

LES ÉDULCORANTS

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

LEUR RÔLE



La saveur sucrée de l'alimentation est apportée principalement par le **saccharose** ou **sucre de table** obtenu à partir de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. Ce sucre apporte des calories (4 kcal pour 1g) et l'excédent est stocké sous forme de graisses dans le corps après transformation. **Sa consommation entraîne également une augmentation du taux de sucre dans le sang.**

Dans certains cas, l'apport en sucre doit être limité. C'est le cas pour les personnes suivant un **régime hypocalorique** dans le but de perdre du poids et pour les personnes **diabétiques**. Il est alors possible d'utiliser des **édulcorants**. **Ces additifs alimentaires permettent de remplacer le sucre tout en préservant la saveur sucrée des aliments.**

UTILISATIONS

Les édulcorants sont utilisés de deux façons par l'industrie agro-alimentaire :

1. Ils entrent dans la **composition d'une denrée alimentaire**. C'est le cas par exemple des denrées à valeur énergétique réduite ou **produits « allégés »** et des denrées alimentaires à durée de conservation prolongée. Leur utilisation, comme pour tous les additifs alimentaires, est surveillée et réglementée.
2. Comme **édulcorants de table**. Dans ce cas, l'étiquetage comporte la mention « édulcorant de table à base de ... » suivie du ou des noms des substances édulcorantes employées dans leur composition. On les retrouve le plus souvent sous forme de poudre ou de comprimé.



LES DIFFÉRENTS TYPES D'ÉDULCORANTS



I. LES ÉDULCORANTS DE CHARGE OU POLYOLS OU SUCRES-ALCOOLS

- Il s'agit par exemple du **sorbitol** (E420), de l'**isomaltitol** (E953), du **maltitol** (E965), du **lactitol** (E966) et du **xylitol** (E967). Ils sont principalement utilisés dans la **confiserie** : bonbons « sans sucre », chocolat « sans sucre »...
- Leur pouvoir sucrant est voisin de celui du saccharose ou sucre de table, c'est-à-dire qu'ils développent la même intensité sucrée.
- Ils apportent moins d'énergie que le sucre pour un même volume car leur absorption au niveau de l'intestin est limitée. Néanmoins, ils sont sources de calories non négligeables (en moyenne 2,4 kcal pour 1g). Leur utilisation doit donc être raisonnée particulièrement en cas de surpoids.
- La consommation de ces édulcorants n'entraîne quasiment pas d'augmentation du taux de sucre dans le sang. On dit qu'ils ont un indice glycémique faible. Pour cette raison, leur utilisation est intéressante chez les diabétiques dont le poids est normal.



2. LES ÉDULCORANTS INTENSES

- Ils n'apportent pas de calories.
- Leur pouvoir sucrant est en moyenne 100 à 300 fois supérieur à celui du saccharose ou sucre de table. Ils sont donc utilisés en petite quantité. Par exemple, 25 mg d'aspartame donne la même perception sucrée qu'un morceau de sucre contenant 5g de saccharose.
- Cette catégorie d'édulcorants peut elle-même être divisée en deux sous-catégories :



2.1 Les substances chimiques synthétisées ou semi-synthétisées : acétylsulfame (E950), aspartame (E951), saccharine (E954), sucralose (E955)... L'aspartame et l'acétylsulfame de potassium sont les édulcorants les plus utilisés. On les retrouve par exemple dans **les produits laitiers, les boissons et les desserts allégés**, mais aussi dans les **édulcorants de table**.

Leur saveur sucrée est très intense avec une longueur en bouche et un arrière-goût.



2.2 Les édulcorants végétaux : le plus connu est le rébaudioside A ou **stévia**.

Cet édulcorant est extrait d'une plante originaire d'Amérique du Sud : *Stevia rebaudiana*. Il a un pouvoir sucrant 200 à 300 fois supérieur au saccharose ou sucre de table. La reproduction du goût sucré est excellente avec toutefois un arrière-goût de réglisse. Son utilisation dans les produits et boissons allégés est en augmentation et pourrait progressivement se substituer à celle de l'aspartame et de l'acétylsulfame de potassium.



MON AVIS DIÉTÉTIQUE SUR LES ÉDULCORANTS

Les édulcorants possèdent des **propriétés intéressantes** :

- Ils apportent moins de calories que le sucre (polyols) ou pas de calories du tout (édulcorants intenses).
- Ils n'entraînent pas d'augmentation du taux de sucre dans le sang (hyperglycémie).
- Ils sont non cariogènes, c'est-à-dire qu'ils ne favorisent pas la formation de caries.
- Leur utilisation est donc intéressante dans la prise en charge du diabète car elle aide les patients diabétiques à retrouver le goût sucré sans risque d'entraîner une hyperglycémie et de s'exposer aux complications qui peuvent en découler.
- Leur utilisation peut également être justifiée en cas de régime hypocalorique ou hypoglucidique.



En dehors de ces cas, les édulcorants sont à éviter. Il est préférable de consommer du sucre et des aliments sucrés sans édulcorants en quantités raisonnables (jusqu'à 10% de l'apport énergétique total de la journée). **En effet, les édulcorants peuvent avoir des effets inattendus et négatifs :**

- Ils créent une accoutumance au goût sucré pouvant induire ultérieurement une consommation excessive d'aliments riches en sucres.
- Les portions alimentaires consommées sont souvent augmentées sous prétexte qu'elles contiennent moins de calories. Mais dans ce cas, l'apport énergétique global reste identique et il n'y a donc pas d'effet sur la perte de poids.



Certaines études scientifiques émettent l'hypothèse que les édulcorants augmenteraient la sensation de faim et que les sodas « light » perturberaient la flore intestinale favorisant ainsi l'apparition du diabète. Ces études avancent l'idée que la consommation de produits «light» favoriserait la prise de poids et que plus la consommation durerait, plus ce lien serait solide.

Le constat diététique est donc toujours le même : dans la majorité des cas, il n'y a pas d'aliments interdits même quand il s'agit de sucre et de produits sucrés du moment que l'on respecte la règle de l'équilibre alimentaire et de la consommation diversifiée d'aliments.



Céline GIRAUD-PARÉ
Diététicienne Nutritionniste à Saint Jean D'illac (33)
RDV au 06 40 66 79 66 ou celine@miam-diet.fr

Plus de fiches sur www.miam-diet.fr

*Miam
Diet* 