



Les réponses d'Olivia Szeps, diététicienne-nutritionniste à Paris

DES BONBONS, OUI, MAIS LESQUELS ?

Pourquoi dit-on qu'il faut consommer des bonbons avec modération ?

Les bonbons sont majoritairement composés de sucres rapides qui, consommés trop souvent et en quantité trop importante, vont augmenter les risques de surpoids sur le long terme, qui plus est si votre alimentation est déséquilibrée. Il n'y a pas d'intérêt nutritionnel dans les bonbons, mais en revanche un vrai atout plaisir !

Un plaisir que l'on peut s'autoriser de temps en temps...

Tout à fait. Il semble d'ailleurs difficile de priver les enfants de bonbons. Pour bien faire, mieux, vaut éviter de laisser les paquets à disposition pour n'en consommer qu'un ou deux de temps en temps. Pour un anniversaire, une fête, par exemple, « rationner » les plus jeunes peut s'avérer compliqué. Mais en ces occasions spéciales, étant donné que les gourmands ont tendance à courir et à se dépenser, je dirai que l'impact sera moins néfaste. Il faut aussi bien expliquer aux plus jeunes pourquoi il faut éviter l'overdose de sucres, de façon pédagogique.

Est-il des produits à privilégier ?

Comme pour tout, il faut faire attention aux ingrédients en privilégiant les formules plus naturelles à celles essentiellement artificielles. Il semble aussi intéressant de s'intéresser aux recettes moins sucrées et sans édulcorants.

DES BONBONS PLUS NATURELS ? OUI, OUI, ÇA EXISTE !

A HALLOWEEN, QUAND LES ENFANTS EXULTENT À L'IDÉE DE FAIRE LE PLEIN DE FRIANDISES, LES PARENTS, EUX, REDOUTENT L'OVERDOSE CHIMIQUE ! ET SI, EN CE JOUR DE FÊTE, LA SOLUTION ÉTAIT DE BIEN CHOISIR SES BONBONS ?



Car oui, il existe des gourmandises plus saines. Créer des plaisirs innovants, uniques et responsables est même la mission que s'est assignée Lutti. Un engagement nutritionnel, environnemental et sociétal afin de répondre au mieux aux besoins des consommateurs qui recherchent essentiellement des produits Made in France, moins sucrés, aux ingrédients simples, clairs et transparents. Or, l'inventeur du bonbon qui pique coche toutes ces cases !

Lutti, confiseur engagé

Dès 2015, la marque a ainsi choisi de supprimer toutes les molécules polémiques de ses recettes, dont le dioxyde de titane ou E171, une source potentielle de nanoparticules, au bénéfice de colorants d'origine naturelle et de concentrés de fruits, de légumes et de végétaux dans ses produits. Trois ans plus tard, et après avoir lancé les bonbons sans sucre, Lutti invente la 1ère gamme de bonbons fizz, 40% de sucres en moins, sans édulcorant, et riches en fibres*. On lui doit aussi cette année la gamme SmooFizz : les 1ers bonbons tendres qui piquent Veggie (donc sans gélatine), sans gluten et toujours aux colorants d'origine naturelle.

Lutti : le plaisir responsable

Et quand le péché mignon devient responsable, forcément, les parents adhèrent tandis que les enfants adorent. Eh oui, côté goût, le plaisir des papilles est toujours au rendez-vous. Cette année à Halloween, Lutti vous promet toujours autant de fun et de gourmandise, l'équilibre en plus !

**Le sucre est remplacé par des fibres naturelles issues du maïs à haute tolérance digestive, le tout certifié sans gluten, sans édulcorant et sans aucun autre ingrédient pour relever le goût sucré.*

TRICK OR TREAT

> Retrouvez Lutti sur les réseaux :

/lutti_officiel/

www.facebook.com/LuttiFanPage/

Dents de vampires et lacets à tresser pour créer des scoubidou aux couleurs de la fête, le tout avec des colorants d'origine naturelle et 100% veggie, mais aussi bonbons en forme d'araignées, serpents et squelettes : à Halloween, Lutti vous propose un large choix de friandises pour vous amuser et vous régaler plus sainement. Produits à découvrir et à shopper sur www.lutti.fr