

# Les édulcorants de A à Z

**Pour limiter nos apports caloriques, nous avons recours aux édulcorants qui, si l'on en croit les publicités, sont sans conséquence sur la balance. Les édulcorants de synthèse sont-ils une véritable alternative au sucre? Faut-il mettre au pilori les desserts et autres sucreries?**

## REGULA THUT BORNER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir.

### **Vous avez des questions concernant l'alimentation?**

Notre conseillère est à votre disposition par téléphone au 031 359 57 57 ou à l'adresse:

Producteurs suisses de lait PSL

Rédaction Le Menu

Regula Thut Borner

Weststrasse 10

3000 Berne 6

regula.thutborner@swissmilk.ch

La plupart des édulcorants sont fabriqués artificiellement (p. ex. aspartame, cyclamate, acésulfame). Seuls quelques-uns sont d'origine naturelle, mais ils ne sont utilisés que ponctuellement dans la fabrication de denrées alimentaires du fait de leur goût de réglisse ou de menthol. Si ces substances ont une teneur en calories nulle ou très faible, elles disposent en revanche d'un pouvoir édulcorant 30 à 3000 fois supérieur à celui du sucre de ménage. Les combinaisons d'édulcorants permettent d'augmenter ce pouvoir tout en améliorant le goût. C'est pourquoi les aliments sucrés artificiellement contiennent en général plusieurs édulcorants.

### **Sont-ils dangereux pour la santé?**

Les édulcorants ne présentent aucun risque pour un adulte. Comme ils font partie des additifs, leur utilisation ainsi que les quantités maximales autorisées sont régies par la loi sur les denrées alimentaires. Les valeurs DJA (dose journalière admissible) sont fixées de façon à ce que les quantités qu'une personne

peut consommer chaque jour sans danger pendant toute sa vie ne soient pas atteintes même en cas d'habitudes alimentaires extrêmes. Jusqu'ici, des effets secondaires néfastes (cancer de la vessie ou hypertension, p. ex.) n'ont pu être mis en évidence que sur les animaux, et non sur l'Homme.

### **Enfants: la prudence est de mise**

S'il n'y a guère de risques que les adultes atteignent les quantités maximales recommandées pour les édulcorants, il n'en va pas de même des enfants du fait de leur poids inférieur et de leur métabolisme plus actif. En outre, le goût sucré très prononcé de ces substances fausse la perception naturelle du sucré chez l'enfant. Etant donné qu'il est impossible d'évaluer les conséquences des édulcorants pour la santé, l'institut de recherche en nutrition infantile de Dortmund déconseille d'en donner aux nourrissons et aux enfants.

### **Les édulcorants font-ils grossir?**

Les expériences montrent que les édulcorants ne font pas grossir. De nombreuses

## QUELQUES CONSEILS PRATIQUES SUR LES ÉDULCORANTS

- Utilisez des édulcorants au besoin pour sucrer votre café ou votre thé.
- Si vous mangez des bonbons et des chewing-gums pour rafraîchir votre haleine et remplacer occasionnellement un brossage, optez pour des produits qui ménagent les dents.
- Boissons sucrées avec ou sans édulcorants: libre à vous d'en consommer ou pas, à condition toutefois de couvrir l'essentiel de vos besoins en liquides par de l'eau. Boire de temps en temps une boisson sucrée contenant du sucre ou des édulcorants vous est parfaitement autorisé.
- Évitez de donner des boissons light à vos enfants. Les boissons sucrées n'ont de toute façon pas leur place dans l'alimentation quotidienne. Réservez-les pour les occasions particu-

lières: lors d'une fête, p. ex., vous pouvez proposer aux enfants des boissons additionnées de sucre.

■ A la maison, vous pouvez préparer, pour vous et vos proches, des infusions que vous sucrerez au gré de vos envies: avec du sucre, du miel, du sirop ou du jus de pomme.

■ Les produits laitiers sucrés artificiellement sont toujours écrémés. Cet écrémage n'enlève qu'une petite partie de la matière grasse, mais également des nutriments essentiels, sans compter que le goût s'en ressent.

■ Sur une journée, les produits laitiers allégés ne permettent quasiment pas de réduire les apports caloriques. Mieux vaut donc opter pour un produit entier savoureux et consistant.



Manger des sucreries  
n'est pas une question de  
conscience mais de quantité.



études ont toutefois prouvé que les calories ainsi économisées sont compensées par d'autres aliments. Il ressort même de certains travaux que les personnes adeptes des édulcorants ont une alimentation plutôt riche et prennent souvent du poids. L'explication est simple: chaque fois que nous mangeons un aliment sucré, notre pancréas sécrète de l'insuline. Des expériences menées sur la saccharine il y a plus de 50 ans ont montré que les édulcorants peuvent eux aussi déclencher ce réflexe. Or si le stimulus

n'est pas suivi d'une ingestion de sucre, la glycémie baisse (hypoglycémie) et la sensation de faim apparaît.

#### Privilégier le sucre naturel

Si les édulcorants aident tout au plus à se donner bonne conscience, ils ne contribuent cependant en rien à une alimentation saine. De toute façon, mauvaise conscience et nourriture ne font pas bon ménage. Le sucre a aussi sa place dans une alimentation équilibrée et savoureuse: une partie de la pyra-

mide alimentaire est d'ailleurs réservée au sucré, de quoi assouvir ses envies au quotidien! Notre sucre de ménage est produit à partir de betteraves ou de canne à sucre, un procédé beaucoup moins coûteux que la fabrication d'édulcorants de synthèse. Si vous voulez vous faire plaisir en mangeant sucré, optez de préférence pour des préparations maison à base d'ingrédients naturels et régionaux. LE MENU vous propose une foule de recettes toutes plus savoureuses les unes que les autres.