

NUTRITION

Les édulcorants

Vous voulez vous sucrer le bec sans le remords des calories? C'est ce que vous proposent les substituts de sucre ou édulcorants hypocaloriques.

Sans risque?

Les édulcorants n'ont pas bonne presse; on les soupçonne d'être à l'origine de toutes sortes de maux, dont le cancer. Pourtant, avant de pouvoir être vendus comme édulcorants de table ou incorporés dans les produits alimentaires, les édulcorants hypocaloriques doivent recevoir l'approbation de Santé Canada. En effet, pour chaque substitut du sucre, Santé Canada en évalue les effets sur la santé et les doses maximales pouvant être consommées par une personne sans qu'il y ait de risques possibles sur sa santé. Des règlements sont ensuite établis afin d'encadrer leur utilisation par l'industrie. Puisque certaines études ont soulevé des doutes sur l'innocuité de la saccharine et cyclamates, ces produits ne sont autorisés que comme édulcorants de table. Ils ne peuvent donc pas être utilisés par l'industrie comme substituts de sucre dans les aliments ou les boissons.

Voici les principaux édulcorants permis au Canada :

Saccharine : Connu sous le nom commercial « Sweet'n low », son utilisation par l'industrie alimentaire est interdite, mais sa vente comme édulcorant de table est permise... seulement dans les pharmacies !

Cyclamate : Son nom commercial est le « Sugar twin » et lui aussi est interdit d'être utilisé par les industries dans les aliments et boissons. Il peut toutefois être vendu comme édulcorant de table.

Sucralose : Le dernier-né des édulcorants de synthèse est fabriqué à partir de sucre ordinaire et de chlore. Connu sous le nom de « Splenda », on autorise son utilisation au Canada dans les céréales, boissons, desserts, confiserie, gomme à mâcher et produits de boulangerie entre autres. Comme son pouvoir sucrant est très élevé (600 fois plus sucré que le sucre de table), une très petite quantité est nécessaire.

Acésulfame-potassium : Il est utilisé dans un éventail de produits alimentaires dont les boissons gazeuses diètes.

Aspartame : Objet de controverse, l'aspartame provient de la combinaison de deux acides aminés, soit l'acide aspartique et phénylalanine. Depuis sa mise en marché, Santé Canada analyse régulièrement les résultats de nombreuses études cliniques effectuées sur des sujets humains et portant sur la consommation d'aspartame. Santé Canada a donc fixé une dose journalière admissible correspondant à la quantité totale qu'une personne pourrait ingérer quotidiennement, durant toute sa vie, sans effet nuisible. La dose a été fixée à 40 mg d'aspartame /kg de poids

corporel /jour. Ce qui équivaut, en moyenne, à 10 cannettes /jour de boissons gazeuses sucrées à l'aspartame.

L'aspartame est dangereuse seulement pour les personnes souffrant de phénylcétonurie, un trouble héréditaire du métabolisme ne permettant pas d'éliminer la phénylalanine de l'organisme, d'où son accumulation dans le sang des personnes souffrant de cette maladie.

Pourquoi s'inquiète-t-on? Lorsqu'on consomme de l'aspartame, la phénylalanine se transforme en méthanol qui est un sous-produit souvent pointé du doigt pour sa toxicité dans l'organisme. Cependant, il faudrait être exposé à une très forte concentration de méthanol et sur une longue période de temps pour qu'il y ait un risque pour la santé. De plus, cette substance est rapidement éliminée de notre système. C'est pourquoi il est quasi impossible d'atteindre une concentration qui représenterait un risque pour la santé.

On trouve l'aspartame dans plusieurs aliments comme le yogourt, les boissons gazeuses diètes, la gomme à mâcher, les céréales à déjeuner, etc. Comme édulcorant de table, il est vendu sous plusieurs noms dont « Egal » et « Nutrasweet ».

Stévia : Moins connu, cet édulcorant est issu de la plante Stevia rebaudiana. On le trouve dans certaines épiceries, pharmacies et magasins d'aliments naturels. Son pouvoir sucrant est de 300 fois plus élevé que le sucre de table, ce qui en fait un substitut naturel potentiel aux édulcorants artificiels comme la saccharine et le cyclamate. Son utilisation comme additif alimentaire est toutefois interdite au Canada, aux États-Unis et dans les pays de l'Union européenne, car certaines études laissent penser qu'il pourrait être cancérigène.

Certains groupes doivent s'abstenir

Pour les femmes enceintes, l'aspartame, l'acésulfame-potassium et le sucralose ne semblent pas présenter de risques pour la mère ou le bébé. Cependant, les cyclamates et la saccharine sont à éviter en raison d'effets indésirables possibles. Les produits sucrés avec des substituts du sucre ne doivent pas être consommés de façon excessive et remplacer du même coup d'autres aliments nutritifs.

En ce qui a trait aux enfants, la vraie question est : « En ont-ils vraiment besoin? » Les substituts de sucre donnent un goût très sucré aux aliments et habituent les enfants à les préférer aux aliments nutritifs à saveur sucrée naturelle comme les fruits, les céréales et les jus non sucrés. De plus, les enfants ont besoin d'énergie pour grandir. Les aliments à teneur réduite en calories contenant des substituts du sucre ne sont donc pas recommandés.

À qui s'adressent ces produits ?

Ne fournissant pratiquement pas de calories et permettant de diminuer la quantité de sucre requise, les produits contenant des substituts de sucre peuvent aider les personnes diabétiques et celles qui sont soumises à un régime amaigrissant. Ces aliments peuvent aider les personnes qui surveillent leur poids en leur permettant de consommer des aliments sucrés, mais ce n'est qu'une solution de facilité alors qu'il serait préférable d'adopter de meilleures habitudes alimentaires.

En conclusion, les édulcorants ne sont pas essentiels et plus souvent qu'autrement, ils entretiennent notre goût du sucre, alors que nous devrions plutôt nous habituer à apprécier la saveur naturelle des aliments. Donc, les substituts du sucre doivent être utilisés de façon modérée et occasionnelle.

Josée Beauregard t.dt., t.n.

Références : - Site Internet : www.extenso.org

- *L'encyclopédie visuelle des aliments*, Éditions Québec Amérique.
- *Guide pratique de l'alimentation*, Collection Protégez-vous.