



International
Sweeteners
Association

Des mots doux sur le diabète

Comment les édulcorants peuvent-ils aider ?

INFORMATIONS CLÉS

Les édulcorants ont un effet modéré ou nul sur la glycémie postprandiale lorsqu'ils sont utilisés à la place des sucres et n'ont pas d'impact sur le contrôle glycémique global.

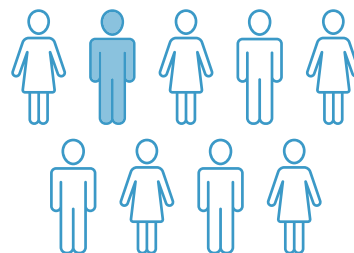
Ils peuvent constituer une aide précieuse pour les personnes diabétiques qui doivent gérer leur apport en glucides et en sucres.



Le diabète est un défi de santé publique dont l'ampleur ne cesse d'augmenter à l'échelle mondiale

On estime que **589 millions d'adultes dans le monde vivent avec le diabète**, un chiffre qui pourrait atteindre 853 millions d'ici à 2050, le diabète de type 2 constituant la majorité des cas (> 90 %)¹.

1 ADULTE SUR 9
VIT AVEC LE DIABÈTE DANS
LE MONDE



1 PERSONNE SUR 2



ATTEINTE DE
DIABÈTE N'EST PAS
DIAGNOSTIQUÉE

Parmi les piliers de la gestion du diabète, une alimentation saine peut améliorer le contrôle de la glycémie, prévenir et/ou réduire le risque de complications et améliorer la qualité de vie. Les recommandations nutritionnelles mettent l'accent sur la consommation de légumes et de fruits, de céréales complètes, de légumineuses, de noix, de graines et d'huiles végétales, tout en limitant les graisses saturées, le sel et les sucres libres ou ajoutés².

Les édulcorants peuvent remplacer les sucres libres ou ajoutés dans un régime alimentaire équilibré. Ils apportent un goût sucré avec un apport énergétique pratiquement nul, sans affecter la glycémie. Ainsi, ils peuvent être recommandés dans la gestion diététique du diabète, contribuant à réduire l'apport total en énergie et en glucides²-⁴.

Les édulcorants et le diabète

Les bénéfices des édulcorants pour le contrôle de la glycémie lorsqu'ils remplacent les sucres sont bien établis. Après avoir examiné l'ensemble des preuves, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a conclu que : « La consommation d'aliments contenant des édulcorants intenses au lieu de sucre entraîne une réponse glycémique postprandiale plus faible que celle observée après la consommation d'aliments contenant du sucre⁵. » Cette allégation de santé est autorisée dans l'UE en vertu du Règlement (UE) n° 432/2012 de la Commission.

En tant qu'ingrédients alimentaires, les édulcorants n'affectent pas les niveaux de glucose dans le sang, que ce soit après ingestion (postprandiale) ou sur une plus longue durée, comme confirmé par des revues systématiques et des méta-analyses d'essais contrôlés randomisés⁶⁻⁹. De même, ils n'induisent pas la sécrétion d'insuline ni l'augmentation des niveaux d'insuline⁶⁻⁹.

Ainsi, la consommation d'édulcorants en remplacement des sucres peut élargir les options alimentaires des personnes diabétiques, leur permettant de ne pas se sentir privées tout en évitant les hausses de glycémie ou d'insuline.

Les lignes directrices cliniques soutiennent l'utilisation des édulcorants dans la gestion nutritionnelle du diabète

Les organisations internationales du diabète et de la nutrition reconnaissent que les édulcorants peuvent être utilisés en toute sécurité pour réduire l'apport total en énergie et en sucres, contribuant ainsi à la gestion du diabète et de la masse corporelle^{2-4, 10-13}.

Recommandations nutritionnelles pour la prise en charge du diabète

Groupe d'étude Diabète et Nutrition (DNSG) de l'Association européenne pour l'étude du diabète (EASD)

Recommandations européennes pour la gestion diététique du diabète (2023) :

« La consommation de sucres libres ou ajoutés devrait être inférieure à 10 % de l'apport énergétique total. Les édulcorants non nutritifs peuvent être utilisés en remplacement des sucres dans les aliments et les boissons². »

Association Américaine du Diabète (ADA)

Recommandations de thérapie nutritionnelle (2025) :

« Conseiller aux personnes atteintes de diabète ou à risque que les édulcorants non nutritifs peuvent être utilisés à la place des produits sucrés, s'ils sont consommés avec modération et à court terme, afin de réduire l'apport global en calories et glucides³. »

Association Latino-Américaine du Diabète (ALAD)

Consensus ALAD (2018) sur l'utilisation des édulcorants chez les personnes diabétiques :

« Si les édulcorants caloriques sont remplacés par des édulcorants au sein d'un régime alimentaire sain, ils peuvent aider à limiter l'apport en glucides et en énergie, contribuant à une légère perte de poids et à un meilleur contrôle de la glycémie⁴. »

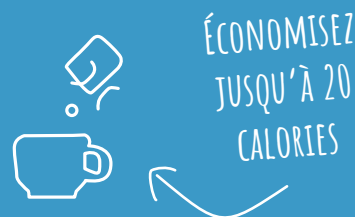
Association Diététique Britannique (BDA), Fondation Britannique de la Nutrition (BNF), Diabetes UK

Déclaration conjointe sur l'utilisation des édulcorants (2025) :

« Les édulcorants peuvent jouer un rôle dans les stratégies de gestion du poids et du diabète, mais ne constituent pas une solution à part entière. Un régime sain et équilibré, pauvre en sucres, graisses saturées et sel, et riche en fibres, reste essentiel¹⁰. »

Plusieurs associations nationales, dont Diabetes UK¹⁰, Diabète Canada¹¹, la Fédération Mexicaine du Diabète¹², et l'Association Brésilienne pour la Prise en Charge du Diabète¹³, reconnaissent aussi que les édulcorants sont des alternatives sûres aux sucres alimentaires et peuvent contribuer à la gestion nutritionnelle du diabète.

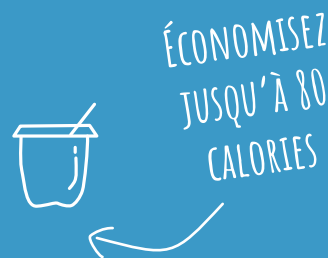
Des moyens intelligents de réduire les sucres et les calories



Dans vos boissons chaudes ou froides (thé, café, chocolat chaud), remplacez le sucre par un édulcorant de table. Une cuillère à café de sucre contient 16 à 20 calories : chaque remplacement vous fait économiser facilement des calories.



Remplacez les boissons sucrées par des versions « light » ou sans sucre ajouté. Ce simple changement peut réduire votre apport calorique d'environ 100 calories par verre ou 140 calories par canette de 330 ml.



Calmez vos envies de sucré avec un dessert gélifié préparé avec des édulcorants au lieu du sucre.

Références:

1. International Diabetes Federation (IDF). IDF Diabetes Atlas, 11th edition, 2025. Available at: <https://diabetesatlas.org/resources/idf-diabetes-atlas-2025/>
2. 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;66(6):965-985
3. American Diabetes Association (ADA) Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2025. *Diabetes Care*. 2025;48(Supplement 1):S86-S127.
4. Laviada-Molina H, Escobar-Duque ID, Pereyra E, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes [Consensus of the Latin-American Association of Diabetes on low calorie sweeteners in persons with diabetes]. *Rev ALAD*. 2018;8:152-74
5. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to intense sweeteners. *EFSA Journal*. 2011;9(6):2229. [26 pp.]. Available at: <https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2011.2229>
6. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DJ. Acute glycemic and insulinemic effects of low-energy sweeteners: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2020;112(4):1002-1014
7. Lohner S, Kuellenberg G, Gaudry D, Toews I, Ferenci T, Meerpoel JJ. Non-nutritive sweeteners for diabetes mellitus. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020;5(5):CD012885.
8. 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.
9. Zhang R, Noronha JC, Khan TA, et al. The Effect of Non-Nutritive Sweetened Beverages on Postprandial Glycemic and Endocrine Responses: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Nutrients*. 2023;15(4):1050
10. BDA, BNF, Diabetes UK. Joint Position Statement on the use of low- or no-calorie sweeteners (LNCS). (Updated October 2025). Available at: <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners> (Accessed 31 October 2025)
11. Sievenpiper JL, Chan CB, Dworatzek PD, Freeze C, Williams SL. Diabetes Canada 2018 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada: Nutrition Therapy. *Can J Diabetes*. 2018;42(Suppl 1):S64-S79
12. Postura de la Federación Mexicana de Diabetes A.C. (FMD) sobre edulcorantes no calóricos. September 2015. Available at: <https://fmdidiabetes.org/wp-content/uploads/2021/03/Postura-de-Edulcorantes-no-cal%C3%B3ricos-de-la-FMD.pdf>
13. SBAN, ABRAN, ANAD. Posicionamento Sobre o Uso de Edulcorantes. September 2025. Available at: <https://www.anad.org.br/wp-content/uploads/2025/09/Posicionamento-Edulcorantes-DIGITAL-v14AGO.pdf>