

Sous la loupe : Quand « light » ne veut pas dire « zéro » et « zéro » ne veut pas dire « 0 »...

En 2006 le Coca-Cola® Zero (sans sucre et sans calorie) arrive en Belgique afin de toucher une clientèle plus masculine que celle attirée par le Coca-Cola Light®/Diet Coke. D'autres denrées avec l'appellation « Zéro » apparaîtront petit à petit dans le domaine des sodas, bières, yaourts... Mais que signifie exactement «Zéro» ?

Plusieurs expressions voulant traduire la réduction de l'un ou l'autre nutriment sont utilisées sur les étiquettes :

des produits laitiers :

0 % sucres ajoutés
0 % de graisses ou matières grasses ou M.G. 0 %
0 % matières grasses
0 % sucres ajoutés
Zéro lactose
Zer0%

des limonades :

zéro
light
0 % calories

des bières :

0 %,
0,0 %
Zéro alcool
sans alcool

du chocolat Zéro® et du café Zéro®

Toutes ces appellations peuvent prêter à confusion et le Conseil diététique fait le point afin de vous permettre d'y voir plus clair...



Que signifient ces désignations ?

Pour les produits laitiers 0% / Zéro :

- soit les graisses sont absentes mais il reste les protéines, le sucre du lait (= lactose) et éventuellement les sucres des fruits et/ou des sucres ajoutés (exemples : Milsani 0% (édulcorants et sucres), Actimel 0% (édulcorants et sucres)).
- soit les graisses sont absentes et il n'y a, de plus, pas d'ajout de sucres mais il reste les protéines, le sucre du lait (= lactose) et éventuellement les sucres des fruits et le plus sou-

vent des édulcorants (exemples : Activia® 0%, Yoplait® 0%, Vitalinéa® 0%).

- soit le lait est sans lactose pour les intolérants à ce sucre, mais il contient toujours des protéines, plus ou moins de graisses en fonction de sa catégorie : écrémé, demi ou entier et toujours des sucres simples tels que le glucose et le galactose (exemples : Valio® Zéro Lactose).

Pour les limonades Zéro :

Il n'y a pas ou très peu de calories car le sucre est remplacé par un ou plusieurs édulcorants acaloriques (Sprite® Zéro, Coca-Cola® Zéro, Schweppes® Zéro, Ice Tea® Zéro,...).

Pour les bières Zéro :

Généralement dépourvues d'alcool, elles peuvent contenir des quantités variables de sucres résultant de l'arrêt de la fermentation, ou d'ajout de jus de fruits ou même de sucre (saccharose). Le tableau donnant la composition détaillée des protéines, lipides, glucides, calories (= étiquetage nutritionnel) n'est pas

présent, il n'est donc pas possible de comparer la teneur en glucides et calories de ces bières Zéro avec des bières classiques. La législation relative à l'obligation de présenter la composition nutritionnelle des aliments dès 2014* permettra de comparer plus aisément les produits.

Pour du chocolat Zéro® et du café Zéro® (vendu au cinéma par exemple) :

Ici « Zéro » ne signale pas une suppression de sucres ou de graisses mais invite le consommateur à déguster un produit rafraîchissant, sortant du frigo ou du congélateur; ce qui ne réduit en rien sa teneur en calories, sucres ou graisses !

L'avis de la diététicienne

Rien de tel que de lire les étiquettes !

1. Les aliments dits « Zéro » ne renvoient pas toujours clai-

rement à l'élément supprimé (sucre ? graisse ? alcool ? lactose ? autre ?). A la première vue de l'étiquette, le consommateur peut être induit en erreur.

Il est essentiel de se demander sur QUOI porte le « Zéro » !

2. De manière générale, il est toujours utile de s'assurer que la réduction d'un nutriment n'est pas accompagnée de l'augmentation des autres et donc de se demander si le produit en vaut finalement la peine ?

Comparer avec le produit classique (à condition que la composition nutritionnelle figure sur l'emballage*).

3. Les sodas/limonades light et Zéro semblent intéressants du fait que ces boissons édulcorées sont fortement allégées en sucre et donc en calories. Se rappeler que seule l'eau reste indispensable au bon

fonctionnement de l'organisme. Contrairement aux produits alimentaires light ou allégés, définis par un règlement européen (no 1924/2006) qui prévoit qu'ils doivent être allégés de minimum 30 % par rapport au produit classique non allégé, soit en un nutriment (exemple : sucres/glucides ou graisses/lipides ou alcool), soit en calories [...] et être accompagné d'une indication de la ou des caractéristiques entraînant l'allègement de la denrée alimentaire. Le terme Zéro n'est pas défini clairement dans une législation et il n'est pas utilisé exclusivement pour des aliments dont on a retiré les calories ou un nutriment (exemple : les sucres/glucides ou les graisses/lipides ou l'alcool). A vous de repérer si un nutriment est supprimé ET de voir si cette suppression s'adresse à vous (ex.: suppression du lactose). Soyez vigilants et prêts à ne pas vous faire éblouir par un Zéro ou l'autre ;-).

Teneur en lipides, glucides et calories de quelques produits « Zéro » (pour 100 g ou /100 ml et par portion)

Exemples	kcal par 100g/100ml	Lipides 100g/100ml	Glucides 100g/100ml	kcal par portion	Lipides par portion	Glucides par portion
Yaourt entier sucré	95	3,2	13	1 pot de 125g : 120kcal	4	16
Yaourt maigre sucré	82	1	14	1 pot de 125g : 102kcal	1,3	17
Vitalinea® 0% 0%	41	0	6	1 pot de 125g : 51 kcal	0	7,5
Activia® 0%	54	0	8	1 pot de 125g : 68 kcal	0	10
Lait demi-écrémé	48	1,5	5	1 verre de 200ml : 96 kcal	3	10
Lait demi-écrémé Valio zéro lactose	46	1,5	0	1 verre de 200ml : 90 kcal	3	0
Limonade/Cola classiques sucrée	42	0	10	1 canette de 33cl : 140 kcal	0	33
Coca cola® zéro Fanta® zéro Schweppes® Zéro	0,3 à 4 kcal	0	0 à 1	1 canette de 33cl : 1 à 10 kcal	0	0 à 3
Café nature	0	0	0	1 tasse	0	0
Café Zéro®	140	3,5	25	Gobelet 180ml : 220 kcal	5	39

***Étiquetage nutritionnel obligatoire en Europe en 2014**

La Commission européenne a publié un nouveau règlement concernant l'information des consommateurs sur les den-

rées alimentaires («règlement relatif à l'information sur les denrées alimentaires») applicable à l'ensemble des États membres de l'Union européenne (UE). Ce règlement rend l'étiquetage nutri-

tionnel obligatoire pour les denrées alimentaires préemballées et doit être mis en œuvre au cours des prochains mois. ■

Jouons ensemble !

Trouvez l'intrus !

Parmi ces « Zéros », quel(s) produit(s) n'exprime(nt) pas une réduction d'un nutriment (= élément nutritionnel) ?



Rép.: le chocolat Zéro® et le café zéro® sont les intrus, ces produits s'appellent Zéro non pas qu'ils signalent une suppression de sucres ou de graisses mais parce qu'ils invitent le consommateur à déguster un produit rafraîchissant, sortant du frigo ou du congélateur, ce qui ne réduit en rien sa teneur en calories, sucres ou graisses!