

LES ÉDULCORANTS POUR RÉDUIRE LES CALORIES ET MIEUX CONTRÔLER LE POIDS

LES ÉDULCORANTS...



sont des ingrédients alimentaires tels que l'acésulfame K, l'aspartame, le cyclamate, la saccharine, le sucralose ou les glycosides de stéviol



sont utilisés dans les aliments et les boissons à la place du sucre pour offrir un goût sucré, tout en apportant peu ou pas de calories



constituent un instrument utile pour la réduction des sucres et pour la reformulation des aliments

LES ÉDULCORANTS...

- sont un allié précieux pour réduire le sucre et repenser la composition des aliments
- offrent une manière simple de réduire la quantité de calories et de sucres dans notre alimentation, lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains
- aident à respecter les recommandations actuelles en matière de santé publique qui appellent à réduire la consommation excessive de sucres, sans que cela n'affecte le plaisir de consommer des aliments et des boissons au goût sucré.

COMMENT POUVONS-NOUS RÉDUIRE NOTRE APPORT CALORIQUE EN UTILISANT DES ÉDULCORANTS ?

Des échanges intelligents dans la pratique :



En remplaçant une boisson édulcorée avec du sucre par une boisson dite « light/ diet/zero », nous pouvons réduire notre apport calorique jusqu'à 100 calories par verre.



Dans les boissons chaudes que nous consommons (thé, café, chocolat), nous pouvons utiliser un édulcorant de table à la place du sucre. Pour chaque cuillerée de sucre en moins, nous pouvons économiser entre 16 et 20 calories.



Pour satisfaire notre désir de sucre, nous pouvons consommer une ration de gelée élaborée avec des édulcorants à la place du sucre. Cela permettra de réduire notre apport énergétique d'environ 70 calories.



Pour notre dessert de la semaine, nous pouvons choisir une boule de glace à la vanille peu ou non calorique au lieu d'une glace contenant du sucre, ce qui nous permettra d'économiser près de 50 calories.

LES ÉDULCORANTS PEUVENT-ILS AIDER À CONTRÔLER LE POIDS ?

En remplaçant le sucre, les édulcorants permettent de réduire l'apport calorique quotidien et, sur le long terme, de mieux gérer le poids dans le cadre d'une alimentation équilibrée et d'un mode de vie sain. Les édulcorants, à eux seuls, ne doivent pas être considérés comme une solution pour perdre du poids. Les recherches montrent que leurs bienfaits dépendent de la quantité de sucre et de calories remplacées, ainsi que de la qualité globale de l'alimentation.¹

LA SCIENCE MONTRE QUE :

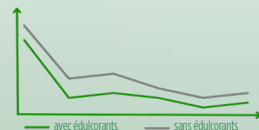
LES REVUES SYSTÉMATIQUES ET MÉTA-ANALYSES D'ESSAIS CONTRÔLÉS RANDOMISÉS (ECR), LA RÉFÉRENCE EN RECHERCHE NUTRITIONNELLE, MONTRENT QUE REMPLACER LE SUCRE PAR DES ÉDULCORANTS APPORTE UN LÉGER MAIS RÉEL BÉNÉFICE POUR LA PERTE DE POIDS CHEZ LES ADULTES.²⁻⁴

UNE MÉTA-ANALYSE D'ECR A MONTRÉ QUE REMPLACER LES BOISSONS SUCRÉES PAR DES VERSIONS HYPOCALORIQUES ET SANS CALORIES AIDE À LIMITER LA PRISE DE POIDS, SURTOUT CHEZ LES ADOLESCENTS.⁵

LES ÉTUDES OBSERVATIONNELLES DONNENT DES RÉSULTATS VARIABLES ET NE PEUVENT PAS, PAR NATURE, ÉTABLIR DE LIEN DE CAUSE À EFFETS.⁶

LES ÉTUDES À LONG TERME MONTRENT AUSSI QUE LES ÉDULCORANTS AIDENT À STABILISER ET GÉRER LA PERTE DE POIDS SUR LA DURÉE.⁷

Évolution du poids au fil du temps :



Références :

1. 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
2. Laviada-Molina H, Molina-Seguí 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
3. 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
4. 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
5. Espinosa A, Mendoza K, Laviada-Molina H, et al. Effects of Nonnutritive Sweeteners on the BMI of Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies. *Adv Nutr.* 2024 Dec;15(12):100292
6. Lee JJ, Khan TA, McGlynn N, et al. Relation of Change or Substitution of Low- and No-Calorie Sweetened Beverages With Cardiometabolic Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Diabetes Care.* 2022 Aug 1;45(8):1917-1930
7. 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