

## COMMENT LES UTILISER ?



Certains édulcorants sont stables à la cuisson, d'autres se dénaturent, peuvent laisser un arrière goût amer ou perdent leur pouvoir sucrant. Le tableau ci contre vous présente les édulcorants que vous pouvez cuire.

Nom commercial de l'édulcorant	Molécules
<b>Edulcorants liquides</b>	
Canderel	Sucralose + Saccharine
Aqualoz	Sucralose
Hermesetas	Aspartame + Acésulfame K
<b>Edulcorants en poudre</b>	
Hermesetas	Inuline
Canderel	Aspartame (cuisson possible mais <120° C)

## FAUT IL CRAINDRE DES EFFETS NÉFASTES POUR LA SANTÉ ?

Des doses journalières acceptables (DJA) sont fixées pour tous les édulcorants intenses. C'est la dose d'additif qu'une personne peut ingérer tous les jours sans risque pour la santé, c'est à dire sans effet secondaire. Cette dose est 100 fois inférieure à la dose pour laquelle on a

constaté, dans les études toxicologiques, un risque de toxicité pour l'organisme.

### Qu'en est-il de la toxicité ?

Les édulcorants **de charge** (ou polyols) sont sans danger pour la santé. Les résultats des études menées sur la toxicité éventuelle des édulcorants **de synthèse** sont très controversés. Ils concernent principalement les études menées sur les animaux (rats, souris).



Depuis avril 2011, la réglementation oblige les fabricants à mentionner sur leurs produits contenant de l'aspartame : «pourrait ne pas convenir aux femmes enceintes» (risque de naissance prématurée).

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter les sites :

<http://www.les-additifs-alimentaires.com>

<http://reseau-environnement-sante.fr>

<http://www.anses.fr>



RÉSEAU ATLANTIQUE DIABÈTE

Centre Hospitalier

Rue du Docteur Schweitzer

17019 LA ROCHELLE Cedex

Tél: 05.46.45.67.32 - Fax: 05.46.42.17.88

[atlantiquediabete@wanadoo.fr](mailto:atlantiquediabete@wanadoo.fr) / [www.atlantiquediabete.com](http://www.atlantiquediabete.com)

## LES ÉDULCORANTS



On trouve aujourd'hui des édulcorants dans de nombreux produits alimentaires. C'est le cas des produits allégés dans lesquels ils ont remplacé le sucre (confitures, yaourts...) mais aussi des sodas lights, et les fameuses «sucrettes».

Vous trouverez dans cette brochure les informations importantes sur les édulcorants pour les utiliser à bon escient.

## DE QUOI S'AGIT-IL ?



Un édulcorant est une substance qui apporte une saveur sucrée aux denrées alimentaires, mais qui n'apporte quasiment pas de calories.

## COMMENT LES REPÉRER ?

Les édulcorants sont mentionnés par leur nom (ex: Aspartame, Mannitol...) ou bien par leur code européen d'additif autorisé (E950, E951...).

On trouve des édulcorants de **charge** (ou polyols) et des édulcorants de **synthèse** (intenses) qui possèdent des propriétés différentes.

## LES ÉDULCORANTS DE CHARGE

Ce sont des dérivés du sucre, également appelés **polyols**.

Nom de l'édulcorant	Code de l'additif
Sorbitol	E420
Mannitol	E421
Maltitol	E965
Lactitol	E966
Xylitol	E967



## Comment agissent-ils ?



Partiellement absorbés par l'intestin, ils y sont retenus, ce qui rend presque nul leur apport calorique.

On les trouve principalement dans les confiseries étiquetées «sans sucre», qui signifie réellement «sans saccharose», c'est à dire sans sucre blanc de table.

## Y a-t-il des effets secondaires ?

En cas de consommation excessive, l'absorption de polyols peut entraîner des ballonnements et des effets laxatifs.

## LES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE

Ce sont des édulcorants fabriqués synthétiquement par les industriels.

Nom de l'édulcorant	Code de l'additif
Acésulfame de potassium (K)	E950
Aspartame	E951
Isomalt	E953
Saccharine	E954
Sucralose	E955
Thaumatococine	E957
Stevia rebaudiana	E960
Tagatose	E963

Liste non exhaustive

Tous ces édulcorants ne sont pas commercialisés en vente libre. La plupart d'entre eux sont utilisés dans la fabrication des aliments par les industriels (boissons et aliments allégés ou «light»).



## Comment agissent-ils ?



Les substances qui apportent une saveur sucrée ont, ce que l'on appelle un **pouvoir sucrant**.

Le sucre blanc de table (saccharose) possède un **pouvoir sucrant** de 1. Les édulcorants de synthèse ont un pouvoir sucrant très supérieur à celui du sucre (**de 150 à 2500 fois**). De ce fait, la quantité nécessaire pour apporter la même saveur sucrée que le sucre est largement inférieure, ce qui rend quasiment nulle l'apport de calories.

## Y a-t-il des effets secondaires ?



Généralement, l'effet secondaire le plus rencontré est l'après goût amer.

Il existe de rares cas d'allergies.

