



Depuis plusieurs années, on retrouve les édulcorants **dans de nombreux produits**. C'est le cas des allégés, dans lesquels ils ont remplacé le sucre : **confitures, compotes, crèmes desserts, yaourts... mais aussi des sodas « light »**. Sans compter les sucrettes et autres faux sucres en poudre ou en morceaux.

---

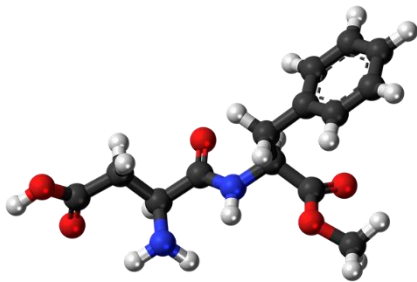
### Les édulcorants de synthèse:

Les édulcorants de synthèse se divisent en deux groupes :

- ✓ les édulcorants de première génération (saccharine, cyclamate, aspartame)
- ✓ les édulcorants de deuxième génération (sucralose, acésulfame-potassium, neotame, alitame)

#### *Le saviez-vous?*

« *Édulcorer* » signifie adoucir, ajouter un sucre ou un autre aliment ayant un pouvoir sucrant. Le corps ne les reconnaît pas comme des nutriments et n'en tire donc pas d'apport énergétique.



L'aspartame est un édulcorant artificiel découvert en 1965.

Mis à part l'aspartame qui contient 4 calories par gramme, les **édulcorants artificiels ne contiennent aucune calorie**. Le seul problème pour lequel l'aspartame peut présenter un risque, c'est lorsque la personne souffre de phénylcétonurie (PCU).

Cette maladie génétique rare entraîne des difficultés à digérer un acide aminé, la phénylalanine. Or, l'aspartame libère ce composé lors de sa digestion dans l'intestin.

---

Les édulcorants  
naturels:

On entend beaucoup parler également depuis quelques années du **stévia**, un **édulcorant naturel** issu d'un petit arbuste originaire de l'Amérique du Sud. Il a un **pouvoir sucrant plus de 200 fois supérieur à celui du sucre**. Son utilisation régulière pourrait participer à la lutte contre l'hypertension artérielle, le diabète, l'obésité et les caries dentaires. Mais un petit goût amer reste assez gênant.



Le stévia, un petit arbuste d'Amérique du Sud



L'agave: un cactus d'Amérique Centrale et du Sud

Un autre édulcorant naturel faisant aussi beaucoup parler de lui est le **sirop d'agave**. Extrait de cactus et à l'index glycémique très faible, le sirop d'agave est un très bon ingrédient **pour tous ceux qui souhaitent limiter leur consommation de sucre**. Il a un pouvoir sucrant plus élevé que celui du sucre blanc, soit 1,4.

Attention cependant, il est presque **aussi calorique que le sucre**, soit autour de 17 calories par cuillère à thé contre 20 pour le sucre. En revanche, **comme son pouvoir sucrant est plus élevé, on en utilise moins** : on suggère généralement de remplacer 1 tasse de sucre par 2/3 tasse **de sirop d'agave**.

**Autre inconvénient de ce sirop** : à cause de sa haute teneur en fructose, il fait augmenter le taux de triglycérides dans le sang lorsqu'il est consommé en grande quantité. Cette augmentation constitue un facteur de maladie cardiovasculaire et de résistance à l'insuline.



---

Les autres édulcorants:  
**les sucres-alcools**

Il faut distinguer les édulcorants de synthèse des sucres-alcools, aussi appelés polyalcool ou polyols : **maltitol, sorbitol, mannitol, xylitol, isomalt**, etc.

Bien que les sucres-alcools soient eux aussi synthétisés en laboratoire, ils sont, dans une certaine mesure, plus « naturels ».

En effet, ils proviennent de différents sucres d'origine végétale. Sur les tablettes, on les retrouve le plus souvent **dans les produits alimentaires destinés aux diabétiques**, mais aussi dans les friandises, les bonbons, la gomme, la crème glacée et certains chocolats. Ils ne sont pas vendus comme édulcorants de table.



Les sucres-alcool ont peu d'impact sur la glycémie, mais **consommés en quantités importantes, ils peuvent entraîner des troubles gastro-intestinaux** (flatulence, diarrhée, etc.).

Certains sucres seront faciles à trouver en supermarché, d'autres plus difficiles (**voir nos offres sur Amazon**).

**Au total, nous vous recommandons :**

- ✓ Le Stévia en premier, si gout indifférent
- ✓ Puis le Maltitol et le Xylitol
- ✓ Le Sucralose
- ✓ Puis viennent tous les autres