



International
Sweeteners
Association

FICHE D'INFORMATION

Contrôle de l'appétit, goût sucré et édulcorants

Le plaisir du goût sucré est inné. Les bébés naissent avec l'attirance pour le goût sucré, très probablement grâce à la saveur sucrée du lait maternel, et avec le rejet du goût amer comme protection contre les substances potentiellement toxiques^{1,2}.

Toutefois, l'évolution de l'alimentation et des boissons ainsi que du mode de vie, au cours des dernières décennies, a entraîné une augmentation des sucres libres dans les aliments et boissons et à l'adoption d'un mode de vie sédentaire, contribuant toutes deux à l'obésité mondiale et à des problèmes de santé liés au poids. Les sucres libres sont les sucres ajoutés aux aliments par le cuisinier, le fabricant ou le consommateur, ainsi que ceux qui se trouvent naturellement dans le miel, les sirops et les jus de fruits.

C'est pourquoi, les organisations de santé du monde entier ont recommandé de réduire la consommation de sucres libres, de 5 à 10 % de l'apport calorique total, recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), jusqu'à atteindre les 5 % conseillés par le Comité consultatif scientifique sur la nutrition (SACN) du Royaume-Uni. La consommation au Royaume-Uni représente plus du double de cette quantité, soit de 10 à 14 % dans toutes les tranches d'âge³.

Les organisations de santé du monde entier ont recommandé de réduire la consommation de sucres libres, de



**5 à 10 %
de l'apport calorique total**

Les édulcorants peuvent aider à gérer la préférence innée pour le goût sucré et permettent de profiter d'une grande variété d'aliments et de boissons avec moins de calories ou sans calories. Ils contribuent ainsi à répondre aux recommandations actuelles de santé publique visant à réduire la consommation excessive de sucres dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Les édulcorants n'ont aucun effet sur l'appétit

En réduisant la teneur en calories des aliments tout en conservant leur goût sucré, les édulcorants peuvent à la fois satisfaire le désir de consommer des boissons et aliments sucrés et aider à contrôler le poids.

Des études effectuées sur les humains confirment que les édulcorants n'ont pas d'impact sur l'appétit^{4,5}. Ils n'augmentent ni suppriment la faim et le désir de manger.

Des revues récentes ont examiné les suggestions selon lesquelles les édulcorants pourraient favoriser la consommation excessive d'aliments sucrés ou stimuler l'appétit et, par conséquent, augmenter la consommation d'aliments et contribuer à la prise de poids⁵. Aucune preuve n'a été fournie pour corroborer les effets négatifs suggérés.

Par ailleurs, certaines études suggèrent le contraire : l'exposition répétée au goût sucré et aux boissons ou aliments édulcorés avec des édulcorants conduit à une diminution du plaisir instantané et à une moindre probabilité de consommer plus, du moins à court terme^{4,6}. Ce phénomène est connu sous le nom de « rassasiement sensoriel spécifique »⁷.

Une étude récente a également révélé que chez certains consommateurs réguliers de boissons édulcorées, les édulcorants contribuent à la réduction de l'apport calorique en contrôlant les fringales et en aidant probablement à satisfaire l'envie de sucre⁸.

Cette étude et les revues d'autres études publiées n'appuient pas l'hypothèse selon laquelle les édulcorants favorisent une plus grande exposition au goût sucré, et augmentent par conséquent l'appétence pour le sucré et la consommation de boissons et d'aliments sucrés^{4,5,6}.



Références

- 1 Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. *J. Nutr.* 2012; 142: 1142S-1148S.
- 2 Mennella JA. Ontogeny of taste preferences: basic biology and implications for health. *Am J Clin Nutr* 2014; 99(Suppl): 704S-711S.
- 3 Statistics on Obesity, Physical Activity and Diet, England, National Statistics, May 2019.
- 4 Bellisle F. Intense Sweeteners, Appetite for the Sweet Taste, and Relationship to Weight Management. *Curr Obes Rep* 2015; 4(1): 106-110.
- 5 Rogers, P. J. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. *Proc Nutr Soc.* 2017 Nov 23; 1-9.
- 6 Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. *Am J Clin Nutr* 2018; 107: 405-419
- 7 Rolls BJ. Sensory-specific satiety. *Nutr Rev* 1986; 44: 93-101.
- 8 Maloney NG, Christiansen P, Harrold JA, Halford JCG, Hardman CA. Do low-calorie sweetened beverages help to control food cravings? Two experimental studies. *Physiology & Behavior* 2019; 208: 112500.