Les édulcorants présentent-ils des risques pour la santé ?

Compte Test - 2012-09-08 05:53:00 - Vu sur pharmacie.ma

Les édulcorants sont régulièrement pointés du doigt pour leurs effets nocifs sur la santé. Faut-il pour autant s'en méfier et les bannir de notre assiette? Selon le Pr Joelle Goudable, enseignante à l'université de Lyon et auteur d'un article sur les édulcorants dans la revue Obesity en 2011, les édulcorants dits intenses et notamment l'aspartame ont fait l'objet de nombreuses études toxicologiques, notamment pour le risque cancérigène. À court et moyen terme, il n'y a pas de risques. Même son de cloche chez le Pr Ambroise Martin, professeur de nutrition à Lyon et expert auprès des agences françaises et européenne de sécurité sanitaire alimentaire, qui a déclaré que «nous pouvons dire qu'il n'existe pas de problème sécuritaire majeur avec l'aspartame. Cet additif alimentaire n'en demeure pas moins sous observation avec l'ensemble des édulcorants.

Seulement pour le Pr Laurent Chevallier, consultant en nutrition et membre du réseau environnement santé, le doute persiste. C'est pourquoi, selon lui, il est urgent de revoir scientifiquement les doses journalières admissibles (DJA) de l'aspartame: «Cette dose journalière est fondée, selon les rapports officiels, sur les résultats d'études dont certaines datent de plus de trente ans.»

Aujourd'hui, la dose journalière admissible d'aspartame est de 40 mg par kilo de poids corporel. Pour atteindre cette dose, un adulte pesant environ 60 kg devrait boire jusqu'à 36 cannettes de 330 ml de soda light tous les jours. Cette DJA est en cours de réévaluation au niveau européen. Le verdict est attendu pour mai 2013.

Parallèlement, l'Agence de sécurité sanitaire des aliments (Anses) évalue les bénéfices et risques nutritionnels des édulcorants dits intenses. Dans un rapport d'étape publié en juin dernier, l'Anses souligne l'absence de risques avérée chez la femme enceinte mais relève également leur manque d'intérêt nutritionnel.

Cet avis résume le point de vue de la majorité des médecins. «Le seul bénéfice théorique des produits édulcorés est leur absence de calories. Mais jusqu'à présent, cet avantage n'a pas été démontré», explique le Pr Ambroise Martin. Car si les études comparant un régime «sucré» à un régime «édulcoré» montrent une perte de poids plus importante avec les édulcorants, dans la vraie vie, cela ne se passe pas aussi bien. «Les gens ne maigrissent pas car ils compensent. Comme ils savent avoir absorbé moins de calories, ils mangent plus à côté...», constate Joelle Goudable.