

# DES ÉDULCORANTS POUR LA RÉDUCTION DES SUCRES ET DES CALORIES

## LES ÉDULCORANTS...



sont des ingrédients alimentaires tels que l'acésulfame K, l'aspartame, le cyclamate, la saccharine, le sucralose ou les glycosides de stéviol



sont utilisés dans les aliments et les boissons à la place du sucre pour offrir un goût sucré, tout en apportant peu ou pas de calories



constituent un instrument utile pour la réduction des sucres et pour la reformulation des aliments

## LES ÉDULCORANTS :

- OFFRENT UNE MANIÈRE SIMPLE DE RÉDUIRE LA QUANTITÉ DE CALORIES ET DE SUCRES DANS NOTRE ALIMENTATION, LORSQU'ILS SONT UTILISÉS DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION ET D'UN MODE DE VIE SAINS
- AIDENT À RESPECTER LES RECOMMANDATIONS ACTUELLES EN MATIÈRE DE SANTÉ PUBLIQUE QUI APPELLENT À RÉDUIRE LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRES, SANS QUE CELA N'AFECTE LE PLAISIR DE CONSOMMER DES ALIMENTS ET DES BOISSONS AU GOÛT SUCRÉ.

## COMMENT POUVONS-NOUS RÉDUIRE NOTRE APPORT CALORIQUE EN UTILISANT DES ÉDULCORANTS ?

### Des échanges intelligents dans la pratique :



En remplaçant une boisson édulcorée avec du sucre par une boisson dite « light/diet/zero », nous pouvons réduire notre apport calorique jusqu'à 100 calories par verre.



Dans les boissons chaudes que nous consommons (thé, café, chocolat), nous pouvons utiliser un édulcorant de table à la place du sucre. Pour chaque cuillerée de sucre en moins, nous pouvons économiser entre 16 et 20 calories.



Pour satisfaire notre désir de sucre, nous pouvons consommer une ration de gelée élaborée avec des édulcorants à la place du sucre. Cela permettra de réduire notre apport énergétique d'environ 70 calories.



Pour notre dessert de la semaine, nous pouvons choisir une boule de glace à la vanille peu ou non calorique au lieu d'une glace contenant du sucre, ce qui nous permettra d'économiser près de 50 calories.

## LES ÉDULCORANTS AIDENT-ILS À CONTRÔLER LE POIDS ?

LES ÉDULCORANTS PEUVENT NOUS AIDER À RÉDUIRE L'APPORT CALORIQUE GLOBAL (ÉNERGÉTIQUE) JOURNALIER, CE QUI NOUS PERMET D'AVOIR UNE PERTE DE POIDS MODÉRÉE, S'ILS SONT UTILISÉS DANS LE CADRE D'UN RÉGIME ALIMENTAIRE PAUVRE EN CALORIES ET D'UN STYLE DE VIE ACTIF<sup>1,2,3</sup>. TOUTEFOIS, ILS NE REPRÉSENTENT PAS UNE SOLUTION MAGIQUE ET NE PEUVENT PAS, À EUX SEULS, NOUS FAIRE PERDRE DU POIDS. LES EXPERTS SCIENTIFIQUES EXPLIQUENT QUE L'AVANTAGE D'UTILISER DES ÉDULCORANTS DÉPENDRA DE LA QUANTITÉ DE CALORIES ET DE SUCRES REMPLACÉS DANS L'ALIMENTATION, AINSI QUE DE LA QUALITÉ GÉNÉRALE DE L'ALIMENTATION<sup>4</sup>.

## QUE DÉMONTRE LA SCIENCE ?

EN GÉNÉRAL, LES DONNÉES DISPONIBLES INDIQUENT QUE L'UTILISATION DES ÉDULCORANTS À LA PLACE DU SUCRE PROVOQUE **UNE DIMINUTION DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE ET DU POIDS CORPOREL<sup>2</sup>**, AUSSI BIEN CHEZ LES ENFANTS QUE CHEZ LES ADULTES.



LES DONNÉES ISSUES DES ESSAIS RANDOMISÉS CONTRÔLÉS, QUI APPORTENT DES PREUVES DE MEILLEURE QUALITÉ DURANT L'ANALYSE DES EFFETS POTENTIELLEMENT CAUSALS DE LA CONSOMMATION D'ÉDULCORANTS, INDIQUENT QUE LA SUBSTITUTION DES ALIMENTS CALORIQUES PAR DES ALTERNATIVES ÉDULCORÉES PEU OU NON CALORIQUES CONDUIT À UNE **PERTE DE POIDS** ET QUE CELLE-CI PEUT ÊTRE UN INSTRUMENT ALIMENTAIRE EFFICACE POUR **AMÉLIORER L'OBSERVANCE DES PROGRAMMES DE PERTE OU DE MAINTIEN DU POIDS<sup>3</sup>**.



LES ÉDULCORANTS PEUVENT ÊTRE UTILES DANS DES APPROCHES ALIMENTAIRES DE **PRÉVENTION ET DE TRAITEMENT DU DIABÈTE ET DE L'OBÉSITÉ**. LEURS BÉNÉFICES DÉPENDRONT DE LA MANIÈRE DONT LES ALIMENTS ET LES BOISSONS QUI CONTIENNENT DES ÉDULCORANTS SONT SUBSTITUÉS, AINSI QUE DE LA QUALITÉ GÉNÉRALE DE L'ALIMENTATION ET DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE GLOBAL<sup>4</sup>.



### Références :

1. Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. Nutrition Bulletin 2014; 39(4): 386-389
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. Int J Obes (Lond) 2016; 40: 381-94
3. Miller P, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohorts. Am J Clin Nutr. 2014 Sep; 100(3): 765-77
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020 Jan 13;1-10. doi: 10.1017/S095422419000283

