

“Les professionnels de santé nutritive ne doivent plus recommander les édulcorants comme alternative à la consommation de sucre”

L’OMS alerte sur les risques qu’entraîne une consommation trop importante des faux sucres : diabète, cancers, maladies cardiovasculaires, jusqu’à une mortalité prématurée chez l’adulte. Et non, ils n’aident pas à maigrir sur le long terme.

Une petite boîte rouge, un bouton pressoir sur le côté, et hop, trois minipastilles blanches tombent dans le café. Ces sucrées sont des édulcorants, présents aussi sous d’autres formes, en poudre, en sticks, ou transformés dans des produits étiquetés sans sucre. Ils sont connus sous de nombreux noms comme la saccharine (E954), le cyclamate (E952), le sucralose (E955), l’acésulfame K (E950), le néotam (E961), les glycosides de stéviol (E960) et l’aspartame (E951). Ils sont une alternative au sucre, en vente partout et pour tout, dans le but principal de maigrir. Mais au terme d’une étude de neuf ans réalisée par l’Inserm sur près de 100 000 personnes, l’Organisation mondiale de la santé (OMS) alerte : non seulement les édulcorants n’auraient aucun impact sur la régulation du poids mais ils pourraient provoquer, à long terme, diabète de type 2, cancers, maladies cardiovasculaires et cérébrovasculaires pouvant même entraîner la mort. Entretien avec Ghislain Grodard-Humbert, nutritionniste et président de l’AFDN, Association française des diététiciens nutritionnistes.

Pourquoi consomme-t-on des édulcorants et dans quels produits les trouve-t-on ?

Avec la quête croissante de minceur, il y a eu un réel essor de l’utilisation de ces produits pour remplacer les sucres simples, anciennement appelés sucres lents. Au fil des années, diverses polémiques ont ciblé ces édulcorants. Jusqu’ici, on parlait de leur innocuité si on respectait les doses journalières admissibles. Aujourd’hui, l’OMS sonne le glas sur ces produits qui sont très répandus - dans les produits laitiers, les yaourts aromatisés étiquetés light, les gâteaux à faible teneur en sucre. L’aspartame est également vendu sous forme native, en poudre, pour sucrer thé ou café. Et bien sûr, les sodas : toutes les gammes zéro ou light ont remplacé les sucres naturels par des édulcorants. Ils sont présents dans beaucoup de produits donc il est plutôt facile de finir par en consommer à long terme. Certains experts nuancent et affirment qu’il faudrait consommer par exemple plusieurs kilos de yaourts par jour pour que cela soit nocif. Évidemment, une sucrée dans votre café le matin n’aura pas les mêmes conséquences que quinze sodas.

Ces faux sucres n’ont-ils vraiment aucun impact sur la perte de poids ?

L’OMS affirme qu’il n’y a aucun avantage à long terme dans la réduction des graisses corporelles des adultes et des enfants. Mais là encore, c’est controversé. Certains nutritionnistes nous disent qu’à court terme cela peut être intéressant, d’autres estiment que le goût artificiellement sucré de ces

produits continuent de faire croire au corps qu'il s'agit de vrai sucre, et qu'il y a donc toujours ce phénomène de stockage dans l'estomac qui ne favorise pas la réduction pondérale. En tout cas, une chose est sûre : les professionnels de santé nutritive ne doivent plus recommander les édulcorants comme alternative à la consommation de sucre.

Pour l'étude de l'Inserm, 37% des 100 000 participants ont consommé un peu plus de 42 mg/jour d'édulcorant. Au bout de neuf ans d'études, 1502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...). Comment être sûr que ces maladies sont spécifiquement liées aux édulcorants ?

Ce sont les études longitudinales et observationnelles qui permettent d'établir un curseur : il existe plus de risques de développer un diabète si l'on consomme ces faux sucres. Sauf, d'ailleurs, pour les personnes déjà diabétiques, pour qui d'autres risques ne devraient pas venir s'ajouter à leur pathologie déjà existante. Mais en effet, cette étude n'a pas de cause à effet qui dirait "aspartame = diabète et maladies cardiovasculaires". L'OMS a jugé cette étude suffisamment pertinente pour émettre une alerte. On a tendance à oublier aussi que ces édulcorants peuvent paraître la solution idéale à beaucoup de personnes, notamment celles atteintes d'obésité ou de surpoids, et qu'il est donc important de réguler leur consommation.

Ce n'est pas la première fois que l'on parle de ces risques, la question se pose depuis une quarantaine d'années. Qu'est-ce qui change avec cette alerte ?

Ce qui est nouveau, c'est le facteur de mortalité chez les adultes. On change désormais totalement de paradigme et ça va sûrement engager de grandes réflexions chez les industriels. On ne pourra plus avoir les mêmes comportements en termes de publicité sur la vente de produits contenant des édulcorants. Et jusqu'ici il n'y avait pas vraiment d'avis officiel, aussi avancé. Il y avait des pour et des contre avec évidemment beaucoup de lobbying. En 2023, l'algorithme du nutri-score va être revu avec la prise en compte de ces édulcorants. Par exemple, le coca zéro qui contient des édulcorants aura le même nutri score qu'un coca avec sucre. Alors qu'avant, les édulcorants étaient favorisés.

Notre corps a-t-il vraiment besoin de sucres pour survivre ?

Les sucres essentiels pour l'organisme sont ceux qu'on dit complexes, appelés avant les sucres lents. Ce sont les substances amidonnées : pâtes, riz, semoule... Tout ce qui paraît sucré en bouche, les sucres simples, appelés avant sucres rapides, il en faut en limiter la quantité.

Ça concerne également les fruits ?

Manger trop de fruits génère de la fructose qui peut également avoir des conséquences sur l'apparition de maladies métaboliques. Il faut trouver un équilibre. Dans les fameux cinq fruits et légumes par jour, il faudrait trois portions de fruits et deux de légumes ou inversement, pas plus. Tous les autres produits sucrés en bouche doivent être consommés avec modération, d'où l'aide importante des

diététiciens. Il y a une accoutumance à ces sucres, diminuer sa consommation n'est pas simple et il est important de se faire accompagner.