

ÉDULCORANTS ET DIABÈTE

LES ÉDULCORANTS SONT...



des ingrédients au goût sucré



ajoutés aux aliments, aux boissons
et aux édulcorants de table pour
remplacer le sucre



avec un apport calorique réduit ou
nul (et sans sucres).

“LA CONSOMMATION D’ALIMENTS OU DE BOISSONS CONTENANT DES ÉDULCORANTS À LA PLACE DU SUCRE ENTRAÎNE UNE AUGMENTATION PLUS FAIBLE DE LA GLYCÉMIE APRÈS LEUR CONSOMMATION QUE CELLE OBSERVÉE APRÈS DES ALIMENTS OU BOISSONS CONTENANT DU SUCRE”. (AUTORITÉ EUROPÉENNE DE SÉCURITÉ DES ALIMENTS – EFSA)

LES ÉDULCORANTS SONT APPRÉCIÉS PAR LES PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE PARCE QUE...



Contrairement aux
sucres et à d’autres
glucides, les édulcorants
n’affectent pas les
niveaux de glucose
ni d’insuline dans le
sang^{2,3}.

Les édulcorants peuvent
jouer un rôle de soutien
dans les stratégies de
gestion du poids et du
diabète, lorsqu’ils sont
utilisés dans le cadre
d’une alimentation saine
et équilibrée⁴.



La disponibilité d’une
large variété d’édulcorants
a permis la création de
nombreux produits à
teneur réduite en sucres,
offrant ainsi davantage
de choix aux personnes
vivant avec le diabète⁵.



LES ORGANISATIONS INTERNATIONALES DU DIABÈTE RECONNAISSENT QUE...

« L'APPORT EN SUCRES LIBRES OU AJOUTÉS DEVRAIT ÊTRE INFÉRIEUR À 10 % DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE TOTAL. LES ÉDULCORANTS NON NUTRITIFS (NNS) PEUVENT ÊTRE UTILISÉS POUR REMPLACER LES SUCRES DANS LES ALIMENTS ET LES BOISSONS⁶. » (RECOMMANDATIONS EUROPÉENNES POUR LA GESTION DIÉTÉTIQUE DU DIABÈTE – GROUPE D'ÉTUDE SUR LE DIABÈTE ET LA NUTRITION DE L'ASSOCIATION EUROPÉENNE POUR L'ÉTUDE DU DIABÈTE, DNSG-EASD, 2023)

« ON PEUT CONSEILLER AUX PERSONNES ATTEINTES DE DIABÈTE OU À RISQUE DE DIABÈTE 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 TOTAL EN CALORIES ET EN GLUCIDES⁷. » (ASSOCIATION AMÉRICAINE DU DIABÈTE – ADA, 2025)

« SI LES ÉDULCORANTS NON CALORIQUES SONT REMPLACÉS PAR DES ÉDULCORANTS DE MANIÈRE INTENTIONNELLE ET DANS LE CADRE D'UN PLAN ALIMENTAIRE SAIN, ILS PEUVENT AIDER LES CONSOMMATEURS À LIMITER LEUR CONSOMMATION DE GLUCIDES ET D'ÉNERGIE ET CONTRIBUER À UNE LÉGÈRE PERTE DE POIDS ET À UN MEILLEUR CONTRÔLE DE LA GLYCÉMIE⁸. » (ASSOCIATION LATINO-AMÉRICAINE DU DIABÈTE – ALAD, 2018)

« LES ÉDULCORANTS PEUVENT JOUER UN RÔLE DANS LES STRATÉGIES DE GESTION DU POIDS ET DU DIABÈTE, MAIS ILS NE CONSTITUENT PAS UNE SOLUTION À PART ENTIÈRE. UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE, PAUVRE EN SUCRES, EN GRAISSES SATURÉES ET EN SEL, ET RICHE EN FIBRES, RESTE ESSENTIEL⁴. » (DECLARATION CONJOINTE DE L'ASSOCIATION DIÉTÉTIQUE BRITANNIQUE – BDA, DE LA FONDATION BRITANNIQUE DE LA NUTRITION – BNF ET DE DIABETES UK SUR L'UTILISATION DES ÉDULCORANTS, 2025)

Kcal



Kcal



LORSQUE LES ÉDULCORANTS SONT CONSOMMÉS À LA PLACE DU SUCRE ET DANS LE CADRE D'UNE ALIMENTATION Saine ET ÉQUILIBRÉE, ILS PEUVENT CONSTITUER UNE STRATÉGIE SIMPLE ET EFFICACE POUR RÉDUIRE L'APPORT EN CALORIES ET EN GLUCIDES ET AINSI CONTRIBUER À LA GESTION DU POIDS ET DU DIABÈTE.

Références :

1. 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>
2. Greyling A, Appleton KM, Raben A, Mela DL. Acute glycaemic 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
3. 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
4. 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)
5. Gibson S, Ashwell M, Arthur J, Bagley L, Lennox A, Rogers PJ, Stanner S. What can the food and drink industry do to help achieve the 5% free sugars goal? Perspect Public Health. 2017 Jul;137(4):237-247
6. 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
7. 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.
8. 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