



FICHE D'INFORMATION

Sécurité et réglementation des édulcorants

La demande d'aliments savoureux, sains, pratiques à consommer et pauvres en sucres a augmenté ces dernières années. Ayant pris davantage conscience des bénéfices d'une alimentation saine, les consommateurs cherchent également à être rassurés sur la sécurité des ingrédients alimentaires.

Aussi bien les normes alimentaires internationales, que les lois et règlements alimentaires de chaque pays garantissent la sécurité des ingrédients contenus dans les aliments et les boissons.

Tous les additifs alimentaires doivent faire l'objet d'une évaluation de sécurité rigoureuse avant leur approbation, et les édulcorants ne font pas exception. Par ailleurs, les édulcorants figurent parmi les ingrédients les plus rigoureusement étudiés. Les organismes de réglementation de la sécurité alimentaire du monde entier confirment leur innocuité et autorisent leur utilisation.

Au niveau international, les édulcorants ont été soumis aux évaluations de sécurité du Comité mixte d'experts des additifs alimentaires (JECFA). Le JECFA a été créé par l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il s'agit d'un comité indépendant qui fournit des avis scientifiques à la Commission du Codex Alimentarius et, plus particulièrement, au Comité du Codex sur les additifs alimentaires (CCFA).

Le consensus scientifique sur la sécurité

Les comités de la Commission du Codex, dont le CCFA, élaborent le « guide alimentaire » international connu sous le nom de Codex Alimentarius, un recueil de normes alimentaires, de directives et de codes de bonnes pratiques.

Lors de l'évaluation de la sécurité des édulcorants, le JECFA et les autorités régionales ou nationales de sécurité alimentaire établissent pour chaque édulcorant une dose journalière admissible (DJA).

La DJA représente la quantité d'un édulcorant, ou de tout autre ingrédient alimentaire, qui peut être ingérée quotidiennement et pendant toute une vie sans entraîner de risque appréciable pour la santé. Elle repose sur l'estimation de la quantité maximale pouvant être administrée aux animaux de laboratoire tout au long de leur vie, sans entraîner d'effets nocifs observables, que l'on divise par un facteur de sécurité de 100.

Le facteur de sécurité 100 prend en compte les différences potentielles entre l'animal et l'humain, ainsi que les variations entre les différents groupes de population, afin de garantir la sécurité des plus vulnérables, dont les enfants et les femmes enceintes.

Les différents édulcorants ont des DJA différentes, car les caractéristiques et les composants de chacun d'eux varient. Toutes les DJA se mesurent en milligrammes par kilo de poids corporel et par jour, de sorte que la quantité d'acésulfame K autorisée dans les boissons, par exemple, sera différente de la quantité d'aspartame, de cyclamate ou d'autres édulcorants.

Les niveaux d'utilisation sûrs dans les aliments et les boissons sont fixés afin d'éviter que les consommateurs n'atteignent les niveaux de la DJA. L'évaluation de la consommation des édulcorants, à partir de données issues de recherches et d'enquêtes alimentaires internationales, montre qu'au cours de la dernière décennie la consommation de l'ensemble des édulcorants n'a pas atteint ni dépassé les DJA chez les adultes et les enfants, et ce même chez les grands consommateurs et les personnes diabétiques.^{1,2,3}

Les organisations de santé du monde entier, dont Diabetes UK⁴, l'Association américaine du diabète⁵ et l'Association latino-américaine du diabète⁶ reconnaissent que

les édulcorants constituent un moyen sûr de remplacer les sucres, permettent de suivre une alimentation saine et contribuent au contrôle du poids et des maladies telles que le diabète, s'ils sont utilisés pour substituer le sucre dans le cadre d'une alimentation et d'un style de vie sains

(voir les fiches « Réduction des sucres et édulcorants », « Diabète, contrôle du sucre dans le sang et édulcorants » et « Contrôle du poids sain et édulcorants »).

Références

1. Martyn D, Darch M, Roberts A, et al. Low-/No-Calorie Sweeteners: A Review of Global Intakes. *Nutrients* 10(3): 357, 2018.
2. David R Tennant, Estimation of exposures to non-nutritive sweeteners from consumption of tabletop sweetener products: a review, *Food Additives & Contaminants: Part A*, 36:8, 1173-1183, 2019.
3. David R Tennant, A. Vlachou Potential consumer exposures to low/no calorie sweeteners: a refined assessment based upon market intelligence on use frequency, and consideration of niche applications, *Food Additives & Contaminants: Part A*, 36:8, 1173-1183, 2019.
4. Diabetes UK. The use of low or no calories sweeteners, Position Statement (updated 2018). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/professionals/position-statements-reports/food-nutrition-lifestyle/use-of-low-or-no-calorie-sweetners>
5. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, Garvey WT, Lau KHK, MacLeod J, Mitri J, Pereira RF, Rawlings K, Robinson S, Saslow L, Uelmen A, Urvanski PB, Yancy Jr WS. Nutrition Therapy for Adults with Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report, *Diabetes Care*, 2019; 42(5):731-754
6. 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, *Rev ALAD*, 2018; 8: 152-174

Aspartame et PCU

La phénylcétonurie (PCU) est une maladie génétique rare qui touche 1 personne sur 10 000. Dans la plupart des pays d'Europe, les nouveaux-nés sont soumis à un test de dépistage de la maladie. Les personnes atteintes de PCU ne possèdent pas l'enzyme qui transforme la phénylalanine en tyrosine. La phénylalanine est un composant naturel des aliments riches en protéines tels que la viande, les œufs, les fruits secs, le soja et les produits laitiers et, aussi, un composant de l'aspartame. La tyrosine est un acide aminé essentiel utilisé par l'organisme pour créer des protéines. La PCU entraîne une accumulation de phénylalanine, de sorte que les personnes atteintes de PCU doivent éviter les aliments qui en contiennent. C'est pourquoi, les produits qui contiennent de l'aspartame sont tenus par la loi de porter une étiquette indiquant qu'il « contient une source de phénylalanine ».

La sécurité de l'aspartame a récemment été réévaluée et, en 2013, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a de nouveau confirmé son innocuité pour tous les groupes de population aux niveaux actuellement autorisés dans les aliments.

