



FICHE D'INFORMATION

Contrôle du poids et édulcorants

Contrôler son poids peut consister soit à perdre du poids pour améliorer sa santé, soit à maintenir cette perte de poids ou simplement à ne pas prendre de kilos supplémentaires. Toutes ces situations impliquent une gestion de l'apport et de la dépense de calories dans le cadre d'une alimentation saine et d'un mode de vie actif.

Face au défi mondial actuel de réduire les taux élevés d'obésité et de maladies non transmissibles (MNT) liées à l'alimentation, telles que le diabète de type 2, les autorités de santé publique du monde entier recommandent de réduire l'apport en calories et en sucres libres. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que les sucres libres ne contribuent pas à plus de 5 à 10 % de l'apport calorique total.¹

Les sucres libres sont les sucres ajoutés aux aliments par le cuisinier, le fabricant ou le consommateur, ainsi que ceux qui se trouvent naturellement dans le miel, les sirops et les jus de fruits.

Les édulcorants peuvent contribuer de manière significative au contrôle du poids, en aidant à réduire l'apport excessif de sucres, tout en diminuant la teneur en calories des aliments et boissons qui en contiennent.

Leur efficacité a été confirmée par des Essais Randomisés Contrôlés (ERC – études qui fournissent des évaluations de cause à effet de la plus haute qualité), aussi bien à court terme qu'à long terme, qui démontrent que l'utilisation des édulcorants à la place des sucres entraîne une réduction totale des calories ainsi qu'une perte de poids.²

Une perte de poids plus efficace

De récentes méta-analyses (analyses statistiques qui combinent les résultats de différentes études) de ERC révèlent que remplacer les sucres par des édulcorants entraîne une perte de poids moyenne de 1 à 2 kg.³⁻⁸

De plus, les ERC de longue durée montrent que l'utilisation d'édulcorants dans le cadre de régimes réduits en sucres aide à maintenir la perte de poids au fil du temps, en améliorant la satisfaction alimentaire et l'adhésion à un plan alimentaire sain.^{9,10} Cela est essentiel, car maintenir la perte sur le long terme est l'un des défis les plus difficiles dans la gestion du poids.

Preuves épidémiologiques mitigées et recommandations divergentes

Malgré des données d'essais cliniques cohérentes montrant que les édulcorants peuvent aider au contrôle du poids, les recommandations concernant leur utilisation varient. Une grande partie de ce désaccord provient de la manière dont les différents types de preuves, issues d'essais randomisés contrôlés (ERC) ou de recherches épidémiologiques (études observationnelles de population surveillant ce que les gens consomment et comment cela se relie à la santé au fil du temps), sont pondérés.¹¹

L'OMS déconseille l'utilisation d'édulcorants pour le contrôle du poids, fondant ses recommandations sur des preuves épidémiologiques de faible qualité.¹² Cependant, plusieurs organismes de santé et de nutrition reconnus adoptent une position différente. Des organisations telles que le Comité consultatif scientifique sur la nutrition (SACN)¹³ au Royaume Uni, l'Association européenne pour l'étude du diabète,¹⁴ l'American Diabetes Association,¹⁵ la British Dietetic Association, la British Nutrition Foundation (BNF) et Diabetes UK¹⁶ s'accordent à dire que les édulcorants peuvent jouer un rôle utile dans les stratégies de contrôle du poids et de gestion du diabète, en particulier lorsqu'ils remplacent le sucre dans le cadre d'un régime globalement sain.

Notamment, la recommandation de l'OMS est conditionnelle (ou "faible"), car elle repose sur des preuves de faible qualité issues d'études observationnelles, tandis que sa recommandation forte de réduire la consommation de sucres s'appuie, elle, sur des données scientifiques plus robustes.¹¹ Une limite majeure des études observationnelles est le risque de "causalité inverse" : les personnes en surpoids ou obèses se tournent vers les édulcorants dans le cadre de leurs efforts pour gérer leur poids, ce ne sont donc pas les édulcorants qui causent le surpoids. En réalité, essayer de perdre du poids ou de le maintenir constitue l'une des principales raisons d'utiliser ces édulcorants.

Pour répondre à la question de la causalité inverse et éclaircir les résultats contradictoires des études observationnelles, une revue "parapluie" a comparé les résultats d'études employant différentes méthodologies.⁴ Cette revue a mis en évidence une distinction nette : les analyses simples ("naïves") des études de population associent souvent l'utilisation d'édulcorants à un risque accru d'obésité et de maladies chroniques. En revanche, les analyses plus rigoureuses, ajustées pour les biais et tenant compte du remplacement du sucre par des édulcorants, montrent l'inverse. Lorsque les édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre et réduire l'apport calorique global, ils sont associés à un poids corporel plus faible ainsi qu'à une réduction du risque d'obésité et de maladies chroniques associées. Fait important, ces résultats s'alignent avec les preuves issues d'essais randomisés contrôlés, qui sont de plus grande certitude.

Toutes les études ne se valent pas : pourquoi les ERC présentent la meilleure conception pour évaluer la relation de cause à effet ?

Un essai randomisé contrôlé (ERC) est une étude dans laquelle les sujets sont placés de manière aléatoire dans un ou plus de deux groupes. Le groupe expérimental reçoit l'intervention (par exemple, l'aliment ou la boisson contenant des édulcorants) et le groupe de contrôle reçoit l'aliment ou la boisson contenant du sucre ou de l'eau ou un placebo (traitement factice).

Les participants sont ensuite suivis au fil du temps afin d'examiner l'effet de l'intervention sur un résultat spécifique, comme les modifications du poids corporel ou des taux de glucose sanguin.

Parce que la randomisation aide à minimiser les biais et à contrôler les facteurs de confusion, les ERC sont considérés comme le type d'étude le plus approprié pour déterminer s'il existe une véritable relation de cause à effet. Ils sont souvent qualifiés de référence en recherche clinique. À l'inverse, les études observationnelles peuvent identifier des associations, mais ne permettent pas d'établir de manière fiable la causalité.¹²

À l'heure où des stratégies sont nécessaires pour faire face au défi Mondial de l'obésité et des problèmes de santé qui y sont liés, les experts confirment que l'utilisation des édulcorants peut apporter une contribution significative, si celle-ci est accompagnée d'une activité physique et d'une alimentation saine.



Références:

1. World Health Organization (WHO). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
2. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. *Obes Rev*. 2025;26(9):e13937.
3. 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.
4. 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.
5. 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
6. 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 Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2022;5(3):e222092.
7. 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.
8. Laviada-Molina H, Molina-Segui 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.
9. 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.
10. Pang MD, Kjølbæk 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.
11. 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.
12. WHO (World Health Organization) (2023) Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline. World Health Organization. Geneva. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240073616>.
13. SACN (Scientific Advisory Committee on Nutrition) (2025). SACN Statement on the WHO guideline on non-sugar sweeteners. Published 2 April 2025. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners/sacn-statement-on-the-who-guideline-on-non-sugar-sweeteners-summary>
14. 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.
15. 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.
16. 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>