



FICHE D'INFORMATION

Contrôle du poids et édulcorants

Contrôler son poids peut consister soit à perdre du poids pour améliorer sa santé, soit à maintenir cette perte de poids ou simplement à ne pas prendre de kilos supplémentaires. Toutes ces situations impliquent une gestion de l'apport et de la dépense de calories dans le cadre d'une alimentation saine et d'un mode de vie actif.

Face au défi mondial actuel de réduire les taux élevés d'obésité et de maladies non transmissibles (MNT) liées à l'alimentation, telles que le diabète de type 2, les autorités de santé publique du monde entier recommandent de réduire l'apport en calories et en sucres libres. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que les sucres libres ne contribuent pas à plus de 5 à 10 % de l'apport calorique total¹.

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.

Les édulcorants peuvent contribuer de manière significative au contrôle du poids, en aidant à réduire l'apport excessif de sucres, tout en diminuant la teneur en calories des aliments et boissons qui en contiennent.

Leur efficacité a été confirmée par des essais randomisés contrôlés (ERC – études qui fournissent des évaluations de cause à effet de la plus haute qualité), aussi bien à court terme qu'à long terme, qui démontrent que l'utilisation des édulcorants à la place des sucres entraîne une réduction totale des calories ainsi qu'une perte de poids².

Une perte de poids plus efficace

De récentes méta-analyses (analyses statistiques qui combinent les résultats de différentes études) de ERC révèlent que remplacer les sucres par des édulcorants entraîne une perte de poids moyenne de 1 à 1,3 kg, ce chiffre passant à environ 2,5 kg pour les personnes en surpoids ou obèses^{2,3}. Ces méta-analyses ont également conclu que l'utilisation des édulcorants entraînait une baisse de l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC est un indicateur qui peut être utilisé pour estimer si les personnes ont un poids sain ou excessif en fonction de leur taille. Il est calculé en divisant leur poids (en kilogrammes) par le carré de leur taille (en mètres).

De plus, des études effectuées à long terme auprès d'enfants ayant un IMC supérieur à la moyenne ont démontré que remplacer des boissons édulcorées avec du sucre par des boissons diététiques édulcorées avec des édulcorants peut aider à contrôler leur poids^{2,4}.

Aucune méta-analyse n'a démontré que les utilisateurs d'édulcorants compensent les calories « manquantes » dans les aliments et boissons².

Il n'existe pas non plus de preuves à l'appui des allégations selon lesquelles les édulcorants pourraient contribuer à des problèmes de poids. Cette conclusion erronée provient des études d'observation qui indiquent que les personnes en surpoids sont plus susceptibles de recourir à des édulcorants. Sur le plan scientifique, cela vient à démontrer une « causalité inverse » (c'est à dire que les personnes utilisent les édulcorants pour contrôler leur poids et que ce ne sont pas les édulcorants qui sont à l'origine de leur surpoids). Essayer de perdre ou de maintenir son poids est l'une des principales raisons de l'utilisation des édulcorants⁵.

Réussir à maintenir une perte de poids est important, surtout pour éviter l'effet « yoyo » des régimes : un schéma alternant perte de poids et reprise de poids lors de régimes à répétition. Un large ERC a été réalisé pour déterminer si les consommateurs de boissons contenant des édulcorants réussissaient à mieux conserver la perte de poids que ceux qui ne buvaient que de l'eau. Cet ERC a démontré qu'au bout d'un an, 44 % des personnes consommant des boissons diététiques avaient réussi à maintenir une perte de 5 % du poids corporel, en comparaison avec 22 % du groupe qui consommait uniquement de l'eau⁶.

À l'heure où des stratégies sont nécessaires pour faire face au défi mondial de l'obésité et des problèmes de santé qui y sont liés, les experts confirment que l'utilisation des édulcorants peut apporter une contribution significative, si celle-ci est accompagnée d'une activité physique et d'une alimentation saine^{7,8}.

Toutes les études ne se valent pas : pourquoi les ERC présentent la meilleure conception d'études pour évaluer la relation de cause à effet ?

Un essai randomisé contrôlé (ERC) est une étude dans laquelle les sujets sont placés de manière aléatoire dans un ou plus de deux groupes. Le groupe expérimental reçoit l'intervention (par exemple, l'aliment ou la boisson contenant des édulcorants) et le groupe de contrôle reçoit l'aliment ou la boisson contenant du sucre ou de l'eau ou un placebo (traitement factice).

Les groupes sont ensuite observés et suivis afin d'analyser les résultats de l'intervention (les édulcorants) sur un aspect concret, par exemple les effets de leur consommation sur le poids corporel ou sur la glycémie.

Par conséquent, et contrairement aux études d'observation, les ERC constituent la méthode la plus appropriée pour déterminer s'il existe une relation de cause à effet.

Les ERC sont parfois considérés comme la règle d'or des essais cliniques, car ils donnent les résultats les plus fiables, les plus précis et les plus reproductibles.

Aune preuve ne vient étayer les allégations selon lesquelles les édulcorants pourraient contribuer à des problèmes de poids. Il s'agit d'une conclusion erronée qui provient des études d'observation.



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/
2. Rogers PJ, Hogenkamp PS, de Graaf C, et al. Does low-energy sweetener consumption affect energy intake and body weight? A systematic review, including meta-analyses, of the evidence from human and animal studies. *Int J Obes (Lond)* 2016; 40: 381-94.
3. Laviada-Molina H, Molina-Segui F, Pérez-Gaxiola G, et al. Effects of nonnutritive sweeteners on body weight and BMI in diverse clinical contexts: Systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2020; 21(7): e13020.
4. Katan MB, de Ruyter JC, Kuijper LD, Chow CC, Hall KD, Olthof MR. Impact of Masked Replacement of Sugar- Sweetened with Sugar-Free Beverages on Body Weight Increases with Initial BMI: Secondary Analysis of Data from an 18 Month Double-Blind Trial in Children. *PLoS ONE*. 2016; 11(7): e0159771
5. Drewnowski A, Rehm C. The use of low-calorie sweeteners is associated with self-reported prior intent to lose weight in a representative sample of US adults. *Nutrition & Diabetes* 2016; 6: e202.
6. Peters JC, Beck J, Cardel M, et al. The Effects of Water and Non-Nutritive Sweetened Beverages on Weight Loss and Weight Maintenance: A Randomized Clinical Trial. *Obesity (Silver Spring)* 2016; 24(2): 297-304.
7. Serra-Majem L, Raposo A, Aranceta-Bartrina J, et al. Ibero-American Consensus on Low- and No-Calorie Sweeteners: Safety, nutritional aspects and benefits in food and beverages. *Nutrients* 2018; 10: 818
8. Ashwell MA, Gibson S, Bellisle F, Buttriss J, Drewnowski A, Fantino M, Gallagher AM, de Graaf K, Gosciny S, Hardman CA, Laviada-Molina H, López-García R, Magnuson B, Mellor D, Rogers P, Rowland I, Russell W, Sievenpiper J, la Vecchia C. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. *Nutr Res Rev*. 2020; 33(1): 1-10.