

# Les produits light sont ils bons pour notre santé et notre poids ?



Tout le monde s'accorde à dire que les boissons sucrées favorisent l'obésité et les maladies cardiaques. Mais les boissons dites « light » ou sans sucre seraient également néfastes pour la santé . Partons découvrir les dessous de ces produits .

## Que signifie le mot « light » , signifie-t-il produit sans sucre ?

**Faux** .les produits light se sont souvent moins caloriques mais ils comportent tout de même du sucre .Au niveau de la réglementation le terme « light » impose une réduction minimale de 30 % de la teneur en sucre ou en graisses dans la composition du produit. Alors pour conserver tout de même le goût sucré les industriels ont remplacé le sucre par un édulcorant qui va permettre aux produits de conserver leur goût sucré .Chaque industriel possède sa propre petite recette pour utiliser une quantité plus ou moins importante d'édulcorants. Parmi les édulcorants les plus connus et les plus utilisés en France nous trouvons l' aspartame associé à

l'acésulfame qui possède un pouvoir sucrant 100 à 200 fois plus élevé que le sucre.

## **Le light abîme moins les dents ?**

**Vrai** . Car les produits light contiennent moins de sucre et notamment le saccharose qui est la cause principale des caries. Les boissons gazeuses sucrées en effet augmentent l'activité bactérienne qui va libérer des acides et attaquer l'émail de vos dents .

## **Les produits light favorisent les maladies cardiaques**

**Vrai** . En 2012 une étude américaine démontre, que chez les buveurs de sodas, le risque d'accidents vasculaires par rapport à des personnes qui n'en boivent pas est plus important. Une autre étude démontre également que les produits light présenteraient plus de risques de provoquer des accidents cardiaques que les sodas normalement sucrés.

## **Les boissons comportant des édulcorants favorisent le diabète**

**Vrai**. Il était reconnu que les boissons sucrées augmentent la prise de poids et favorise l'apparition du diabète. Une étude de chercheurs français révèle que les boissons light développent plus le risque de diabète de type 2 que des boissons sucrées classiques . L'hypothèse serait que l'aspartame induirait une augmentation de la glycémie et par conséquent du taux d'insuline comparable à celle provoquée par le saccharose.

Finalement on se croit souvent à l'abri en utilisant des produits light . On se dit que l'on va manger moins gras ou moins sucré mais attention ce n'est pas toujours le cas . Il

faut prendre soin de bien lire les étiquettes pour connaître la constitution des produits . Et puis pourquoi ne pas utiliser des produits naturels en calculant tout simplement leurs apports en sucre, en graisse . La démarche est certes compliquée au départ mais on finit par connaître la constitution des aliments à force de les utiliser . En ce qui concerne les boissons c'est un peu comme tout il faut savoir les utiliser (sucrés ou light) mais avec modération . Et puis pour s'hydrater que peut on trouver de mieux que de l'eau !!!

Santé Bien-être : Que penser des produits light ? *by MinuteFacileSante*