

# Contrôle et gestion du poids

## Le rôle des édulcorants

La meilleure façon de perdre du poids et de le maintenir est une combinaison d'exercice et de régime impliquant une restriction calorique. Cette approche aide les gens à maximiser la perte de poids sous forme de masse de graisse, tout en maintenant la masse musculaire.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) suggère que les personnes peuvent contrôler leur poids corporel de manière plus efficace<sup>1</sup> :

- En limitant leur ingestion énergétique, notamment les calories issues des graisses et des sucres ;
- En augmentant la consommation de fruits et de légumes verts, ainsi que les légumes secs, les céréales intégrales et les fruits secs ;
- En pratiquant une activité physique régulière (au moins 150 minutes par semaine pour les adultes).

Il a été prouvé qu'une perte de 5 à 10% de poids corporel suffit à améliorer significativement la santé, ce qui inclut de réduire le risque de cardiopathies, hypertension et diabète de type 2<sup>2</sup>.



Une perte de poids de seulement 5-10% peut éviter et retarder la progression du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires



Des données tirées d'études à court et long terme chez les humains à propos des édulcorants signalent leur effet bénéfique sur la réduction de l'apport énergétique et le contrôle du poids corporel.<sup>4</sup>



Dans bien des cas, l'usage d'édulcorants est associé à une moindre ingestion d'aliments et de boissons au goût sucré. Cela suggère que les édulcorants peuvent aider à satisfaire l'envie de goût sucré et n'encouragent pas un comportement « gourmand ».<sup>8</sup>

Étant donné que les édulcorants apportent toute la saveur du sucre, mais avec la valeur ajoutée de contenir bien moins de calories, ils peuvent aider les personnes à prendre le chemin vers l'obtention d'un poids salubre et le maintien de leur poids optimal. Comme partie d'un mode de vie sain, les édulcorants offrent aux personnes des aliments moins denses en énergie, ce qui, en même temps, peut aider à réduire l'apport calorique.<sup>3</sup>

En 2016, une révision et une méta-analyse systématique de Rogers et al<sup>4</sup> a prouvé que, dans des études avec intervention chez des humains, les édulcorants utilisés au lieu des sucres, réduisent constamment l'apport énergétique et peuvent aider à perdre du poids et à le maintenir, quand ils sont utilisés dans le cadre d'un programme diététique de contrôle du poids.

De façon similaire, une autre révision et une méta-analyse systématique d'études existantes sur l'impact des édulcorants sur le poids corporel conclut que remplacer le sucre par des édulcorants aide les gens à maintenir un poids salubre<sup>5</sup>.

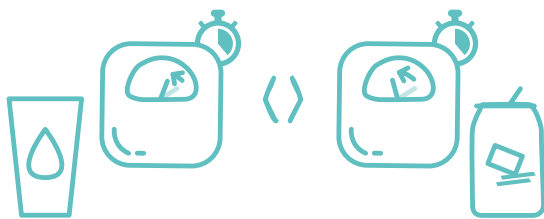
Compte tenu du défi de l'augmentation des taux d'obésité et de diabète, limiter les sucres ajoutés est une stratégie importante, et les édulcorants peuvent offrir une alternative aux sucres<sup>6</sup>. Une révision de Raben et Richelsen est arrivée à la conclusion que les édulcorants peuvent être un outil utile pour réduire l'apport d'énergie et le poids corporel et, par conséquent, le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires (MCV)<sup>7</sup>.



## Des études chez les humains affirment le rôle bénéfique des édulcorants dans le contrôle et la gestion du poids

Le rôle bénéfique des édulcorants pour contrôler le poids a été confirmé dans divers essais contrôlés randomisés (RCT, de l'anglais), la méthode de référence en recherche nutritionnelle.

Un essai clinique récent a évalué les effets de l'eau par rapport aux boissons édulcorées sur la perte et le maintien du poids dans un programme d'une durée d'un an<sup>9,10</sup>. Le groupe qui a consommé des boissons diététiques a expérimenté une perte et un maintien du poids significativement supérieurs à ceux qu'ont expérimentés ceux qui n'ont bu que de l'eau dans la même période. Concrètement, au bout de 12 semaines (période de perte de poids<sup>9</sup>), le groupe qui prenait des boissons édulcorées perdait 45% de plus de poids que le groupe qui ne buvait que de l'eau, tandis qu'au bout de 52 semaines (après une période de maintien du poids de 40 autres semaines<sup>10</sup>), les participants qui avaient consommé des boissons diététiques perdirent une moyenne de 6,21±7,76 kg par rapport aux 2,45±5,59 kg du groupe qui buvait de l'eau.



L'effet bénéfique des édulcorants a été confirmé également chez les enfants. Une étude avec intervention clinique a prouvé que remplacer les boissons qui contiennent du sucre par des boissons sans sucre a réduit l'augmentation de poids et l'accumulation de graisse corporelle chez des enfants pendant la période d'intervention de 18 mois<sup>11</sup>.

Pendant des années, il a été suggéré que les édulcorants pourraient augmenter le désir naturel du goût sucré et exacerber le goût, et l'ingestion, d'aliments sucrés. Une révision de Bellisle<sup>8</sup> a examiné les effets concrets de l'usage d'édulcorants sur l'envie de sucré en rapport avec le contrôle du poids, et a conclu que l'usage à court et long terme d'édulcorants ne prouvait pas une association cohérente avec l'augmentation de l'envie de sucre ou de produits sucrés. Par contre, dans bien des cas, l'usage d'édulcorants est associé à une moins grande ingestion d'aliments et de boissons au goût sucré.

La question de l'envie du sucré chez ceux qui sont au régime a été abordé également dans un essai contrôlé randomisé mené sur 140 adultes obèses<sup>12</sup>. Les personnes exposées à un niveau élevé d'ingestion de boissons édulcorées pendant six mois ont réduit significativement leur ingestion de sucre provenant d'aliments et de boissons contenant du sucre durant l'intervention (en plus grand nombre que ceux qui buvaient de l'eau), ce qui suggère une meilleure suppression de l'envie du sucré chez les participants avec une ingestion élevée quotidienne de boissons diététiques.

### Édulcorants et mode de vie sain vont de pair

La consommation d'édulcorants (LCS, de l'anglais) et d'aliments et de boissons qui les contiennent est liée à une meilleure qualité du régime et du mode de vie en général, selon d'amples études épidémiologiques.

Une étude de Drewnowski et al., publiée en 2014, suggère que les personnes qui consomment des édulcorants tendent à avoir de meilleures habitudes diététiques et d'exercice, selon des données obtenues sur plus de 22.000 personnes (Enquête Nationale d'Examen de Santé et Nutrition – NHANES, 1999-2008)<sup>13</sup>. Concrètement, les utilisateurs d'édulcorants présentaient bien plus de points dans l'indice d'alimentation saine que les non consommateurs, ce qui signifie qu'ils avaient une meilleure qualité diététique générale. De plus, des analyses postérieures ont prouvé que les personnes qui consommaient des édulcorants avaient tendance à être plus actifs physiquement que ceux qui ne les consommaient pas.

D'une façon similaire, en 2016, Gibson et al.<sup>14</sup> ont publié l'évidence provenant de 1590 participants de l'Enquête Nationale de Régime et Nutrition du Royaume Uni, qui montrait que les consommateurs de boissons diététiques suivaient un régime de meilleure qualité par comparaison avec celui des consommateurs de boissons contenant du sucre. L'étude a conclu que les gens qui buvaient des boissons diététiques montraient également une ingestion totale inférieure d'énergie, de sucres et de graisses saturées, par comparaison avec les consommateurs de boissons sucrées

#### Indice d'alimentation salubre



#### Références

1. WHO. Obesity and overweight. Fact sheet No 311 (Updated January 2015) <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Magkos F, et al. Effects of Moderate and Subsequent Progressive Weight Loss on Metabolic Function and Adipose Tissue Biology in Humans with Obesity. *Cell Metabolism* 2016; 23(4): 591-601
3. Gibson S, et al. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389
4. 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 (London)* 2016 Mar; 40(3): 381-94.
5. Miller, P. E., & 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): 765-777
6. 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) Aug;35(8):1798-808
7. Raben A, Richelsen B. Artificial Sweeteners: A place in the field of functional foods? Focus on obesity and related metabolic disorders. *Curr Opin Clin Nutr Metabol Care* (2012) Nov;15(6):597-604
8. Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110
9. 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
10. 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.
11. De Ruyter J, et al. A trial of sugar-free or sugar-sweetened beverages and body weight in children. *N Engl J Med* 2012;367:1397-1406
12. Piernas C, et al. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns? Results from the choose healthy options consciously everyday (choice) randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr*. 2013, 97, 604-611
13. Drewnowski A and Rehm CD. Consumption of low-calorie sweeteners among U.S. adults is associated with higher Healthy Eating Index (HEI 2005) scores and more physical activity. *Nutrients*. 2014 Oct 17; 6(10): 4389-403
14. Gibson S.A., et al. Low Calorie Beverage Consumption Is Associated with Energy and Nutrient Intakes and Diet Quality in British Adults. *Nutrients* 2016, 8(1), 9

Consultez votre médecin ou professionnel sanitaire pour obtenir plus d'information sur le contrôle du poids. Visitez notre site [www.sweeteners.org](http://www.sweeteners.org) pour obtenir plus d'information sur les édulcorants.