

Les édulcorants artificiels alimentent depuis plusieurs décennies des soupçons quant à leur nocivité sur la santé. Ces possibles dangers étaient jusqu'alors contrebalancés par leur supposé intérêt sur le contrôle du poids, la prévention de l'obésité et du diabète.

Une expertise de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES) remet pourtant en question ces bénéfices. Ses experts estiment qu'il n'existe pas « d'élément probant permettant d'encourager la substitution du sucre par des édulcorants intenses dans le cadre d'une politique de santé publique ». Si « l'utilisation des édulcorants intenses entraîne dans la plupart des cas un moindre apport énergétique à court terme », les données sont insuffisantes pour garantir le maintien de cet effet sur le long terme.

Leur efficacité sur la prévention du diabète de type 2 et sur le contrôle de la glycémie reste également à démontrer. Pour autant, les édulcorants ne seraient pas dangereux pour la santé. Enfin, l'agence n'a pas trouvé de preuve que leur consommation habitue au goût sucré, une critique souvent émise par les nutritionnistes. Pour réduire le sucre de son alimentation, elle recommande de prendre de bonnes habitudes dès le plus jeune âge.

Univadis.fr - 15 janvier 2015