

Contrôle de l'obésité et du poids

Comment les édulcorants peuvent-ils aider ?

INFORMATIONS CLÉS

Les édulcorants sont des ingrédients alimentaires qui apportent peu ou pas d'énergie (calories). Ils sont utilisés dans les aliments, les boissons et les édulcorants de table comme substituts du sucre, permettant d'apporter un goût sucré avec moins ou aucune calorie.

Lorsqu'ils sont utilisés pour remplacer les sucres et intégrés à une alimentation et un mode de vie sains, les édulcorants peuvent contribuer à réduire l'apport énergétique total et, à terme, aider au contrôle du 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 890 millions d'adultes vivent avec l'obésité, tandis que le surpoids et l'obésité combinés touchent environ 2,5 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



890 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.^{5,6} 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.^{7,8}

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.⁹⁻¹⁴ 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.⁵

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

Les recommandations concernant les édulcorants ont pu diverger ces dernières années, créant de la confusion parmi les professionnels de santé et les consommateurs. Ces différences résultent en grande partie de la manière dont les organisations évaluent et pondèrent les données scientifiques disponibles.¹⁴

Par exemple, en 2023 l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a émis une recommandation faible contre l'utilisation des édulcorants pour le contrôle du poids¹⁵ en donnant la priorité aux études observationnelles à long terme plutôt qu'aux données issues d'essais cliniques de meilleure qualité.¹⁶ En revanche, en 2025 le Comité consultatif scientifique sur la nutrition (SACN) du Royaume-Uni a conclu que remplacer les sucres par des édulcorants peut aider à réduire l'apport en énergie provenant des aliments et des boissons, du moins à court terme, en accordant davantage de poids aux essais contrôlés randomisés de bonne qualité, car ils minimisent les biais et les facteurs de confusion.¹⁷

Depuis ces évaluations, de nouvelles preuves issues de grands essais randomisés contrôlés (ECR) de longue durée ont émergé, confirmant le rôle des édulcorants dans le maintien de la perte de poids et dans l'aide apportée aux personnes vivant avec l'obésité et/ou le diabète pour gérer leur poids corporel sur de longues périodes.^{7,8} De plus, une revue systématique "parapluie" a montré que, contrairement aux analyses naïves de cohortes (qui reposent souvent sur une seule évaluation alimentaire initiale et rapportent des associations statistiques positives entre une consommation plus élevée d'édulcorants et un risque accru d'obésité), les analyses ajustées pour tenir compte des biais des études de cohortes prospectives, qui modélisent plus précisément le remplacement prévu des sucres par des édulcorants, présentent des résultats cohérents avec les données issues des essais cliniques : lorsqu'ils sont utilisés pour remplacer le sucre et réduire l'apport calorique global, les édulcorants sont associés à un poids corporel plus faible et à une réduction du risque d'obésité.¹⁴

Plusieurs organisations de santé et de nutrition concluent donc que les édulcorants peuvent jouer un rôle utile dans les stratégies de contrôle du poids et de gestion du diabète, lorsqu'ils sont utilisés dans le cadre d'une alimentation globalement saine. Cette position est reflétée dans une déclaration conjointe de la British Dietetic Association (BDA), de la British Nutrition Foundation (BNF) et de Diabetes UK,¹⁸ et s'aligne sur les recommandations de l'American Diabetes Association (ADA)¹⁹ ainsi que du groupe d'étude sur le diabète et la nutrition (DNSG) de l'Association européenne pour l'étude du diabète (EASD).²⁰

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

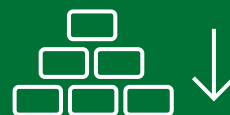
Il ne faut pas s'attendre à ce que les édulcorants entraînent une perte de poids par eux mêmes, car ils n'exercent pas d'effets pharmacologiques.⁵ Cependant, choisir des aliments et des boissons édulcorées plutôt que leurs équivalents sucrés et riches en calories peut aider les individus à continuer de profiter d'options au goût sucré, à maintenir la palatabilité de leur alimentation et à améliorer l'adhésion à un schéma alimentaire sain lorsqu'ils gèrent leur poids corporel et les effets sur la santé qui y sont associés.⁶

Références :

1. World Health Organization (WHO). Factsheet. Obesity and overweight. 8 December 2025. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed 6 February 2026)
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, Sevenpiper 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 6 February 2026)
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. 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
6. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025;26(9):e13937
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
8. Pang MD, Kjølbaek L, Bastings JJA, et al. Effect of sweeteners and sweetness enhancers on weight management and gut microbiota composition in individuals with overweight or obesity: the SWEET study. Nat Metab. 2025;7(10):2083-2098.
9. 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
10. 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
11. 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
12. Wen J, Wu Q, Li S, Liu Y, Wen D. Effects of Non-Nutritive Sweeteners on Weight Loss and Maintenance, Metabolic Improvement, and Appetite Regulation in Weight Management Programs: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. Nutr Rev. 2026;84(2):318-332.
13. Li D, Han L, Yu Z, Teng X, Ma Y, Wang D. Effects of non-nutritive sweeteners on body weight: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial (RCT) studies. J Endocrinol Invest. 2026;49(1):11-24.
14. Ayoub-Charette S, Kavanagh M, Khan T, Sevenpiper J. Reconciling conflicting evidence on low- and no-calorie sweeteners and cardiometabolic outcomes: an umbrella review using naïve and bias-adjusted methods. Appl Physiol Nutr Metab. 2025;50:1-26.
15. WHO (World Health Organization). Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. Geneva: World Health Organization; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
16. 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
17. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN). SACN statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners: summary. Office for Health Improvement and Disparities; April 2, 2025. <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners>. (Accessed 6 February 2026)
18. British Dietetic Association (BDA); British Nutrition Foundation (BNF); Diabetes UK. Joint position statement on the use of low or no calorie sweeteners (LNCS). October 2025. <https://www.bda.uk.com/resource-report/joint-position-statement-on-the-use-of-low-or-no-calorie-sweeteners-lncs.html>. (Accessed 6 February 2026)
19. American Diabetes Association Professional Practice Committee for Diabetes* . 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes-2026. Diabetes Care. 2026;49(Supplement_1):S89-S131.
20. 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.

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.

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 ALIMENTAIRES



RÉDUIRE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE (CALORIES)



AU CONTROL DU POIDS CORPOREL