



ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES

*Communiqué de presse 20 octobre 2009*

## **Edulcorants, aliments light ou allégés : attention aux excès !**

**A l'occasion de la commercialisation d'un nouvel édulcorant intense, l'Association Française des Diététiciens Nutritionniste (AFDN) met en garde contre la consommation excessive de produits dits lights ou allégés. Même s'ils peuvent s'avérer utiles dans de nombreuses situations, comme par exemple chez les diabétiques, rien ne remplace l'éducation nutritionnelle.**

Les édulcorants intenses (non nutritifs) sont largement utilisés depuis 50 ans sous forme de sucrettes, de sucre en poudre mais également en ajout dans des laitages, des boissons, des sucreries (bonbons, chewing-gum)... Ils sont consommés par ceux qui souhaitent ou doivent limiter leur apport en sucre et/ou en calories, en particulier des sujets en surpoids ou obèses et des diabétiques.

### **Le « régime » c'est démodé**

Il n'est pas vraiment démontré que l'utilisation des édulcorants intenses favorise l'habitude au goût sucré mais, comme pour le sel, l'abus n'en est sûrement pas souhaitable. La sécurité d'emploi de ces faux-sucre qu'ils soient d'origine chimique (saccharine, aspartam) ou végétale n'est pas remise en question car la dose journalière admise est rarement dépassée, sauf éventuellement en cas de consommation excessive de boissons light par certains jeunes. Par contre, l'introduction de ces faux-sucre devrait systématiquement s'accompagner d'une éducation nutritionnelle adaptée dont tous les spécialistes de la nutrition s'accordent à reconnaître l'importance. Le mot « régime », associé à la restriction avec un risque de frustration, est en passe de se démoder. Après avoir essayé tous les régimes, même les plus farfelus, de plus en plus de français les récusent et reviennent aux vertus de l'équilibre alimentaire.

**« Les édulcorants intenses sont intéressants pour certains sujets, mais néanmoins il est essentiel de s'attacher à respecter l'équilibre alimentaire, dans le cadre d'un soin diététique et d'une rééducation nutritionnelle globale » explique Florence Rossi, porte parole de l'AFDN.**



ASSOCIATION FRANÇAISE DES DIÉTÉTICIENS NUTRITIONNISTES

Ainsi par exemple, pour limiter les apports en glucides et en calories, les boissons light peuvent très bien remplacer les boissons sucrées mais leur consommation doit rester dans des quantités raisonnables.

### « Allégé » ne signifie pas « à volonté »

L'utilisation de ces produits dans les préparations industrielles doit être clairement affichée. Les édulcorants intenses apparaissent sous des noms variés et il n'est pas toujours simple pour le consommateur de s'y retrouver. « Pour apprendre à décrypter les étiquettes, il est important de se faire aider par un professionnel expert de la nutrition » explique Florence Rossi. Autre risque dénoncé par cette spécialiste de la nutrition : la surconsommation de produits allégés. « Il faut encadrer la consommation des produits allégés ou light car trop souvent, si c'est allégé, c'est considéré comme pouvant être consommé à volonté ». Ces produits peuvent remplacer les produits normaux à condition d'en limiter les quantités. Une fois encore l'accompagnement par un spécialiste va se révéler fondamental pour suivre et conseiller chacun de façon individuelle selon sa problématique.

#### 0 sucre mais pas toujours 0 Calorie

Le mot « édulcorant » vient du latin *edulcorare*, donner du doux. Les édulcorants peuvent être nutritifs ou non. Les édulcorants intenses sont acaloriques et ont un pouvoir sucrant beaucoup plus fort que le saccharose. Depuis 1988, la législation autorise leur utilisation dans les produits alimentaires et les boissons. On les trouve également sous forme de comprimés ou de poudre. On distingue plusieurs types d'édulcorants qui n'apportent pas tous le même nombre de calories.

- les polyols (sorbitol, xylitol, mannitol) sont des édulcorants nutritifs qui apportent 2,4kcal/g (contre 4kcal pour le saccharose). Ils sont utilisés dans les bonbons ou chewing-gum « sans sucre ». Ils ont un rôle dans la prévention des caries mais consommés à fortes doses, ils peuvent entraîner des troubles intestinaux.
- la saccharine et l'aspartam n'apportent aucune calorie. Ce sont des édulcorants intenses d'origine chimique et chez certaines personnes ils peuvent développer un arrière goût légèrement amer.
- Le sucralose (Splenda) et le Rébaudioside A (Stevia) sont des édulcorants intenses d'origine naturelle et n'apportent aucune calorie. Le **Stevia** est commercialisé depuis environ deux ans aux États-Unis et vient d'obtenir son autorisation de mise sur le marché en France.