

# L'ASPARTAME

## ce qu'il faut retenir

www.EDULCORANTS.eu



200x plus sucré que le sucre

ASPARTAME

1981: 1<sup>ère</sup> autorisation

6000 produits utilisant l'aspartame

UTILITÉ: aide à réduire l'apport calorique

NIVEAU DE CONSOMMATION en Belgique<sup>1</sup>:

6,8% de la DJA\*

= consommateur MOYEN



13% de la DJA\*

= GRAND consommateur

\* Dose Journalière Admissible

Quantité maximale qui peut être consommée en toute sécurité

40 mg par kilo de poids corporel / jour

Exemple d'une journée édulcorée à l'aspartame\*

FEMME DE 35 ANS, 65 KG



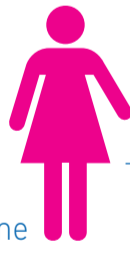
GARÇON DE 10 ANS, 30 KG



TOTAL: 570 mg d'aspartame

= 21,9% de la DJA

DJA max: 2600 mg d'aspartame



TOTAL: 358 mg d'aspartame

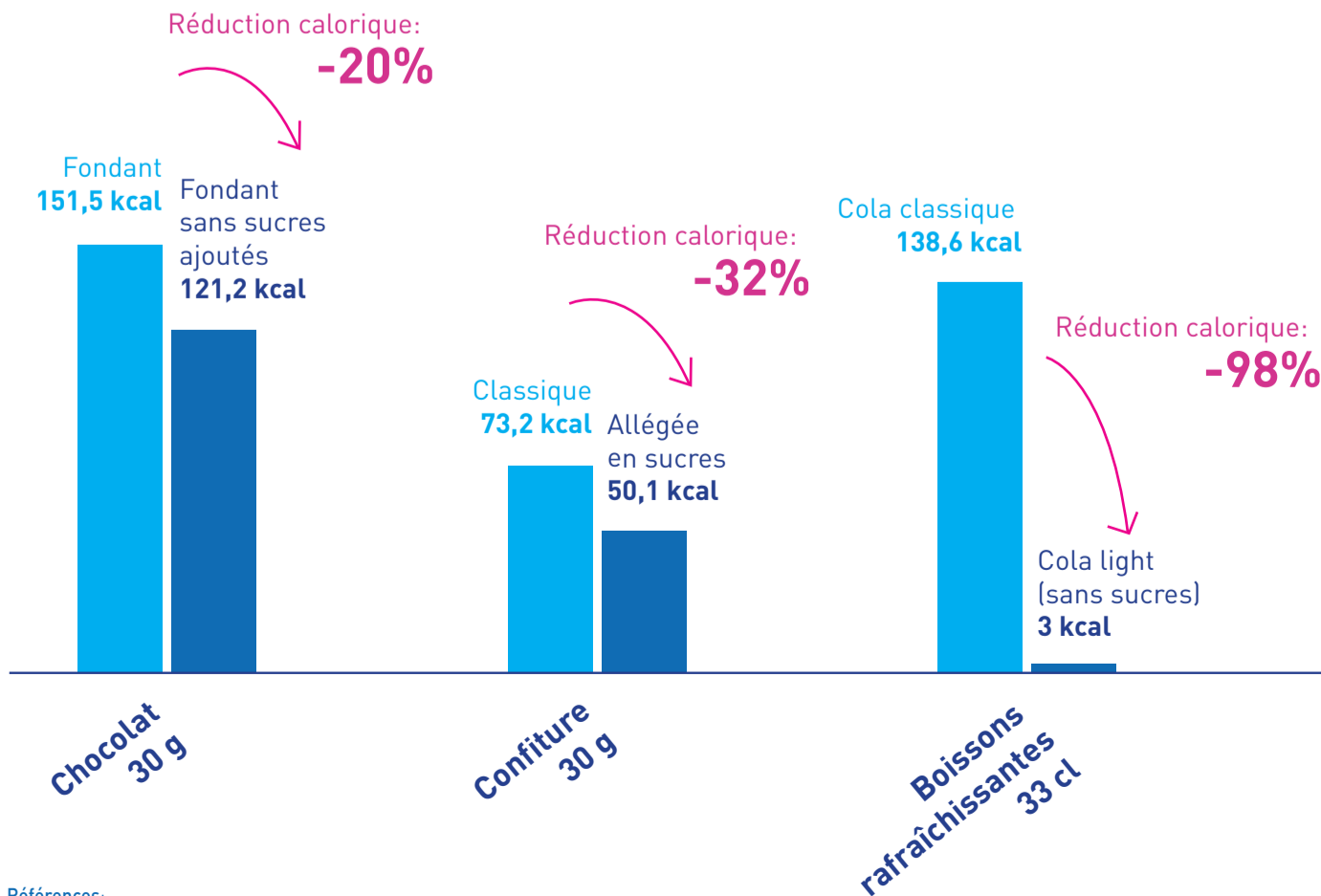
= 29,8% de la DJA



DJA max: 1200 mg d'aspartame

## Aspartame et réduction calorique

L'utilisation d'édulcorants intenses entraîne une réduction calorique variable d'une denrée à l'autre<sup>2</sup>



Références:  
1. ISP, J. Van Loco, 2010  
2. Internubel

\* Sur base de la quantité maximale d'aspartame autorisée pour tous les aliments et boissons représentés; la teneur en aspartame est donc généralement inférieure