



## Les édulcorants artificiels suspectés de favoriser l'obésité et le diabète

Une revue scientifique de 2018, portant sur plus de 40 études et méta-analyses, examine les liens possibles entre la consommation d'édulcorants artificiels et des dysfonctionnements métaboliques tels que l'intolérance au glucose, la prise de poids et le diabète de type 2.

**A**lors qu'il est bien établi que l'excès de boissons et d'aliments sucrés est positivement associé au risque d'obésité et de diabète, les édulcorants artificiels tels que l'aspartame, le sucralose, l'acésulfame K, le cyclamate ou la saccharine étaient jusqu'à présent considérés comme des options saines pour lutter contre l'épidémie d'obésité et de diabète, permettant de donner un goût sucré aux aliments sans apport énergétique.

L'usage de ces substituts non caloriques s'est largement développé au cours des dernières décennies et devrait continuer d'augmenter.

**Les édulcorants de synthèse sont suspectés de contribuer aux maux qu'ils sont censés combattre »**

En effet, la nouvelle directive de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que les sucres ajoutés représentent moins de 10%, et de préférence moins de 5%, de l'apport énergétique total.

En raison de cette réglementation et des nouvelles taxes prévues sur les boissons sucrées dans de nombreux pays, il est probable que l'usage d'édulcorants artificiels se généralise dans de nombreux produits alimentaires et boissons.

Or, ces édulcorants de synthèse apparaissent loin d'être aussi inertes qu'on le pensait et sont de plus en plus suspectés

de contribuer aux maux qu'ils sont censés combattre.

Plusieurs hypothèses sont étudiées pour expliquer cet effet pervers des édulcorants.

### L'effet psychologique de compensation

La consommation délibérée d'aliments et boissons édulcorés artificiellement serait associée à un gain de poids par un effet psychologique de compensation : les personnes ayant consommé des produits « light » s'autoriseraient à manger davantage, ou à ingérer des aliments plus riches en énergie, annulant l'éventuel bénéfice des édulcorants sur le contrôle du poids.

### La perturbation des signaux hormonaux de faim et de satiété

La consommation d'édulcorants artificiels engendre une dissonance entre la perception du goût sucré et l'apport énergétique quasi nul qu'ils représentent. Les conséquences possibles sur l'organisme sont :

- Soit la non-activation des récepteurs au glucose, entraînant une absence de signal de satiété, un appétit augmenté et une propension à trop manger ;
- Soit l'activation effective des récepteurs au glucose, entraînant une sécrétion d'insuline avec pour effets une baisse de la glycémie et la nécessité de consommer du vrai sucre pour rétablir une glycémie normale.



### La perturbation du microbiote intestinal

L'importance de l'équilibre du microbiote intestinal pour le fonctionnement du métabolisme est bien connue. Or, les édulcorants artificiels sont susceptibles d'altérer la composition du microbiote, entraînant divers dysfonctionnements métaboliques, tels que l'insulinorésistance et l'intolérance au glucose, qui sont étroitement liés à l'obésité et au diabète de type 2.

En effet, leur consommation inhibe le développement de certaines populations de bactéries bénéfiques au métabolisme (notamment les lactobacilles, les bifidobactéries et les bactéroïdètes), ce qui permet à d'autres populations bactériennes défavorables (notamment les firmicutes) de se développer excessivement, favorisant la dysbiose, l'inflammation intestinale, la résistance à l'insuline, l'augmentation de l'appétit, l'obésité et le diabète. Même si toutes ces hypothèses ont déjà recueilli un certain nombre de preuves scientifiques, une approche plus systématique est nécessaire pour élucider l'ensemble des mécanismes sous-jacents

et liens de causalité possibles. Il est notamment nécessaire d'étudier plus spécifiquement l'effet de chaque édulcorant séparément et de mieux cadrer les résultats par rapport à l'équilibre alimentaire global des personnes. En attendant, les preuves existantes suffisent largement pour affirmer que remplacer le sucre par des édulcorants artificiels est loin d'être une bonne stratégie pour lutter contre l'épidémie actuelle d'obésité et de diabète, la meilleure solution restant de réduire son apport global de sucre.

### Référence:

Hypotheses and Evidence Related to Intense Sweeteners and Effects on Appetite and Body Weight Changes: A Scoping Review of Reviews  
MOSDOL A, VIST GE, SVENDSEN C, DIRVEN H, LILLEGAARD ITL, MATHISEN GH, HUSØY T. *PLoS One*. 2018 Jul 18;13(7):e0199558. doi: 10.1371/journal.pone.0199558.



### Hélène Wacquier

Nutritionniste à Liège  
Diplômée Cerden & CFNA  
(Docteur J.-P. Curtay)  
Co-fondatrice de l'UNDF  
(Union des nutritionnistes francophones)

[www.living-nutrition.be](http://www.living-nutrition.be)  
[helene@living-nutrition.be](mailto:helene@living-nutrition.be)