



## FICHE D'INFORMATION

# Sécurité et réglementation des édulcorants

La demande d'aliments savoureux, sains, pratiques à consommer et pauvres en sucres a augmenté ces dernières années. Ayant pris davantage conscience des bénéfices d'une alimentation saine, les consommateurs cherchent également à être rassurés sur la sécurité des ingrédients alimentaires.

Aussi bien les normes alimentaires internationales, que les lois et règlements alimentaires de chaque pays garantissent la sécurité des ingrédients contenus dans les aliments et les boissons.

Tous les additifs alimentaires doivent faire l'objet d'une évaluation de sécurité rigoureuse avant leur approbation, et les édulcorants ne font pas exception. Par ailleurs, les édulcorants figurent parmi les ingrédients les plus étudiés. Les organismes de réglementation de la sécurité alimentaire du monde entier confirment leur innocuité et autorisent leur utilisation.<sup>1</sup>

Au niveau international, les édulcorants ont été soumis aux évaluations de sécurité du Comité mixte d'experts des additifs alimentaires (JECFA).<sup>2</sup> Le JECFA a été créé par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il s'agit d'un comité indépendant qui fournit des avis scientifiques à la Commission du Codex Alimentarius et, plus particulièrement, au Comité du Codex en charge des additifs alimentaires (CCFA).

Les comités de la Commission du Codex, dont le CCFA, élaborent le « guide alimentaire » international connu sous le nom de Codex Alimentarius, un recueil de normes alimentaires, de directives et de codes de bonnes pratiques.

### Le consensus scientifique sur la sécurité

Lors de l'évaluation de la sécurité d'un édulcorant, le JECFA ainsi que les autorités régionales ou nationales de sécurité alimentaire telles que l'Agence Européenne de Sécurité des Aliments ou la Food and Drug Administration (FDA) aux Etats-Unis, établissent une dose journalière admissible (DJA).<sup>2-4</sup>

La DJA représente la quantité d'un édulcorant, ou de tout autre ingrédient alimentaire, qui peut être ingérée quotidiennement et pendant toute une vie sans entraîner de risque appréciable pour la santé. Elle repose sur l'estimation de la quantité maximale pouvant être administrée aux animaux de laboratoire tout au long de leur vie, sans entraîner d'effets nocifs observables, que l'on divise par un facteur de sécurité de 100.

Le facteur de sécurité 100 prend en compte les différences potentielles entre l'animal et l'humain, ainsi que les variations entre les différents groupes de population, afin de garantir la sécurité des plus vulnérables, dont les enfants et les femmes enceintes.

Les différents édulcorants ont des DJA différentes, car les caractéristiques et les composants de chacun d'eux varient. Toutes les DJA se mesurent en milligrammes par kilo de poids corporel et par jour, de sorte que la quantité d'acésulfame K autorisée dans les boissons, par exemple, sera différente de la quantité d'aspartame, de cyclamate ou d'autres édulcorants.

Des niveaux d'utilisation maximum sont alors fixés pour les aliments et les boissons afin d'éviter que les consommateurs n'atteignent les niveaux de la DJA. Les mesures de la consommation d'édulcorants issues de données de recherches et d'enquêtes internationales, montrent qu'il n'y a pas de dépassement de ces valeurs de DJA chez les adultes, ni chez les enfants, et ce même chez les grands consommateurs et les personnes diabétiques.<sup>5</sup>

Plusieurs organisations de santé et de nutrition, notamment la British Dietetic Association (BDA), la British Nutrition Foundation, Diabetes UK,<sup>6</sup> l'American Diabetes Association (ADA),<sup>7</sup> l'European Association for the Study of Diabetes,<sup>8</sup> et la Latin-American Association of Diabetes,<sup>9</sup> reconnaissent que :

Les édulcorants constituent un moyen sûr de remplacer le sucre et contribuent à la maîtrise du poids et de maladies comme le diabète lorsqu'ils sont utilisés en remplacement du sucre et dans le cadre d'une alimentation et d'un mode de vie sains.



## Des réévaluations récentes confirmant à nouveau leur sécurité

En Europe, les scientifiques de l'EFSA ont été mandatés pour réévaluer l'innocuité de tous les additifs alimentaires autorisés avant le 20 janvier 2009.<sup>3</sup> Ce processus a concerné la plupart des édulcorants courants. **Les réévaluations de l'aspartame, de la thaumatine, de la néohespéridine DC, de la saccharine, de l'acésulfame-K, du néotame et du sucralose sont désormais terminées, l'EFSA confirmant à nouveau leur sécurité.** Les experts de l'EFSA ont également confirmé que la consommation de ces édulcorants reste largement inférieure à leurs DJA respectives. Ces réévaluations prennent également en compte la littérature scientifique disponible, intégrant ainsi de nouveaux domaines de recherche.

La sécurité de l'aspartame a également été réévaluée au niveau mondial par le JECFA en 2023.<sup>10</sup> Il a réalisé une évaluation complète des risques, incluant un examen des conclusions de l'évaluation des dangers menée par le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC), qui classait l'aspartame comme « *cancérogène possible pour l'homme* » sur la base de données limitées. Le JECFA a conclu que l'exposition alimentaire à l'aspartame **ne présente pas de risque pour la santé et a réaffirmé sa dose journalière admissible (DJA) de 40 mg/kg de poids corporel/jour.**

### Danger vs Risque

Une évaluation du danger identifie le potentiel nocif d'une substance, tandis qu'une évaluation du risque évalue la probabilité d'apparition de dommages dans des conditions d'exposition réelles.



#### 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. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Accessed 26 February 2026. <https://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/en/>
3. European Food Safety Authority (EFSA). Sweeteners. EFSA website. Updated 17 February 2026. Accessed 26 February 2026. <https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners>
4. Food and Drug Administration (FDA). Aspartame and other sweeteners in food. U.S. FDA website. Content current as of 27 February 2025. Accessed 26 February 2026. <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/aspartame-and-other-sweeteners-food>
5. International Sweeteners Association (ISA). Chapter 2. Safety and regulation of low/no calorie sweeteners. In: *Low/no Calorie Sweeteners: Role and Benefits. A guide to the science of low/no calorie sweeteners.* 5th edition. June 2024. Accessed 26 February 2026. [https://www.sweeteners.org/wp-content/uploads/2024/08/2024\\_isa\\_booklet\\_fr.pdf](https://www.sweeteners.org/wp-content/uploads/2024/08/2024_isa_booklet_fr.pdf)
6. 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. Accessed 26 February 2026. <https://www.diabetes.org.uk/about-us/about-the-charity/our-strategy/position-statements/use-of-low-or-no-calorie-sweeteners>
7. American Diabetes Association (ADA) 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.
8. 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
9. 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
10. International Agency for Research on Cancer (IARC) and Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives (JECFA). Summary of findings of the evaluation of aspartame at the International Agency for Research on Cancer (IARC) Monographs Programme's 134th Meeting, 6–13 June 2023 and The JOINT FAO/WHO EXPERT COMMITTEE ON FOOD ADDITIVES (JECFA) 96th meeting, 27 June–6 July 2023. Accessed 26 February 2026. [https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2023/07/Summary\\_of\\_findings\\_Aspartame.pdf](https://www.iarc.who.int/wp-content/uploads/2023/07/Summary_of_findings_Aspartame.pdf)