

# LES ÉDULCORANTS DANS LE DIABÈTE

LES ÉDULCORANTS SONT...

POURQUOI LES ÉDULCORANTS SONT-ILS IMPORTANTS CHEZ LES PERSONNES DIABÉTIQUES ?



des ingrédients au goût sucré



qui sont ajoutés aux aliments, aux boissons et aux édulcorants de table pour remplacer le sucre



tout en apportant peu ou pas de calories (sans sucres)

« LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ET DE BOISSONS QUI CONTIENNENT DES ÉDULCORANTS À LA PLACE DU SUCRE ENTRAÎNE UNE ÉLEVATION MOINS IMPORTANTE DE LA GLYCÉMIE APRÈS LEUR INGESTION, EN COMPARAISON AVEC LA CONSOMMATION D'ALIMENTS ET DE BOISSONS CONTENANT DES SUCRES ». (EFSA, 2011)



Contrairement aux glucides, les édulcorants n'ont pas d'effets sur les niveaux de glucose dans le sang.<sup>2</sup>



52%  
des personnes diabétiques  
utilisent des édulcorants dans  
le but de substituer le sucre  
(enquête en ligne de la FEDE, 2019).



La disponibilité d'une grande variété d'édulcorants permet d'avoir une gamme plus large de produits qui contient moins de sucre et qui offre aux personnes diabétiques davantage d'options parmi lesquelles choisir.<sup>3</sup>

« LES ÉDULCORANTS PEUVENT ÊTRE UN SUBSTITUT FACILE ET RAPIDE AU SUCRE ! »

(Groupe de discussion de patients, 2017)



« LES ÉDULCORANTS ME PERMETTENT DE NE PAS AVOIR LA SENSATION D'ÊTRE PRIVÉ D'ALIMENTS SUCRÉS, ET À LA FOIS DE CONTINUER À PROFITER DU GOÛT SUCRÉ DANS MON ALIMENTATION. »

(Groupe de discussion de patients, 2017)

# SUR LE PLAN INTERNATIONAL, LES ORGANISATIONS SCIENTIFIQUES LIÉES À LA SANTÉ SOUTIENNENT QUE :

« IL A ÉTÉ DÉMONTRÉ QUE LES ÉDULCORANTS SONT SÛRS ET PEUVENT FAIRE PARTIE D'UNE STRATÉGIE DE CONTRÔLE DU POIDS ET DU DIABÈTE AUSSI BIEN CHEZ LES PERSONNES ADULTES QUE CHEZ LES ENFANTS ». (DIABÈTES UK, 2018)<sup>4</sup>

« LA CONSOMMATION D'ÉDULCORANTS NE PRÉSENTE AUCUN RISQUE LORSQUE LES NIVEAUX DE LA DOSE JOURNALIÈRE ADMISSIBLE (DJA) SONT RESPECTÉS ET PEUT AIDER À RÉDUIRE L'APPORT CALORIQUE, À PERDRE DU POIDS ET À CONTRÔLER LA GLYCÉMIE, S'ILS SONT UTILISÉS EN REMPLACEMENT DU SUCRE DANS LE CADRE D'UN PLAN DIÉTÉTIQUE STRUCTURÉ ». (ALAD, 2018)<sup>5</sup>

« LORSQUE DES SUBSTITUTS DU SUCRE SONT UTILISÉS POUR REMPLACER LES ÉDULCORANTS CALORIQUES, SANS COMPENSATION CALORIQUE, ILS PEUVENT ÊTRE UTILES POUR RÉDUIRE L'APPORT EN CALORIES ET EN GLUCIDES... CES CHANGEMENTS DIÉTÉTIQUES POURRAIENT AVOIR DES CONSÉQUENCES POSITIVES SUR LA GLYCÉMIE, SUR LA GESTION DU POIDS ET SUR LE CONTRÔLE CARDIOMÉTABOLIQUE ». <sup>6</sup>

## L'UTILISATION DES ÉDULCORANTS DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION GÉNÉRALE SAINTE

Les édulcorants devraient être consommés dans le cadre d'une alimentation générale saine et de qualité.<sup>4</sup> Lorsqu'ils sont utilisés pour réduire l'apport global de calories et de glucides, il est essentiel de conseiller aux personnes d'éviter de compenser ce changement diététique par une ingestion additionnelle de calories provenant d'autres sources alimentaires.<sup>6</sup> Les édulcorants ne représentent pas une solution magique, de sorte que leur valeur dans le contrôle diététique du diabète provient de leur rôle en tant que substituts des sucres et donc des glucides.<sup>5</sup>



LORSQUE LES ÉDULCORANTS SONT CONSOMMÉS À LA PLACE DU SUCRE, ILS PEUVENT CONSTITUER UNE STRATÉGIE UTILE ET SIMPLE POUR AIDER À RÉDUIRE L'APPORT DE CALORIES ET DE GLUCIDES ET, PAR CONSÉQUENT, POUR CONTRÔLER LE POIDS ET LE DIABÈTE.

### Références :

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers. EFSA Journal 2011;9(4):2076. [25 pp.]. Available online: <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2076>
2. Nichol AD, Holle MJ, An R. Glycemic impact of non-nutritive sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Eur J Clin Nutr 2018; 72: 796-804
3. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):237-247
4. Diabetes UK. The use of low or no calorie sweeteners. Position Statement (Updated December 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
5. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. Rev ALAD. 2018;8:152-74
6. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, et al. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care 2019 May;42(5):731-754