



Contrôle de l'obésité et du poids

Comment les édulcorants peuvent-ils aider ?

INFORMATIONS CLÉS

Les édulcorants sont des ingrédients alimentaires, non ou très peu énergétiques (calories), qui sont utilisés à la place du sucre dans les aliments et les boissons, ainsi que dans les édulcorants de table, pour fournir à la fois une saveur sucrée et un apport calorique nul ou très faible.

Lorsqu'ils sont utilisés pour substituer les sucres, dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains, les édulcorants peuvent contribuer à réduire l'apport énergétique global et, par conséquent, aider à contrôler le poids.



L'obésité est due à une interaction complexe de facteurs biologiques, comportementaux et environnementaux, et touche des personnes de tout âge. Dans le monde, plus de 650 millions d'adultes vivent avec l'obésité, tandis que le surpoids et l'obésité combinés touchent environ 2 milliards de personnes.¹

Les personnes souffrant d'obésité devraient recevoir des soins personnalisés, dont une thérapie nutritionnelle médicale, afin d'améliorer leur état de santé et leur qualité de vie en général, et non seulement leur poids.² Il n'existe pas une approche nutritionnelle de « taille unique » en matière de gestion du poids. En effet, de nombreux modèles d'alimentation pourraient être recommandés aux personnes souffrant d'obésité, selon les valeurs individuelles, les préférences et les objectifs de traitement qui peuvent être maintenus dans le temps.^{3,4}

DANS LE MONDE,
PLUS DE



650 MILLIONS

D'ADULTES VIVENT AVEC L'OBÉSITÉ

Le rôle des édulcorants dans le contrôle du poids : un aperçu des preuves cliniques

Les édulcorants peuvent être utilisés comme une stratégie parmi d'autres pour aider à réduire l'apport énergétique global du régime alimentaire. Par ailleurs, lorsqu'ils remplacent les sucres, les édulcorants peuvent constituer un outil utile pour le contrôle du poids, au fil du temps, comme cela a été démontré dans de nombreuses études cliniques menées sur les humains.⁵⁻⁷ Des études d'intervention à plus long terme indiquent également les bénéfices de l'utilisation des édulcorants dans le maintien de la perte de poids sur la durée.⁸⁻¹⁰

Les revues systématiques et les méta-analyses d'essais contrôlés randomisés (ECR), qui constituent la référence en matière de recherche clinique et nutritionnelle, font systématiquement état d'un effet bénéfique modeste, mais significatif, sur le poids corporel, lorsque les édulcorants sont comparés aux sucres, alors qu'aucune différence n'est observée lorsqu'ils sont comparés à l'eau ou à un placebo.⁵⁻⁸ La recherche démontre également que l'impact global dépend de la quantité de calories et de sucres remplacés dans le régime alimentaire grâce à l'utilisation d'édulcorants.⁶

Recommandation sur l'utilisation des édulcorants dans le contrôle du poids

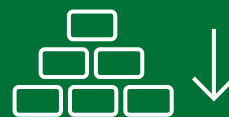
Plusieurs organisations à l'échelle mondiale, telles que l'Académie de nutrition et de diététique des États-Unis, l'Association américaine du diabète, l'Association britannique de diététique, l'Association européenne pour l'étude du diabète, la Société mexicaine de nutrition et d'endocrinologie et Obésité Canada, reconnaissent que les édulcorants peuvent être utilisés en toute sécurité à la place des sucres pour aider à réduire l'apport énergétique global et contribuer au contrôle du poids.^{3,11-15} Les Directives diététiques pour les Nord-Américains 2020-2025 soutiennent également l'affirmation selon laquelle la substitution des sucres ajoutés par des édulcorants peut réduire l'apport calorique à court terme et contribuer à la gestion du poids.¹⁶

En 2022, une revue systématique de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a conclu que les preuves issues des ECR indiquaient que l'utilisation d'édulcorants entraînait une réduction des sucres et des apports énergétiques globaux et, par conséquent, une diminution faible, mais significative, du poids corporel et de l'adiposité à court terme, mais n'a révélé aucune preuve de bénéfices à long terme provenant de la revue d'études d'observation.¹⁷ Malgré des résultats contradictoires entre les deux types d'études, l'OMS a émis une recommandation conditionnelle (faible) suggérant de ne pas utiliser les édulcorants sans sucre pour le contrôle du poids,¹⁸ en se basant uniquement sur des études d'observation et en ignorant les preuves provenant des essais contrôlés randomisés.¹⁹ Par ailleurs, les études d'observation présentent un risque élevé de biais et n'apportent pas de preuves de causalité.

Conclusion : les édulcorants, un outil utile pour le contrôle du poids

Il ne faut pas espérer que les édulcorants entraînent, à eux seuls, une perte de poids, car ce ne sont pas des substances qui peuvent exercer des effets de type pharmacologique.²⁰ Cependant, le choix d'options contenant des édulcorants à la place de leurs versions caloriques standards peut aider les personnes à continuer à apprécier des aliments et des boissons au goût sucré avec moins de calories ou sans calories, à maintenir la palatabilité de leur alimentation et à améliorer l'observance d'un modèle d'alimentation sain, dans le but de contrôler leur poids corporel et les améliorations de santé qui en résultent.²¹

Les preuves issues des revues systématiques et des méta-analyses d'ECR montrent que l'utilisation d'édulcorants à la place des sucres peut contribuer à :



RÉDUIRE LA CONSOMMATION DE
SUCRES ALIMENTAIRES¹⁷



RÉDUIRE L'APPORT
ÉNERGÉTIQUE
(CALORIES)^{6,17}



AU CONTROL DU
POIDS CORPOREL^{5,6,17}

Références :

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 9 June 2021. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 19 January 2024)
2. Wharton S, Lau DCW, Vallis M, et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. CMAJ. 2020;192:E875-891
3. Brown J, Clarke C, Johnson Stoklossa C, Sievenpiper J. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Version 2, 2022 Oct 21. Available at: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. (Accessed 19 January 2024)
4. Hassapidou M, Vlassopoulos A, Kalliostra M, et al; European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. Obes Facts. 2023;16(1):11-28
5. 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
6. Rogers PJ, 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 (Lond). 2021;45(3):464-478
7. McGlynn ND, Khan TA, Wang L, et al. Association of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages as a Replacement for Sugar-Sweetened Beverages With Body Weight and Cardiometabolic Risk: A Systematic Review and Metaanalysis. JAMA Netw Open. 2022;5(3):e222092
8. Blackburn GL, Kanders BS, Lavin PT, Keller SD, Whatley J. The effect of aspartame as part of a multidisciplinary weight-control program on short- and long-term control of body weight. Am J Clin Nutr. 1997;65(2):409-418
9. 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
10. Harrold JA, Hill S, Radu C, et al. Non-nutritive sweetened beverages versus water after a 52-week weight management programme: a randomised controlled trial. Int J Obes (Lond). 2024;48(1):83-93
11. Fitch C, Keim KS; Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: use of nutritive and nonnutritive sweeteners. J Acad Nutr Diet. 2012;112(5):739-58
12. British Dietetic Association (BDA). Policy Statement. The use of artificial sweeteners. Published: November 2016. Review date: November 2019. Available at: <https://www.bda.uk.com/uploads/assets/11ea5867-96eb-43df-b61f2cbe9673530d/policystatementsweetners.pdf> (Accessed 19 January 2024)
13. Diabetes and Nutrition Study Group (DNSG) of the European Association for the Study of Diabetes (EASD). Evidence-based European recommendations for the dietary management of diabetes. Diabetologia. 2023 Jun;66(6):965-985
14. Laviada-Molina H, Almeda-Valdés P, Arellano-Montaño S, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Rev Mex Endocrinol Metab Nutr. 2017;4:24-41
15. American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2024. Diabetes Care. 2024;47(Suppl 1):S77-S110
16. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov). (Accessed 19 January 2024)
17. Rios-Leyvraz M, Montez J. Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. World Health Organization (WHO) 2022. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353064> License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
18. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
19. Khan TA, Lee JJ, Ayoub-Charette S, et al. WHO guideline on the use of non-sugar sweeteners: a need for reconsideration. Eur J Clin Nutr. 2023;77(11):1009-1013
20. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low-calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154
21. Gallagher AM, Ashwell M, Halford JCG, Hardman CA, Maloney NG, Raben A. Low-calorie sweeteners in the human diet: scientific evidence, recommendations, challenges and future needs. A symposium report from the FENS 2019 conference. J Nutr Sci. 2021;10:e7

Pour plus d'informations sur le contrôle du poids, veuillez consulter votre médecin ou votre professionnel de santé. Visitez notre site web www.sweeteners.org pour obtenir plus d'informations sur les édulcorants.