L'aspartame partage les experts

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-08-14 22:36:54 - Vu sur pharmacie.ma

Depuis sa commercialisation, l'aspartame suscite débats et controverses. Pas moins de 4000 études ont été publiées à son sujet, avec des conclusions parfois en totale opposition.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a rendu un avis fin 2013, et sa conclusion est claire: «La dose journalière acceptable (DJA) de 40 micro-grammes par kilo et par jour constitue une protection adéquate pour la population générale.»

L'agence européenne rejoint ainsi son homologue américain, la Food and Drug Administration (FDA). Selon ces agences sanitaires, la plupart des études négatives sur l'aspartame comportent un biais qui invalide leurs conclusions.

Au-delà, l'EFSA s'est référée aussi aux études qui concernent le devenir de l'aspartame dans l'organisme pour lever toute inquiétude. Décomposé au niveau de l'intestin, il passe dans le sang sous la forme de métabolites (phénylalanine, acide aspartique et méthanol), des composés intermédiaires qui se trouvent déjà naturellement dans les fruits et les aliments protéinés.

Jean-François Narbonne, professeur de toxicologie alimentaire et expert auprès de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses), ne partage pas cet avis. «Cette partie, explique-t-il, pointait de nombreuses incertitudes sur les mécanismes d'action de l'aspartame, ses effets cancérogènes et ceux sur le développement et l'activité du système nerveux. Et sur cette base, elle précisait qu'une nouvelle DJA, dix fois inférieure à celle existante aujourd'hui, pouvait être proposée.» C'est cette position que défendait l'Anses (ainsi que l'Agence sanitaire italienne) mais qui n'a donc pas été retenue par l'Agence européenne.

Si la DJA était divisée par 10, plus de 10% de la population dépasserait cette dose journalière, en particulier les enfants et les femmes enceintes. «Mais la DJA actuelle est tellement élevée, précise Jean-François Narbonne, qu'elle ne donne aucune limite réelle, vous pouvez boire des litres et des litres de soda avec aspartame tous les jours jour sans jamais l'atteindre.» Selon lui, la prudence devrait donc imposer de réduire cette DJA, d'autant que des études épidémiologiques très récentes ont suggéré une association significative entre consommation de sodas édulcorés et diabète de type 2, ainsi que des effets sur la reproduction.

«Pour toutes ces raisons, conclut Jean-François Narbonne, l'Anses se démarque de l'Efsa et avait déjà recommandé une consommation limitée d'aspartame pour les enfants et les femmes enceintes. Pourquoi prendre ce risque alors que les bénéfices de l'aspartame sur la perte de poids n'ont jamais été démontrés et que, pour les diabétiques, il existe aujourd'hui des solutions nutritionnelles en dehors de l'usage des édulcorants?»