

Édulcorants et goût sucré

POINTS CLÉS

Les êtres humains ont une préférence innée pour le goût sucré a douceur. Les données scientifiques montrent que manger des aliments sucrés ne renforce pas l'appétence pour plus d'aliments au goût sucré.

Les édulcorants à faible teneur ou sans calories peuvent aider les consommateurs à réduire leur apport en sucre et énergie sans abandonner le goût sucré.



Les êtres humains naissent avec une préférence innée pour le goût sucré. Dès la petite enfance, la saveur sucrée signale des aliments riches en énergie et est associée au plaisir et à la récompense. Les nouveau-nés montrent des réactions positives aux stimuli sucrés et rejettent les goûts amers, ce qui reflète des pressions évolutives les incitant à rechercher des aliments riches en énergie tout en évitant des substances amères potentiellement nocives. Cette prédisposition biologique a autrefois joué un rôle essentiel pour la survie, en guidant nos ancêtres vers des sources nutritives telles que les fruits, dans des environnements où la nourriture était rare.¹

De nos jours, les environnements alimentaires modernes se caractérisent par une disponibilité et une consommation abondantes, et souvent excessives, d'énergie et de sucres, qui sont associées à un risque accru d'obésité et de maladies chroniques connexes. C'est pourquoi les autorités de santé publique du monde entier soulignent l'importance de réduire la consommation de sucres ajoutés dans le cadre d'un modèle alimentaire plus sain.^{2,3}

Les organisations de santé du monde entier recommandent de réduire la consommation de sucres libres à



5-10 %
de l'apport calorique total.

L'hypothèse de l'attirance renforcée pour le sucré

Dans le même temps, il est souvent recommandé de réduire notre exposition alimentaire globale au goût sucré, et pas seulement notre consommation de sucre. Un discours dominant dans les politiques nutritionnelles suggère que la consommation fréquente d'aliments au goût sucré augmente la préférence pour le sucré, ce qui favoriserait à son tour une consommation accrue de sucre et une prise de poids. Toutefois, cette idée n'est pas étayée par les données scientifiques.⁴

Les revues d'études cliniques menées chez l'être humain ne montrent **aucun élément en faveur de l'idée selon laquelle l'exposition à des aliments au goût sucré entraînerait une augmentation de l'appréciation du sucré.**^{4,5} En particulier, des recherches cliniques récentes confirment qu'une exposition à long terme à un régime faible ou élevé en goût sucré n'a pas d'effet sur l'appréciation, la préférence ou la consommation d'aliments au goût sucré.^{6,7} À court terme, lorsque les personnes consomment des aliments ou des boissons sucrés, leur désir immédiat de sucré diminue souvent, phénomène connu sous le nom de « *satiété sensorielle spécifique* ». ⁸ Ces résultats s'appliquent aussi bien aux sucres qu'aux édulcorants à faible teneur ou sans calories, ainsi qu'aux adultes et aux enfants.

Le défi de la réduction de la consommation de sucre

Si la nécessité de limiter la consommation de sucre est largement reconnue, la préférence humaine pour le goût sucré peut rendre difficiles à maintenir des changements alimentaires brusques visant à réduire le sucre. Beaucoup de personnes ont du mal à renoncer aux aliments au goût sucré, ce qui peut conduire à des cycles de restriction puis de reprise. C'est là que les édulcorants à faible teneur ou sans calories peuvent jouer un rôle utile. Ils apportent un goût sucré avec peu ou pas de contribution calorique. En remplaçant les sucres ajoutés dans les aliments et les boissons, ils permettent aux individus de continuer à apprécier le goût sucré tout en réduisant leur apport énergétique global.⁹

Le rôle des édulcorants à faible teneur ou sans calories

Les édulcorants à faible teneur ou sans calories peuvent soutenir l'adhésion à une alimentation saine et pauvre en sucres.¹⁰ Éliminer ou réduire drastiquement le goût sucré de l'alimentation peut ne pas être réaliste. Au contraire, maintenir un certain niveau de goût sucré dans l'alimentation peut rendre les habitudes alimentaires plus saines plus durables à long terme. En ce sens, les édulcorants peuvent constituer un outil alimentaire pratique permettant de faire le lien entre les recommandations nutritionnelles et les comportements réels. Leur utilisation peut soutenir des améliorations alimentaires progressives et aider les individus à parvenir à une relation plus équilibrée avec le goût sucré.

Un débat persiste quant à savoir si l'utilisation d'édulcorants pourrait entretenir une attirance pour le sucré ou accroître les envies d'aliments sucrés. Cette idée suggère que l'exposition au goût sucré sans calories pourrait perturber la régulation de l'appétit ou renforcer une préférence pour les aliments au goût sucré. Toutefois, les données scientifiques actuelles ne soutiennent pas cette affirmation.^{8,9}

Édulcorants à faible teneur ou sans calories et régulation de l'appétit

De nombreux essais cliniques contrôlés randomisés montrent que ces édulcorants n'augmentent pas l'appétit global et ne conduisent pas à un apport énergétique plus élevé par rapport au sucre. En réalité, lorsqu'ils sont utilisés comme substituts du sucre, ils sont souvent associés à une réduction de l'apport calorique, ce qui peut contribuer au contrôle du poids au fil du temps.⁹

Examen approfondi des données cliniques



Des essais contrôlés randomisés récents menés chez les adultes comme chez les enfants n'apportent aucun élément en faveur de l'hypothèse selon laquelle l'exposition à des aliments au goût sucré entraînerait une augmentation de l'appréciation du sucré.

L'essai Sweet Tooth, un vaste essai contrôlé randomisé de six mois mené auprès de 180 adultes, a montré que **les préférences pour le goût sucré restaient stables, quelle que soit l'exposition faible, régulière ou élevée à des aliments et boissons sucrés pendant la période d'étude.**⁶ Les participants n'ont montré aucun changement dans leur appréciation du goût sucré ni dans l'intensité sucrée perçue, quel que soit le régime. Les mesures du comportement alimentaire, de l'apport calorique, du poids corporel et de la santé métabolique ne différaient pas non plus entre les groupes. Après la fin de l'étude, les participants sont naturellement revenus à leurs niveaux initiaux de consommation d'aliments sucrés.

Des études récentes du Monell Chemical Senses Center montrent des résultats similaires. Les résultats d'un essai contrôlé randomisé chez des adultes ne montrent aucun effet significatif d'un régime pauvre en sucre sur l'intensité sucrée perçue ou la concentration préférée en saccharose.⁷ Un essai contrôlé randomisé chez des enfants a montré qu'une intervention de quatre mois avec des collations moins sucrées, associée à une éducation des aidants sur la nutrition et la santé dentaire, réduisait l'apport en sucres ajoutés chez les enfants d'âge préscolaire, sans toutefois modifier leur concentration préférée en saccharose.¹¹ Les enfants continuaient à préférer les mêmes niveaux élevés de goût sucré à la fin de l'étude qu'au début, conformément à des observations antérieures.¹²



Les édulcorants à faible teneur ou sans calories constituent un moyen pratique et efficace de maintenir le goût sucré dans l'alimentation tout en réduisant l'apport en calories et en sucres.

Références :

1. Mennella JA, Bobowski NK. The sweetness and bitterness of childhood: Insights from basic research on taste preferences. *Physiol Behav.* 2015 Dec 1;152(Pt B):502-7.
2. World Health Organization (WHO). Guideline: Sugars Intake for Adults and Children. Geneva: World Health Organization; 2015. At: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>
3. EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA). Tolerable upper intake level for dietary sugars. *EFSA J.* 2022 Feb 28;20(2):e07074.
4. Mela DJ, Rizzo D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? *Br J Nutr.* 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
5. Appleton KM, Tuorila H, Bertenshaw EJ, de Graaf C, Mela DJ. Sweet taste exposure and the subsequent acceptance and preference for sweet taste in the diet: systematic review of the published literature. *Am J Clin Nutr.* 2018 Mar 1;107(3):405-419.
6. Cad EM, Mars M, Pretorius L, et al. The Sweet Tooth Trial: A Parallel Randomized Controlled Trial Investigating the Effects of A 6-Month Low, Regular, or High Dietary Sweet Taste Exposure on Sweet Taste Liking, and Various Outcomes Related to Food Intake and Weight Status. *Am J Clin Nutr.* 2026 Jan;123(1):101073.
7. Wise P, Rawall R, Kramer M, et al. Reduced sugar diets do not affect perceived sweetness or most liked sugar concentration in model foods and beverages. Presented at Pangborn 2025. Available at: <https://monell.org/monell-center-researchers-present-latest-findings-at-international-meeting-on-consumer-sensory-science/>
8. Rogers PJ. The role of low-calorie sweeteners in the prevention and management of overweight and obesity: evidence v. conjecture. *Proc Nutr Soc.* 2018 Aug;77(3):230-238.
9. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. *Obes Rev.* 2025 Sep;26(9):e13937.
10. 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 Oct;7(10):2083-2098.
11. Mennella JA, Coffman DL, Merchan MT, Croce CM, Smethers AD, Fisher JO. Exposure to low-sweet snacks and caregiver nutritional and dental health education lowered children's added sugar intake: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr.* 2026 Jul;124(1):101272.
12. Wise PM, Nattress L, Flammer LJ, Beauchamp GK. Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness. *Am J Clin Nutr.* 2016 Jan;103(1):50-60.