



## RÔLES ET EFFETS DES ÉDULCORANTS

En mangeant un aliment qui contient des "faux sucres", le cerveau enclenche dans l'organisme le processus de consommation du sucre, mais en réalité, le corps ne reçoit pas de sucre. Ils incitent donc la personne à consommer des "sucres", des "vrais" sucres. Les édulcorants peuvent donc **conduire à manger plus**.

Consommés en grande quantité, les édulcorants que l'on retrouve principalement dans les bonbons et les gommes sans sucre peuvent **provoquer des troubles intestinaux**.

## AVERTISSEMENTS

La saccharine et le cyclamate ne devraient pas être consommés par les femmes enceintes.

Les enfants ne devraient pas consommer des édulcorants de synthèse. Ils sont en période de croissance et ils ont besoin d'aliments qui contiennent tous les éléments nutritifs pour satisfaire leurs besoins en énergie.

La majorité des médecins et spécialistes prônent la **MODÉRATION** en ce qui concerne la consommation d'édulcorants et de produits contenant des édulcorants, et ce, même si l'innocuité de ceux-ci est reconnue.

Le nom de l'édulcorant doit se retrouver sur la liste des ingrédients ainsi que sur l'étiquette du produit.

Les édulcorants de table doivent porter la mention : «Édulcorant de table à base de ...», complétée par le nom de l'édulcorant en question.



Cégep de Rimouski



## LES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE

Bien plus que du  
« SANS SUCRE »



Par Julie Godbout-April  
Étudiante de 3e année  
Techniques de diététique

# Les édulcorants



**Qu'est-ce que c'est?** Un édulcorant de synthèse est un faux sucre qui peut substituer le sucre et du même coup diminuer la valeur énergétique (les calories) d'un aliment

sans en affecter le goût. On retrouve les édulcorants principalement dans les produits portant les allégations "allégés", "sans sucre", "diète". Les gens soucieux de leur alimentation portent une attention particulière à ce genre d'allégations, sans toutefois connaître les ingrédients qui font en sorte que ces produits sont plus légers.

**Quels sont les principaux édulcorants de synthèse?**

- Aspartame
- Sucralose
- Acésulfame-potassium
- Saccharine
- Cyclamate

\* L'innocuité de l'aspartame et des autres édulcorants de synthèse est reconnue par Santé Canada. Cela signifie que ceux-ci ne présente pas de risque pour la santé s'ils sont consommés en quantité égale ou inférieure à la dose journalière acceptable (DJA).

Édulcorants	Pouvoir sucrant par rapport au sucre	*Dose journalière acceptable (DJA) (mg/kg)
Acésulfame-potassium	200 X	15
Aspartame (NutraSweet, Equal)	180 X	40
Cyclamate (Sucaryl, Sweet'n Low, Sugar twin)	30 à 50 X	11
Saccharine (Hermesetas)	300 à 500 x	5
Sucralose (Splenda)	600 X	9

\* Selon Santé Canada

## Dose journalière acceptable (DJA)

**Comment calculer la dose à ne pas dépasser dans une journée? C'est simple!**

1. Multiplier votre poids (en kilos) par la DJA (en mg/kg) correspondant à l'édulcorant présent dans l'aliment que vous consommez.

2. Divisez ensuite le résultat obtenu par la quantité (mg) d'édulcorant contenu dans la portion consommée de l'aliment.

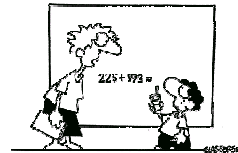
**Exemple:**

Personne de 60kg (130lb) qui boit des canettes de boisson gazeuse diète qui contiennent 131 mg d'aspartame par canette de 355 ml.

1. Poids (60kg) x DJA aspartame (40mg/kg) = 2400 mg. La DJA d'aspartame pour cette personne est donc de 2400 mg.

2. Le résultat (2400mg) est divisée par la quantité d'aspartame contenue dans la portion consommée (131 mg/canette) = 18 canettes de boissons gazeuses.

**Pour ne pas dépasser sa DJA en aspartame, cette personne ne devrait pas boire plus de 18 canettes de boisson gazeuse/jour!!**



## Où les retrouve-t-on?



- Dans les boissons gazeuses (De type diète)
- Dans les boissons, les punchs aux fruits...
- Dans les yogourts allégés (Sans gras, sans sucre)
- Dans les desserts "allégés" (Ex: Pouding, crème glacée, Jello...)
- Dans la gomme à mâcher sans sucre
- Dans les céréales (Ex: Fibres 1, qui contient du sucralose)



## RÉFÉRENCES:

PASSEPORT SANTÉ, [En ligne], adresse URL: <http://www.passeportsante.net/>

SANTÉ CANADA, [En ligne], adresse URL: <http://www.hc-sc.gc.ca/>

AGENCE CANADIENNE D'INSPECTION DES ALIMENTS, [En ligne], adresse URL: <http://www.inspection.gc.ca/francais/fssa/labeti/sweeduf.shtml>

DANGER SANTÉ, [En ligne], adresse URL: <http://www.danger-sante.org/category/produits-light/>