉVITER TOUTES MAUVAISES SURPRISES.

Il convient de lire attentivement les étiquettes mentionnant la composition des produits et de les comparer avec des produits classiques.

