



Des échanges intelligents dans le cadre d'un régime alimentaire sain Le rôle des édulcorants

INFORMATIONS CLÉS

Les échanges intelligents permettent d'apporter des changements modestes et réalisables aux habitudes alimentaires et de consommation quotidiennes, en remplaçant un aliment ou une boisson standards par une option moins calorique et globalement plus saine.

En utilisant des édulcorants à la place des sucres et en remplaçant une boisson ou un aliment sucré par leurs équivalents contenant des édulcorants, les personnes peuvent réduire à la fois les sucres et l'énergie (calories) dans leur alimentation.



Les édulcorants sont utilisés dans les produits alimentaires et les boissons à la place des sucres pour leur donner la saveur sucrée souhaitée, tout en apportant très peu ou aucune valeur énergétique au produit final.¹ Par conséquent, en remplaçant les sucres par des édulcorants, il devient possible de réduire la densité énergétique d'un grand nombre d'aliments et surtout de boissons.² Cela signifie que les personnes peuvent continuer à profiter du goût sucré, réduire ou gérer leur apport calorique quotidien, et contrôler ainsi leur poids corporel.^{3,4} Par ailleurs, la substitution des sucres par des édulcorants dans les produits alimentaires, tels que les chewing-gums sans sucre, peut également avoir des effets bénéfiques sur la santé dentaire.⁵

Les recherches indiquent que la préférence des êtres humains pour le goût sucré est innée.⁶ Toutefois, ce penchant inné pour le sucré ne signifie pas que les personnes doivent renoncer à la saveur qu'elles apprécient pour maintenir un poids sain. Il peut être difficile de changer totalement de régime alimentaire, par exemple en supprimant le goût sucré de son alimentation. En choisissant d'effectuer de petits changements grâce à des échanges intelligents qui préservent l'appétence de l'alimentation, par exemple en remplaçant les sucres par des édulcorants, la transition vers une alimentation saine peut devenir plus facile à gérer, plus agréable et plus durable sur le long terme.⁷

Les échanges intelligents au moyen d'édulcorants peuvent aider les personnes à :



Diminuer l'apport excessif en sucres tout en conservant le goût sucré des aliments et des boissons



Réduire la quantité totale de sucres et de calories dans le régime alimentaire



Maintenir un poids corporel optimal



Gérer plus efficacement les niveaux de glucose dans le sang

Des échanges intelligents pour aider à réduire les sucres

En remplaçant les aliments et les boissons de consommation quotidienne par des alternatives allégées en sucres ou sans sucres, les personnes peuvent améliorer la qualité globale de leur alimentation.^{8,9} Les échanges intelligents qui permettent de réduire la consommation de sucres peuvent également aider les adultes et les enfants à suivre un régime alimentaire bénéfique pour la santé dentaire.⁵

De nombreux échanges d'aliments ou de boissons permettent aux personnes de réduire l'excès de sucres et l'apport énergétique de leur régime alimentaire. Par exemple, en remplaçant le sucre de table par des édulcorants de table dans les boissons, les personnes peuvent « économiser » près de 4 g de sucres et 16 kcal pour chaque cuillère à café de sucres ajoutés. De la même manière, en optant pour une boisson gazeuse sans sucre qui contient moins de 1 kcal, l'apport énergétique peut être réduit d'environ 100 kcal par verre (ou de 140 kcal par canette de 330 ml) par rapport à un produit standard édulcoré au sucre. Le tableau suivant présente plusieurs options d'échanges intelligents.

Remplacez un produit sucré...			par un produit édulcorés peu ou non caloriques		
Type de produit	Énergie (kcal)	Sucres (g)	Type de produit	Énergie (kcal)	Sucres (g)
 1 cuillère à café (4 g) de sucre (blanc, brun)	16	4	Édulcorants de table	1	0
 1 verre (250 ml) de soda sucré de type cola	100	25	1 verre (250 ml) de soda de type cola diététique/light/zéro sucre	<1	0
 1 verre (250 ml) de boisson au thé glacé contenant du sucre	60	15	1 verre (250 ml) de boisson au thé glacé contenant des LNCS	<5	0-1
 1 portion (200 g) de yaourt aux fruits allégé en matière grasse (1 %)	160	25	1 portion (200 g) de yaourt aux fruits allégé en matière grasse contenant des LNCS (1 %)	110	15
 1 cuillère à soupe (100 g) de glace à la vanille (lait entier)	170	22	1 cuillère à soupe (100 g) de glace à la vanille contenant des LNCS (lait entier)	120	8
Une ration de gélatine à la framboise contenant du sucre	80	20	Une ration de gélatine à la framboise contenant des LNCS	10	2
 1 cuillère à soupe (20 g) de confiture contenant du sucre	40-50	10-12	1 cuillère à soupe de confiture contenant des LNCS	10-20	2-5
 1 cuillère à soupe (17 g) de ketchup contenant du sucre	16	4	1 cuillère à soupe de ketchup contenant des LNCS	7	1
 1 chewing-gum contenant du sucre	10	2,5	1 chewing-gum contenant des LNCS	<5	0
 1 bonbon contenant du sucre	25	4	1 bonbon contenant des LNCS	10	0

Tableau : Teneur en calories et en sucres des produits édulcorés au sucre par rapport aux produits comparables peu ou non caloriques (moyenne ou échelle de valeurs).

Source : U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. fdc.nal.usda.gov.

Références :

- 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
- Gibson S, Ashwell M, Arthur J, et al. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? *Perspect Public Health*. 2017;137(4):237-247
- 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
- Rogers PJ, Appleton KM. The effects of low-calorie sweeteners on energy intake and body weight: a systematic review and meta-analyses of sustained intervention studies. *Int J Obes (Lond)*. 2021;45(3):464-478
- FDI Policy Statement: Sugar substitutes and their role in caries prevention. Adopted by the FDI General Assembly, 26th September 2008, Stockholm, Sweden. Available at: <https://www.fdiworlddental.org/sugar-substitutes-and-their-role-caries-prevention> (Accessed 26 January 2024)
- Drewnowski A, Mennella JA, Johnson SL, Bellisle F. Sweetness and Food Preference. *J. Nutr*. 2012;142:1142S-1148S
- Peters JC, Beck J. Low calorie sweetener (LCS) use and energy balance. *Physiol Behav*. 2016;164(Pt B):524-528
- Patel L, Alicandron G, La Vecchia C. Low-calorie beverage consumption, diet quality and cardiometabolic risk factor in British adults. *Nutrients*. 2018;10:1261
- Barraj LM, Bi X, Murphy MM, Scrafford CG, Tran NL. Comparisons of Nutrient Intakes and Diet Quality among Water-Based Beverage Consumers. *Nutrients*. 2019;11(2):314

Consultez votre médecin ou votre diététicien afin d'obtenir plus d'informations sur les échanges intelligents. Visitez notre site web www.sweeteners.org pour obtenir plus d'informations sur les édulcorants.