

Les fausses promesses des édulcorants

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-08-27 23:19:45 - Vu sur pharmacie.ma

L'Agence nationale de sécurité sanitaire des aliments, de l'environnement et du travail (Anses) étudie l'intérêt des édulcorants sur la santé depuis quelques mois en compilant les milliers de travaux scientifiques parus sur le sujet.

Si les études ne manquent pas, elles sont souvent incomplètes. Soit parce qu'elles se limitent à une frange particulière de la population, soit parce qu'elles ne portent que sur des familles spécifiques d'édulcorants. «Au-delà des études épidémiologiques, nous nous sommes donc aussi intéressés aux mécanismes biologiques sous-jacents. Mais c'est un travail de longue haleine», précise le Pr Margaritis, responsable de l'unité de nutrition de l'Anses.

De son côté, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) s'est penchée en 2011 sur le bien-fondé des allégations santé des édulcorants. Elle a constaté que leur consommation à la place des sucres entraîne bien une augmentation moindre de la glycémie après les repas, mais rien de plus. Les experts de l'Efsa n'ont pas trouvé de relation de cause à effet claire pour justifier les affirmations selon lesquelles les édulcorants intenses permettraient de maintenir ou d'atteindre un poids corporel normal.

Une étude menée auprès de 23 000 Américains et dont les conclusions ont été publiées en janvier dernier dans l'*American Journal of Public Health* va même jusqu'à affirmer l'inverse. Particulièrement en ce qui concerne les boissons «lights»: les personnes qui en boivent régulièrement ne réduisent pas leurs apports caloriques totaux car elles compensent alors le déficit en sucre par une augmentation de leur prise alimentaire.