

Les boissons réduites en sucre

Qu'est-ce que c'est ?

Dans certaines boissons, le fabricant réduit la quantité de sucre.

Selon la loi, une boisson réduite en sucres :

- contient moins de sucres que sa version classique
- doit être moins calorique



Ces boissons contiennent des additifs qui donnent un goût sucré. Ces additifs sont appelés “édulcorants sans sucre”.

Ces édulcorants sans sucre sont peu ou pas caloriques.

On les trouve dans :

- les boissons “light”
- les boissons “zero”
- certains thé froids
- certaines autres boissons

Liste non-exhaustive d'édulcorants sans sucre

- | | |
|----------------|-------------------------|
| • Acésulfame K | • Néotame |
| • Aspartame | • Saccharine |
| • Advantame | • Sucralose |
| • Cyclamates | • Stévia et ses dérivés |

Recommandations

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ne recommande pas de consommer des édulcorants sans sucre.

L'OMS conseille de réduire sa consommation de sucres en adoptant une alimentation saine.

Il n'y a pas de preuve que les édulcorants sans sucre aient un effet positif sur

- le poids
- la santé

Les produits avec des édulcorants sans sucre sont souvent des produits ultra-transformés.