Newsletters

ALLÉGATIONS SANTÉ ET ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES : QUELLE EST LA DIFFERENCE ?



Qu'est ce qu'une allégation santé ?

Une allégation santé est une déclaration qui relie un aliment, ou un ingrédient, à des effets bénéfiques pour la santé. Seules les allégations ayant fait l'objet d'une autorisation au préalable peuvent être utilisées. Ces allégations doivent respectées les conditions d'utilisation définies par le règlement européen. Ces allégations santé doivent être conformes au règlement (CE) n° 1924/2006.

Les allégations santé jouent un rôle significatif dans les choix des denrées alimentaires.

De plus en plus de produits alimentaires mettent en avant leurs atouts nutritionnels, ou les effets positifs qu'ils pourraient avoir sur la santé, pour rendre le produit plus attrayant en le différenciant des autres options disponibles à l'achat. Une mise en avant qui peut tromper le consommateur à la recherche de denrées favorisant leur bien-être.

Qu'est ce qu'une allégation nutritionnelle?

Une allégation est dite nutritionnelle quand elle fait référence à la teneur d'un nutriment dans un aliment. Une allégation nutritionnelle se concentre sur les caractéristiques nutritionnelles d'un produit, en mettant en avant des éléments spécifiques.
Nous retrouvons fréquemment sur les emballages alimentaires différentes allégation :

1- La mention *« Allégé en matières grasses » ou « Allégé en sucres ».*

Cette allégation nutritionnelle signifie que le produit contient au minimum 30% de matières grasses, ou de sucres, en moins qu'un produit équivalent.

2- La mention *« Sans sucres ajoutés ».*

Cette allégation nutritionnelle signifie produit n'a pas été additionné de sucres ou de matières sucrantes lors de sa fabrication, mais il peut contenir les sucres naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer (jus de fruits, compotes…).

3- La mention « À teneur réduite en sel / sodium ».
Cette allégation nutritionnelle signifie que l'aliment contient au minimum 25% de sel en moins qu'un produit similaire. Il est potentiellement toujours salé mais moins que la majorité des produits qui lui sont équivalents.
**Liste non exhaustive*

De multiples allégations peuvent être inscrites sur les emballages mais ce ne sont pas les seules informations intéressantes sur la composition du produit que vous achetez ! Fiez-vous aux valeurs nutritionnelles et à la liste d'ingrédients ! Pour rappel, les ingrédients sont répertoriés par ordre décroissant. Retenez aussi cette règle très simple : plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit a été transformé et contient, de ce fait, de nombreux d'additifs.

Innocenti Charlene
Diététicienne nutritionniste

CINNOSANTE
DIÉTÉTIQUE · NUTRITION · PRÉVENTION