



International
Sweeteners
Association

FICHE D'INFORMATION

Alimentation saine et édulcorants

Les édulcorants peuvent contribuer à réduire la consommation excessive de sucres et de calories, et aider en outre à contrôler le poids, lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains comprenant la pratique régulière d'une activité physique. Ils peuvent également contribuer à une alimentation plus favorable à la santé dentaire.

Un nombre croissant d'études montrent que les édulcorants peuvent aider à améliorer la qualité de l'alimentation^{1,2,3,4}. Ces études aboutissent à une conclusion commune : la consommation d'édulcorants est liée à une baisse de l'apport en sucres. En général, les résultats de la plupart des études suggèrent que les consommateurs d'édulcorants ont une alimentation plus saine et un mode de vie plus sain et actif.

Dans le cadre d'une vaste étude portant sur plus de 22 000 Américains⁵, les consommateurs d'édulcorants ont adopté une alimentation de meilleure qualité, comprenant davantage de fruits et de légumes, avec un apport réduit en graisses saturées et en sucres ajoutés; tout ceci étant recommandé à l'échelle internationale dans les directives pour une alimentation saine. La consommation d'édulcorants dans cette étude est également corrélée avec des habitudes d'hygiène de vie plus saines, telles qu'une activité physique plus importante et une probabilité moindre de fumer.

Rendre l'alimentation saine plus agréable

Pour conserver une alimentation et un poids sains, il est important d'apprécier les aliments et les boissons que l'on consomme. Parce qu'une alimentation saine nécessite souvent une réduction des sucres et de la consommation d'aliments sucrés, il peut en résulter une moindre satisfaction alimentaire.

Des études ont montré que les édulcorants peuvent permettre d'avoir une alimentation plus agréable et variée, et avec moins de calories, ce qui permet aux personnes ayant perdu du poids de le conserver de manière plus saine et à long terme⁶. Cela est dû non seulement au fait que les édulcorants contribuent à satisfaire le désir naturel de manger des aliments sucrés, mais aussi au fait que les consommateurs de produits sucrés peuvent contrôler plus efficacement leurs envies, de sorte qu'ils peuvent adopter une alimentation variée, plus saine et agréable, et avec moins de calories⁷.

Le guide Eatwell

Les dernières recommandations nutritionnelles du Royaume-Uni, lancées par Public Health England, indiquent que si les boissons et les aliments sucrés sont remplacés par des options édulcorées peu caloriques, les personnes peuvent réduire leur apport en sucres tout en conservant le goût sucré souhaité dans leur alimentation⁸. À ce titre, les édulcorants peuvent aider les personnes à ne pas dépasser le niveau recommandé de sucres libres, soit 5 à 10 % de l'apport calorique total⁸, tel qu'il a été établi par l'Organisation mondiale de la santé (OMS)⁹.



Références

- 1 Drenowski A, 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; 6(10): 4389-403.
- 2 Leahy M, Ratliff JC, Riedt CS, Fulgoni III VL. Consumption of Low-Calorie Sweetened Beverages Compared to Water Is Associated with Reduced Intake of Carbohydrates and Sugar, with No Adverse Relationships to Glycemic Responses: Results from the 2001– 2012 National Health and Nutrition Examination Surveys. *Nutrients* 2017; 9: 928
- 3 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261
- 4 Silva Monteiro L, Kulik Hassan B, Melo Rodrigues PR, Massae Yokoo E, Sichieri R, Alves Pereira R. Use of table sugar and artificial sweeteners in Brazil: National Dietary Survey 2008-2009. *Nutrients* 2018; 10: 295
- 5 Data from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) collected between 1999 and 2008 published by Drenowski and Rehm, 2014 (In: reference number 1).
- 6 Catenacci VA, Pan Z, Thomas JG, et al. Low/no calorie sweetened beverage consumption in the National Weight Control Registry. *Obesity (Silver Spring)* 2014; 22(10): 2244-51.
- 7 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
- 8 Public Health England (PHE) UK, The Eatwell Guide, March 2016. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide>
- 9 World Health Organization (WHO) Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. Available at: http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/