

5 RAISONS QUI FONT DES ÉDULCORANTS UN ALLIÉ DU POIDS



Le surpoids est une question qui touche de nombreux Belges: **45 % de la population est concernée et 28 % souhaitent maigrir**. Pour perdre du poids, changer son alimentation est le premier réflexe. Notamment en consommant moins de calories et d'aliments sucrés. C'est ici que les édulcorants basses calories peuvent trouver leur place et constituer une alternative intéressante pour **5 raisons essentielles**.

1 Le «goût sucré» n'incite pas à la prise de poids



On a souvent tendance à considérer que **les aliments et boissons qui plaisent au goût favorisent la surconsommation énergétique** et donc le surpoids et l'obésité. Or, si le rôle d'un édulcorant basse calorie est de maintenir le côté plaisant de la saveur sucrée tout en réduisant ou supprimant les sucres, il n'influence pas la quantité d'aliments consommée.

En effet, une étude récente a démontré que **le bon goût détermine ce que l'on choisit de manger, mais pas la quantité que nous mangeons à long terme**.

Par ailleurs, les édulcorants basses calories ont un très grand pouvoir sucrant puisqu'ils ont une **saveur sucrée souvent au moins 200 fois supérieure à celle du sucre**. Ils ne doivent donc être utilisés qu'en très petite quantité, de sorte que même si certains édulcorants apportent des calories, la quantité fournie est négligeable. De même, plusieurs études

indiquent que le fait de remplacer du sucre par des édulcorants basses calories n'influence pas la sensation de faim ou l'influence légèrement à la baisse.

COMBIEN DE CALORIES ÉVITEZ-VOUS
AVEC LES ÉDULCORANTS?

LA RÉPONSE DANS CETTE VIDÉO!

Combien de calories
j'évite avec
les édulcorants?

ÉDULCORANTS

2 C'est scientifiquement démontré: bien utilisés, les édulcorants peuvent contribuer à la perte de poids

On l'a vu plus haut, l'utilisation d'édulcorants basses calories (ou de produits à base de tels édulcorants) peut aider à **réduire la quantité d'énergie fournie par la nourriture et à la maintenir à un niveau bas**. La recherche montre que le remplacement quotidien d'un verre de **limonade par une variante 'light'**, sans calorie, permet de **réduire le poids corporel de 5 kilos sur une base annuelle**. Or, l'Organisation mondiale de la Santé rappelle avec insistance la nécessité de réduire la quantité de sucres consommée au niveau mondial, principalement en raison de l'impact négatif de la surconsommation de sucres sur le poids et l'obésité.

Plusieurs études montrent que la substitution du sucre ordinaire par des édulcorants s'accompagne à plus ou moins **long terme d'une diminution des calories consommées** (de -5 à -15%). Les édulcorants peuvent de ce fait aider à atteindre ou maintenir un poids corporel sain.

Ingérer moins de calories via les boissons est une chose, mais qu'en est-il des aliments? Dans les produits tels que le yaourt et le chocolat, qui renferment, outre des sucres, des substances nutritives telles que des protéines et des lipides, **la réduction de l'apport énergétique induite par les édulcorants est manifeste, mais l'aliment fournit quand même toujours des calories** (voir le tableau).

	Énergie (kcal) / portion dans les produits contenant du sucre	Énergie (kcal) / portion dans les produits contenant des édulcorants
Boisson rafraîchissante (200 ml) 	84	0
Yaourt aux fruits (125 ml) 	120	76
Chocolat fondant (100 g) 	534	403

Énergie par portion (kcal) de produits à base de sucres par comparaison avec les mêmes produits à base d'édulcorants (source: Nubel, 2013)

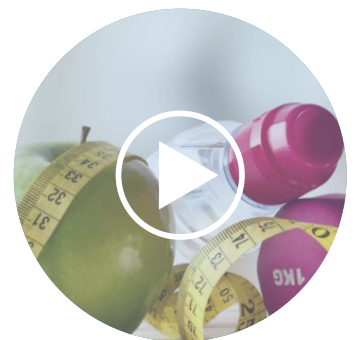
3 Les édulcorants ne font pas... prendre de poids

Les études humaines ne discréditent pas les édulcorants dans l'épidémie d'obésité actuelle et il existe bien des mythes à ce sujet. Certes, il faut rester prudent et ne pas tirer de conclusions hâtives, mais de nombreux essais cliniques récents menés chez l'homme ont montré que les édulcorants hypocaloriques **peuvent aider à réduire l'apport calorique et donc le poids corporel**, lorsqu'ils sont utilisés à la place du sucre et **dans le cadre d'un régime hypocalorique**.

En pratique, lutter contre le surpoids et l'obésité commence déjà avec des **gestes simples**.



EXPLICATIONS DANS CETTE VIDÉO:



Les édulcorants font partie de ces petits changements qui permettent de lutter efficacement contre le surpoids.

Telles étaient en tout cas les conclusions d'experts dans le cadre du Congrès européen sur l'obésité en 2017. Ainsi, plusieurs expériences révèlent, par exemple, que la consommation à court et à long terme de boissons light (donc comportant des édulcorants basses calories comme l'aspartame, le sucralose ou à base de stévia) **ne stimule pas la consommation alimentaire** et n'augmente pas l'apport calorique, en comparaison de la consommation d'eau.

Autre constat: les non-consommateurs d'édulcorants ingèrent davantage de calories lorsqu'ils sont confrontés à une envie irrésistible de sucré. **Ce comportement n'est pas suivi par les consommateurs d'édulcorants.**

En d'autres mots, l'emploi des édulcorants est une stratégie qui peut contribuer à réduire la dépendance au sucré et à diminuer significativement l'apport calorique en cas d'envie compulsive de grignoter.

*Les édulcorants constituent donc aussi **une approche intéressante en cuisine.***



DÉCOUVREZ À CE SUJET
LES RECETTES
COMPOSÉES PAR NOS
BLOGUEURS [ICI](#)



5 Les édulcorants des boissons light/zero ne font pas grossir



De nombreux médias ont prétendu à plusieurs reprises que les boissons light/zero sans sucres n'auraient pas d'avantage par rapport aux boissons sucrées. C'est faux!

En effet, les revues de la littérature scientifique montrent que les boissons light/zéro ont un effet modeste sur le poids, mais significatif.

Bien sûr, on ne peut pas s'attendre à ce que les édulcorants basses calories préviennent à eux seuls l'obésité. Le sucre n'est pas la seule cause de l'obésité, loin de là. De plus, les édulcorants basses calories remplacent uniquement certains sucres dans l'alimentation. Il est par contre prouvé que là où ils remplacent le sucré, **il n'y a pas de compensation complète de la diminution des calories ingérées, ce qui se traduit à long terme par une réduction du poids et de la graisse chez l'enfant et l'adulte**.

Par ailleurs, les buveurs de boissons light consomment au global moins de sucres que ceux qui n'en boivent pas régulièrement.

Enfin, il faut rappeler également que les édulcorants contenus dans les boissons light sont sûrs pour la santé, y compris lors de l'allaitement ou chez les enfants.



TÉLÉCHARGEZ
L'INFOGRAPHIE ICI!

www.EDULCORANTS.eu

