



International  
Sweeteners  
Association

## FICHE D'INFORMATION

# Réduction des sucres et édulcorants

À l'heure où les taux d'obésité et des maladies non transmissibles liées à l'alimentation constituent un défi mondial, les édulcorants peuvent favoriser un environnement alimentaire plus sain. Les édulcorants présents dans les aliments et les boissons sont des outils qui aident les personnes à consommer moins de sucres libres et de calories dans le but d'adopter une alimentation et un poids plus sains, et ce, lorsqu'ils sont consommés dans le cadre d'un mode de vie actif et sain, conformément aux recommandations internationales en matière de santé publique.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a recommandé en 2015 de réduire la consommation de sucres libres à moins de 10 % de l'apport énergétique global dans l'alimentation<sup>1</sup>. De la même manière, au niveau national, Public Health England (PHE) a recommandé d'atteindre un objectif moins élevé, à savoir 5 % du total des calories issues des sucres libres, et a appelé à une reformulation des aliments et des boissons afin d'aider les personnes à atteindre cet objectif<sup>2</sup>. Un rapport de PHE reconnaît les édulcorants comme étant des ingrédients utiles et sûrs qui permettent de réduire la teneur en sucres libres et en calories des produits reformulés<sup>3</sup>.

Des données provenant de plus de 5 500 personnes et recueillies sur quatre années ont démontré que les consommateurs de boissons contenant des édulcorants suivaient un régime alimentaire de

meilleure qualité, plus pauvre en sucres libres, et se rapprochaient de la recommandation du Royaume-Uni sur la réduction de la consommation de sucre, par rapport à ceux qui consommaient des boissons édulcorées avec du sucre<sup>4</sup>.

### Aider à atteindre l'objectif de réduction de la consommation de sucre

Une large gamme d'aliments et de boissons contient des édulcorants. Ceux-ci permettent de profiter d'un goût sucré avec peu ou sans calories dans le cadre d'une alimentation équilibrée et variée<sup>5</sup>, contribuant ainsi à un environnement alimentaire plus sain.

Puisque les édulcorants sont intensément sucrés, seules de très petites quantités sont nécessaires pour obtenir un goût sucré. Leur

utilisation est contrôlée par la législation alimentaire et leur présence est clairement indiquée sur l'emballage des aliments (voir la fiche « Sécurité et réglementation des édulcorants »).

Certains aliments et boissons contiennent plus d'un édulcorant afin d'obtenir un profil de saveur cohérent avec le produit, lorsque celui-ci est reformulé en vue de réduire sa teneur en sucres libres et en calories<sup>6,7</sup>. La quantité d'édulcorants, utilisés seuls ou en mélange, est conforme à la dose journalière admissible (DJA) fixée pour chacun des édulcorants.

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. Les DJA disposent d'un facteur de sécurité de 100 permettant de garantir la sécurité des différents groupes de population et celle de la population la plus vulnérable, à savoir les enfants et les femmes enceintes (voir la fiche « Sécurité et réglementation des édulcorants »).

Les édulcorants peuvent également contribuer de manière significative au contrôle du poids, en aidant à réduire la consommation excessive de sucres et l'apport calorique total.<sup>8</sup>

#### Les échanges qui économisent le sucre et les calories

D'importantes « économies » de calories et de sucres libres peuvent être réalisées en choisissant des aliments et des boissons contenant des édulcorants, et en utilisant des édulcorants plutôt que du sucre dans les boissons chaudes. Par exemple, une cuillerée à café de sucre (4 g) dans le café ou le thé contient 16 kcal, alors que la quantité calorique d'un édulcorant de table nécessaire pour remplacer la cuillerée à café de sucre est de 0-1 kcal.

Produit	Produits édulcorés avec du sucre	Produits édulcorés peu ou non caloriques
Thé glacé (250 ml)	15 g de sucre 60 kcal	0-1 g de sucre 5 kcal
Boisson gazeuse au cola (250 ml)	25g de sucre 100 kcal	0 g de sucre 1 kcal
Yaourt aux fruits allégé en matière grasse (1 %) (200 g)	25 g de sucre 160 kcal	15 g de sucre 110 kcal
1 cuillerée à soupe de ketchup (17 g)	4 g de sucre 16 kcal	1 g de sucre 7 kcal
1 grande boule de glace à la vanille (lait entier)	22 g de sucre 170 kcal	8 g de sucre 120 kcal

Tableau : Teneur en calories et en sucres des produits édulcorés avec du sucre par rapport aux produits édulcorés à faible teneur en calories (en moyenne ou sur une échelle de valeurs). Source : Bases de données sur la composition des aliments de l'USDA. Disponible sur : <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>

#### Références

- 1 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/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)
- 2 Public Health England. Sugar Reduction: The Evidence for Action. 2015 Available at: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/470179/Sugar\\_reduction\\_The\\_evidence\\_for\\_action.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/470179/Sugar_reduction_The_evidence_for_action.pdf)
- 3 Public Health England. Sugar Reduction: Achieving the 20%. 2017 Available at: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/604336/Sugar\\_reduction\\_achieving\\_the\\_20\\_.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/604336/Sugar_reduction_achieving_the_20_.pdf)
- 4 Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients* 2018; 10: 1261.
- 5 Gibson S, Drewnowski J, Hill A, Raben B, Tuorila H, Windstrom E. Consensus statement on benefits of low calorie sweeteners. *Nutrition Bulletin* 2014; 39(4): 386-389.
- 6 Miele NA, Cabisidan EK, Galiñanes Plaza A, Masi P, Cavella S, di Monaco R. Carbohydrate sweetener reduction in beverages through the use of high potency sweeteners: Trends and new perspectives from a sensory point of view. *Trends in Food Science & Technology* 2017; 64: 87-93.
- 7 McCain HR, Kaliappan S, Drake MA. Invited review: Sugar reduction in dairy products. *J Dairy Science* 2018; 101: 1-22.
- 8 Rogers PJ and Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analysis of sustained intervention studies. *Int J Obes* 2020. <https://doi.org/10.1038/s41366-020-00704-2>

