

# Les produits allégés permettent-ils de maigrir ?



RUBRIQUE SIGNÉE  
CLAUDINE ROBERT  
HOARAU  
DIÉTÉTICIENNE  
NUTRITIONNISTE  
LIBÉRALE  
À SAINT-DENIS

Charcuteries, boissons, biscuits, fromages, laits, crème fraîche ou beurre... tous ces produits existent en version allégée. Le problème, c'est que ces produits ne font pas mincir, et certains sont même fortement caloriques.

## LES PIÈGES À ÉVITER

- On associe souvent à tort : « 0% de matières grasses ou 0% de sucre à 0% calorie ». Or un produit allégé en sucre ou en matières grasses n'est pas systématiquement allégé en calories. En effet, la faible quantité de sucre peut être compensée par une quantité plus importante de graisses ou inversement.
- Outre une saveur plus faible des produits allégés et un prix généralement supérieur pour une quantité moindre proposée ; « allégé » ne signifie pas « à volonté ». Si certains de ces produits peuvent parfois remplacer les produits normaux, il y a lieu d'en limiter les quantités et de rester vigilant sur l'ensemble de son alimentation. Avant tout achat : lisez les étiquettes !
- Seuls les produits qui affichent la mention « allégé en... » ou « teneur réduite en... » sont encadrés par la législation qui oblige à ce que la composition du produit et la proportion allègement soient précisées.
- Méfiez-vous des mentions floues telles « minceur », « ligne minceur » ou « 30% de matières grasses en moins », car la vraie question à se poser est : par rapport à quoi ?

## Un accompagnement alimentaire ?

**Certains produits allégés peuvent constituer un accompagnement mais ne constituent pas la recette miracle dans la chasse aux kilos superflus. Ils peuvent parfois être un soutien dans un changement de ses habitudes alimentaires, mais seule une alimentation équilibrée et saine, associée à une activité physique permet d'obtenir des résultats probants.**



## Guide d'achat

**Les biscuits :** les biscuits classiques ou allégés ont une teneur calorique quasi identique. Si vous cherchez à maigrir, modérez tout simplement votre consommation tout en vous faisant plaisir !  
Ex : petit-déjeuner chocolat/céréales : 450 kcal au 100 g contre 440 pour celui « allégé en sucres ».

**Le beurre et la crème fraîche :** allégés, ils contiennent en général deux fois moins de matières grasses et peuvent être consommés à condition de ne pas en manger davantage.

**Les yaourts :** la différence énergétique entre un yaourt nature classique (au lait 1/2 écrémé) et un à 0% de matières sera minime. En revanche, pour ceux aux fruits, à 0% de matières grasses et édulcorés, la différence est significative, 60 kcal environ contre 100 à 130 kcal pour leurs équivalents sucrés.

**Les plats cuisinés :** généralement les « allégés » apportent moins de calories que leurs équivalents classiques. Si vous les trouvez pratiques pour mincir, ajoutez des légumes verts car généralement ils n'en contiennent pas assez.

**Les fromages :** les fromages contiennent peu d'eau et ont donc une concentration en lipides importante. Pour les vrais amateurs de fromage, il vaut mieux une petite portion de fromage classique que 2 à 3 d'un fromage allégé avec une texture plus élastique et un goût plus plat.

**Les fromages blancs :** à 40% de matières grasses, ils sont trop gras, optez pour un produit à 20% si vous voulez faire attention à votre poids.

**Le lait :** il a été parmi l'un des premiers aliments à avoir été « allégé ». Le lait 1/2 écrémé (17 g de lipides par litre) est un bon compromis entre le lait entier (36 g de lipides par litre) et celui écrémé souvent peu goûteux.