

FITLINE

LE CONSEIL SANTÉ DU MOIS DE NOVEMBRE

LES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE : BONS OU MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

Le goût inné du sucre

Dès la naissance, le nourrisson a une préférence pour le goût sucré. Cette attirance est innée et explique pourquoi le sucré est fréquemment présent dans notre alimentation.

A travers le temps, le statut du sucre a bien changé. A son arrivée en Europe, il est reconnu comme une denrée extrêmement rare ayant des vertus médicinales. Puis, avec les années et les découvertes scientifiques, le sucre est de plus en plus considéré comme une denrée dangereuse, en partie responsable de problèmes de santé majeurs.

Les édulcorants : c'est quoi ?

Un édulcorant est une substance d'origine naturelle ou de synthèse donnant une saveur sucrée.

Ils comprennent les sucres naturels (comme le saccharose, fructose, etc.) et les substituts de sucres, appelés édulcorants de synthèse. Ces derniers sont des additifs alimentaires qui permettent d'apporter le goût sucré à des préparations tout en diminuant l'apport en calories, les effets sur la glycémie et l'effet cariogène.



Il existe deux types distincts d'édulcorants de synthèse :

- Les édulcorants de masse, aussi appelés « de charge » ont un pouvoir sucrant identique à celui du sucre mais ils sont moins caloriques, ont peu ou pas d'effet sur la glycémie et ne sont pas cariogènes. Ils sont utilisés pour les préparations culinaires, notamment la pâtisserie car ils permettent d'avoir une masse (contrairement aux édulcorants intenses). Consommés régulièrement, ils peuvent provoquer des ballonnements, des flatulences et des diarrhées.
Quelques exemples : le sorbitol, le xylitol et le mannitol.
- Les édulcorants intenses, aussi appelés « non nutritifs ». Ils ont un pouvoir sucrant intense en toutes petites quantités. Ils n'apportent pas ou très peu de calories, n'ont pas d'effet sur la glycémie et ne sont pas cariogènes. Leur consommation est réglementée par des doses journalières admissibles (DJA).

Quelques exemples : l'aspartame, le cyclamate, le sucralose et la saccharine.

Dans quels produits les trouve-t-on ?

Ils sont présents dans un nombre important de préparations industrielles, parfois dites « allégées » ou « sans sucre ». Dans la liste des ingrédients, ils sont répertoriés par leur nom ou grâce aux numéros commençant par « E950 ».

Effets sur la santé : dangereux ?

De nombreuses études ont été effectuées sur les édulcorants afin de démontrer un possible effet cancérigène. Les conclusions d'une grande majorité des études et des autorités de santé sont qu'ils sont sécuritaires dès qu'ils sont consommés dans les doses journalières admissibles.

Les tendances actuelles

La tendance actuelle est un retour aux composants plus naturels et qui ont donc subi moins de transformations. Voici donc quelques exemples d'édulcorants qui sont en vogue actuellement :

- La stévia : autorisée en Europe depuis 2011. Cet édulcorant naturel vient d'une plante, la Stevia Rebaudiana. Il a un pouvoir sucrant intense et n'apporte pas de calories. Il peut être utilisé pour des préparations froides et chaudes. Malgré son pouvoir sucrant important, il présente un arrière-goût métallique.
- Le xylitol : extrait de l'écorce de bouleau. Il a le même pouvoir sucrant que le sucre blanc mais un plus faible indice glycémique. Consommé en trop grandes quantités, il peut avoir des effets diarrhéiques.
- Les sirops d'agave, d'érable, de riz, etc. : ils ont un pouvoir sucrant plus important que le sucre blanc, il est donc conseillé d'en mettre moins. De plus, ils possèdent un indice glycémique plus faible ce qui permet de limiter les pics d'insuline. Ils sont cependant caloriques et ont un effet cariogène.



En conclusion, que faire ?

- Tous les produits édulcorés habituent les papilles au goût sucré. Ils ne sont donc pas une bonne alternative sur le long terme et peuvent même augmenter les fringales.
- Il vaut mieux consommer du sucre naturel, en plus petites quantités et moins fréquemment que des substituts de sucre.
- Il peut être intéressant d'utiliser des aliments naturellement sucrés, tels que les fruits, pour adoucir le goût d'une préparation ou d'une recette.
- Les substituts de sucre peuvent, dans certains cas, être intéressants pour aider à la diminution de la consommation de sucre, notamment pour les personnes diabétiques ou présentant une obésité importante.
- La consommation d'édulcorants de synthèse à des doses raisonnables ne semble pas avoir d'impact sur la santé.
- Il est important de rester vigilant et de regarder la composition des produits avant de les acheter. Certains peuvent être partiellement édulcorés ou encore être riches en graisses.

