

International Sweeteners Association

FICHE D'INFORMATION

Goût sucré, édulcorants et l'hypothèse de la préférence augmentée pour le gout sucré

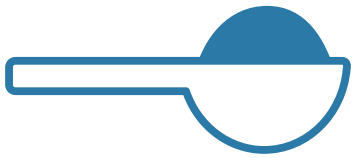
Les êtres humains naissent avec une préférence innée pour le goût sucré. Si limiter les apports excessifs en sucres est important pour la santé, réduire le goût sucré peut être difficile. Les édulcorants à faible teneur ou sans calories peuvent contribuer à réduire les apports en sucres et en calories tout en répondant à notre envie de gout sucré.

Pourquoi nous aimons le goût sucré

Les êtres humains ont une préférence innée pour le goût sucré dès la naissance. Les bébés naissent avec une attirance pour le sucré, très probablement parce que le lait maternel est sucré, et un rejet de l'amertume, qui protège contre des substances amères potentiellement toxiques. Ce trait biologique a évolué pour aider nos ancêtres à identifier des aliments sûrs et riches en énergie, comme les fruits, dans des environnements où la nourriture était rare.[1]

Aujourd'hui, les environnements alimentaires sont très différents. Les sucres sont largement disponibles et souvent consommés en excès, ce qui entraîne une augmentation des apports caloriques et, avec un mode de vie sédentaire, contribue à accroître le risque d'obésité et de problèmes de santé liés au poids. C'est pourquoi les organisations de santé dans le monde recommandent de réduire les apports en sucres ajoutés/libres à moins de 5 à 10 % de l'apport énergétique total.[2]

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 la préférence augmentée au gout sucré: mythe ou réalité ?

Une croyance courante et un récit dominant dans les politiques nutritionnelles veulent que la consommation d'aliments au goût sucré augmente notre préférence pour le sucré, entraînant une hausse des apports en sucres et en calories. **Or les données scientifiques actuelles ne soutiennent pas cette idée.**[3]

- Les revues d'études menées chez l'humain ne montrent pas de lien entre l'exposition au goût sucré et une augmentation de l'appréciation du sucré.[3,4]
- Les essais cliniques à long terme montrent que des régimes faibles ou riches en goût sucré ne modifient pas la préférence des personnes pour le goût sucré.[5-7]
- À court terme, la consommation d'aliments sucrés peut réduire le désir immédiat de sucré, un phénomène appelé *satiété sensorielle spécifique*.[4]

Ces résultats sont cohérents entre les études chez les adultes et les enfants, et s'appliquent aussi bien aux sucres qu'aux édulcorants.

Le défi de la réduction des sucres

Si la réduction des apports en sucres est importante, elle peut être difficile à maintenir. De nombreuses personnes ont du mal à renoncer aux aliments au goût sucré, ce qui peut conduire à des cycles de restriction et de rechute.

Les édulcorants à faible teneur ou sans calories apportent un goût sucré avec peu ou pas de calories. Ils peuvent aider à réduire les apports en sucres ajoutés et à diminuer la consommation calorique globale, ce qui peut, à son tour, soutenir le contrôle du poids.[8] Maintenir un certain niveau de goût sucré dans l'alimentation peut rendre des habitudes alimentaires saines plus réalistes et durables.

Les édulcorants n'ont pas d'effet sur l'appétit

Un débat persiste sur la question de savoir si les édulcorants hypocaloriques ou sans calorie pourraient augmenter l'appétit, les envies alimentaires ou renforcer une préférence pour le goût sucré. Toutefois, les données actuelles ne soutiennent pas ces préoccupations.[8,9]

Les essais cliniques à long terme montrent qu'ils n'augmentent pas l'appétit ni l'apport énergétique et que, lorsqu'ils sont utilisés à la place du sucre, les édulcorants à faible teneur ou sans calories sont associés à une réduction de l'apport calorique, contribuant au contrôle du poids au fil du temps.[10]

Les édulcorants peuvent constituer un outil pratique pour aider à réduire les apports en sucres et en calories, sans augmenter la préférence pour le goût sucré ni l'appétit.

L'essai SWEET TOOTH

L'essai Sweet Tooth, un vaste essai contrôlé randomisé de six mois mené chez 180 adultes, montré que **modifier l'exposition alimentaire aux aliments au goût sucré, qu'elle soit faible ou élevée, n'affecte pas les préférences pour le goût sucré, la perception du goût, les choix alimentaires, l'apport énergétique ou le poids corporel**. Les participants sont naturellement revenus à leur niveau initial de consommation d'aliments sucrés après l'intervention, ce qui suggère l'absence de changements comportementaux durables.[5]

D'autres essais à long terme, menés chez des adultes comme chez des enfants, montrent des résultats similaires: réduire la consommation de sucres ne diminue pas la préférence pour le sucré.[6,7] Même lorsque l'apport en sucres diminue sur plusieurs mois, les personnes tendent à conserver le même niveau de préférence pour le sucré au fil du temps.



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. Mela DJ, Risso D. Does sweetness exposure drive 'sweet tooth'? Br J Nutr. 2024 Jun 14;131(11):1934-1944.
4. 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.
5. Čad 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.
6. 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/
7. 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.
8. Bellisle F. Low- or No-Energy Sweeteners and Body Weight Management: Dissecting a "Minor" Effect. Obes Rev. 2025 Sep;26(9):e13937.
9. 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.
10. Pang MD, Kjølbæk L, Bastings JJAJ, 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.

© ISA, Septembre 2026