



Des mots doux à propos de l'obésité et du surpoids Comment les édulcorants peuvent-ils aider?

Surpoids et obésité sont définis comme une accumulation excessive de graisse qui peut nuire à la santé¹.

L'obésité représente un défi de plus en plus important pour la santé publique dans le monde entier, et affecte des personnes de tous âges, mais ce qui est le plus inquiétant c'est l'augmentation du taux d'obésité parmi les personnes de 18 à 24 ans. Cette tendance indique que, pour la première fois, il existe un risque que les générations les plus jeunes soient en moins bonne santé que leurs parents¹.

En Europe



PLUS DE 50%

de la population adulte est affectée de **surpoids** ou **d'obésité**²



PLUS DE 20%

sont **obèses**²



L'obésité et l'excès de poids ont un impact direct sur la santé et l'espérance de vie, et ils sont liés à de graves problèmes de santé¹, comme:



Maladies cardiovasculaires (principalement cardiopathies et infarctus), qui sont la principale cause de décès



Diabète



Certains cancers, comme le cancer du sein et celui du colon

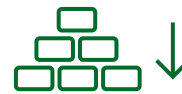


Troubles des articulations et des muscles (en particulier, ostéo-arthrite)

Outre les coûts sanitaires directs, l'obésité fait aussi payer un péage à la société, étant donné que les personnes peuvent être moins actives et productives.

Les études inclinent la balance en faveur des édulcorants

Vous cherchez à contrôler vos calories ou à perdre du poids ? De nombreuses études suggèrent que les édulcorants (LCS, de l'anglais) peuvent être un composant utile dans un programme général de contrôle du poids.



Essais contrôlés randomisés (RCT, de

l'anglais) : Les personnes qui ont consommé des boissons édulcorées dans le cadre d'un programme comportemental de perte et maintien du poids d'une durée d'un an, ont perdu plus de poids que celles qui n'ont bu que de l'eau.

Peters et al 2014 & 2016^{3,4}

Révisions et méta-analyses systématiques :

le poids de l'évidence indique que l'utilisation de LCS au lieu de sucre, chez les enfants et les adultes, mène à une réduction de l'apport d'énergie et du poids.

Rogers et al (2016)⁵ et Miller-Perez (2014)⁶

Documents de position :

Utilisés avec bon sens, les LCS pourraient faciliter la réduction de l'apport de sucres ajoutés, en donnant lieu par conséquent à un moindre apport total d'énergie et à une plus grande perte ou un meilleur contrôle du poids. *Position de l'Académie de Nutrition et Diététique (2012)⁷*

Déclaration scientifique de AHA - ADA (2012)⁸

Impact considérable de simples petits changements quotidiens dans le régime et le mode de vie

Une activité physique accrue et des petits changements quotidiens dans le régime, tels qu'une simple réduction de 100 calories par jour, peuvent aider à éviter une augmentation du poids⁹. Les édulcorants apportent aux aliments et aux boissons le plaisir du goût sucré avec moins de calories¹⁰. Une combinaison de changements dans le régime, comme choisir des aliments et des boissons pauvres en calories, alliée à plus d'exercice et une meilleure conscience du taux calorique, est essentielle pour aider les consommateurs à contrôler leur poids corporel.

Remplacer des aliments et des boissons sucrés par les mêmes, édulcorés, peut réduire l'apport calorique quotidien de 10% et aider à perdre du poids, sans ressentir la privation de, ou augmenter l'anxiété pour, le goût sucré^{11,12}.

Des aliments comme les céréales intégrales, les laitages écrémés et les viandes et poissons maigres, sont de bons substituts des aliments quotidiens plus riches en calories et en graisses, tandis que les boissons et les aliments diététiques édulcorés ajoutent de la variété, de la saveur et la satisfaction de se permettre un caprice tout en limitant les calories superflues.



1. Remplacez les boissons par leurs versions « light » avec des édulcorants. Cela réduira votre apport calorique de 100 kcal par verre environ.

2. Dans vos boissons chaudes (thé, café, chocolat), remplacez le sucre par des édulcorants de table (seulement 2 cuillères à café de sucre apportent 32 kcal x 3 boissons au cours de la journée = 96 kcal). Utiliser des édulcorants réduira votre apport calorique d'environ 100 kcal par jour.

3. Comblez vos envies de prendre quelque chose de sucré avec un dessert à la gélatine préparé avec des édulcorants au lieu de le faire avec une mousse au chocolat (62 g). Cela réduira votre apport calorique d'environ 100 kcal.

4. Au moins 30 minutes d'activité régulière d'intensité modérée, 5 jours par semaine. Pour contrôler le poids, une plus grande activité peut être nécessaire. N'oubliez pas que de nombreux facteurs affectent l'obésité et que tout l'effort pour atteindre et maintenir un poids salubre devrait être entrepris dans le cadre d'un mode de vie général sain.

Références

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet N°311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. WHO –EU Region Data and Statistics on Obesity – Infographic (2013) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics/infographic-over-50-of-people-are-overweight-or-obese-download>
3. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss during a 12 week weight loss treatment program. *Obesity* 2014; 22: 1415–1421.
4. Peters JC, et al. The effects of water and non-nutritive sweetened beverages on weight loss and weight maintenance: A randomized clinical trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016 Feb;24(2):297–304. doi: 10.1002/oby.21327. Epub 2015 Dec 26
5. Rogers PJ, 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* 2016; 40(3): 381–94
6. Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition: a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr*. 2014; 100(3): 765–77. doi:10.3945/ajcn.113.082826.
7. Fitch C, et al. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. *J Acad Nutr Diet*. 2012 May; 112(5): 739–58.
8. Gardner C, et al. Nonnutritive sweeteners: current use and health perspectives: a scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2012;35: 1798–1808
9. Stroebele N, et al. A Small-Changes Approach Reduces Energy Intake in Free-Living Humans. *J Am Coll Nutr* 2009; 28(1): 63–68
10. Anton SD, et al. Effects of stevia, aspartame, and sucrose on food intake, satiety, and postprandial glucose and insulin levels. *Appetite* 2010; 55(1): 37–43
11. Hill JO, et al. Using the energy gap to address obesity: a commentary. *J Am Diet Assoc* 2009; 109(11): 1848–1853
12. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low-calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin*. 2014; 39: 386–389.

Consultez votre médecin ou professionnel sanitaire pour obtenir plus d'information sur l'obésité. Visitez notre site www.sweeteners.org pour obtenir plus d'information sur les édulcorants.