



LA LETTRE

N° 2022 36

EDULCORANTS : RISQUE AGGRAVÉ DE MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Ce sont les constats publiés le 8 septembre dernier par l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle dirigée par Mathilde TOUVIER dans le cadre de la cohorte épidémiologique NutriNet-Santé.

Ces édulcorants (aspartame, sucralose, acésulfame-K ...) sont sensés garder le goût du sucre sans les calories et le surpoids et aussi les risques associés.

Après les constats de la même équipe, publiés en mars dernier à partir de la même cohorte NutriNet-Santé, qui montraient que les plus gros consommateurs d'édulcorants, avaient un risque de développer un cancer, il semble que les objectifs de ces édulcorants soient à revoir.

Pour mener leurs calculs, les chercheurs ont tenu compte de tous les facteurs externes, et la directrice de l'équipe, coordinatrice de ces travaux, Mathilde TOUVIER de préciser : **« Nos résultats sont cohérents avec ceux des précédentes études épidémiologiques. Mais nous sommes les premiers à être parvenus à quantifier l'apport quotidien en édulcorants et à associer ces quantités avec une élévation de risque. Il suffit de consommer en moyenne que 77 milligrammes de faux sucre pour voir une augmentation de 10% des risques et de développer des maladies cardio-vasculaires. Soit l'équivalent d'une canette de coca-cola zéro qui contient, selon la base de données OpenFoodFacts, 46mg d'acésulfame-K et 85 mg d'aspartame. »**

De plus les chercheurs mettent en garde contre la généralisation de leurs résultats à l'ensemble de la population française en précisant : **« Comme on l'observe généralement dans les cohortes de volontaires, les participants à l'étude NutriNet-Santé sont plus souvent des femmes, avec des niveaux d'éducation élevés, appartenant à des catégories socioprofessionnelles favorisées. Ils sont aussi plus susceptibles d'avoir des comportements alimentaires et un mode de vie sains. Par conséquent, la consommation d'édulcorants artificiels chez les participants à l'étude NutriNet-Santé, pourrait être plus faible que celle des Français en général. »**

Même si une étude observationnelle ne peut, à elle seule, démontrer un lien de causalité, mes chercheurs précisent : **« Nos résultats sont cohérents avec d'autres études expérimentales, notamment sur les animaux de laboratoire, qui ont conduit à proposer des mécanismes biologiques susceptibles d'expliquer l'association entre édulcorants et maladies cardio-vasculaires. »**

Parmi ces mécanismes possibles, l'altération de la sécrétion d'insuline ou la perturbation du microbiote intestinal.

Les chercheurs mentionnent également l'existence de données suggérant un effet délétère des édulcorants sur le système vasculaire.

Par ailleurs, ils ont constaté, en intégrant toutes les données de la cohorte, que les boissons ne représentent en moyenne que la moitié des apports en édulcorants. Ils peuvent être présents dans les aliments ultra transformés.

Alors mieux vaut éviter d'en consommer.

Action Santé Solidarité

Centre Social

Rue de Pavigny

39000 LONS LE SAUNIER

actionsantesolidarite@gmail.com

Pour ne plus recevoir la lettre, envoyer votre demande de désabonnement à l'adresse mail de l'association