



VILLAGE des SCIENCES 2018

10 au 12 octobre 2018

Forges de Pyrène à Montgailhard (09)

Thème de cette année : les **idées reçues**

Affirmation n°18

Les boissons allégées en sucre sont meilleures pour la santé.

Éléments de réponses

Faux, la consommation de boissons allégées en sucre n'est pas meilleure pour la santé

Qu'est-ce-qu'une boisson allégée : Selon la définition du parlement Européen, un produit allégé est un produit contenant au minimum 30% de calories en moins que le même produit dans sa version non allégée. Elle a donc une quantité de sucre inférieure à sa version non allégée.

Les édulcorants : Un édulcorant est une substance qui apporte le goût sucré mais qui n'est pas ou très peu calorique. La plupart d'entre eux sont d'origine synthétique.

Il en existe deux types :

- Les édulcorants ayant un pouvoir nutritif (qui apportent des calories), on compte parmi eux les édulcorants naturels et dérivés de produits naturels.
- Les édulcorants intenses ou de synthèse (apportant peu ou pas d'énergie), il y a ceux obtenus à partir d'extraits végétaux ou modifiés chimiquement (dits édulcorants de synthèse).

Les édulcorants sont utilisés par les industriels pour compenser la diminution de sucre et son impact sur le goût du produit (« un édulcorant a un pouvoir sucrant supérieur au sucre »)

Mais leurs effets sur la santé sont très contestés : l'aspartame, stévia, sucralose... il y aurait des effets négatifs sur notre métabolisme, la flore intestinale et l'appétit.

Les boissons allégées sont-elles meilleures pour la santé ? : Avec la modification des boissons pour qu'elles soient allégées en sucre nous nous retrouvons avec des produits moins naturels (faible teneur en vitamines,...), moins savoureux et pouvant comporter des risques pour la santé des consommateurs.

Les édulcorants perturbent notre flore intestinale or elle joue un rôle important dans notre organisme notamment sur notre poids.

Même si cela n'a pas été prouvé, il semblerait que la consommation de produits contenant des édulcorants soit liée à une prise de poids, ce serait dû à l'envoi de signaux erronés quant à l'apport de calories des produits consommés, ce qui augmenterait l'appétit induisant ainsi des grignotages inutiles. Ainsi cela favoriserait l'obésité.

Ils favoriseraient aussi l'absorption du glucose par les intestins, même si cela est un effet indirect, des autres aliments ingérés en même temps que les édulcorants, ceci influencerait donc la glycémie. Par ailleurs certains d'entre eux stimuleraient la fabrication de l'insuline par l'organisme pouvant entraîner un risque de diabète plus élevé.

Ils seraient aussi responsables d'hypertension

Cette affirmation est également valable pour tous les produits alimentaires : yaourt, céréales...

Sources :

<https://docteurbonnebouffe.com/produits-light-alleges-dangers/>

<https://docteurbonnebouffe.com/edulcorants-avantages-risques/>

<https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/nutrition-edulcorants-artificiels-dangereux-notre-microbiote-68032/>

https://www.ass.nc/publication/doc_download/1177-

<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT-Ft-Audition2-SNBR.pdf>