



INTERNATIONAL
SWEETENERS
ASSOCIATION
ASSOCIATION
INTERNATIONALE
POUR LES EDULCORANTS
INTERNATIONALER
SÜBSTOFF-VERBAND

Avenue des Gaulois 9
B-1040 Brussels, Belgium
Tel. +32 2 736 53 54
Fax +32 2 732 34 27
e-mail : isa@ecco-eu.com
website : www.sweeteners.org

Bruxelles, le 23 avril 2007

L'aspartame, un contributeur utile au contrôle du poids

Le surpoids, l'obésité et les maladies liées à l'obésité comme le diabète de type 2 et les maladies cardio-vasculaires, sont un problème croissant au sein de notre société: leurs sérieuses implications pour la santé mettent les services de santé publique face à un enjeu financier majeur. Pourtant, de petites réductions de la prise de poids peuvent suffire à limiter les risques de développement de telles maladies: par exemple, une réduction de 4.3 kg de poids corporel peut réduire de 70 % le risque de diabète de type 2.

Les édulcorants basses-calories comme l'aspartame peuvent jouer un rôle important dans la lutte contre le surpoids en aidant les consommateurs à réduire leur apport énergétique, sans pour autant compromettre le goût des aliments.

Une récente revue bibliographique¹ des bénéfices de l'aspartame sur la perte de poids, le maintien du poids et de l'apport énergétique chez les adultes, a conclu à une réduction significative de l'apport énergétique chez les consommateurs utilisant des produits édulcorés avec de l'aspartame. Une perte d'environ 0.2 kg/semaine a été observée, ce qui correspondrait à une perte de 10 kg/an.

Lorsque l'aspartame est métabolisé, il se fragmente en trois composants qui sont par ailleurs présents dans diverses autres sources alimentaires, et qui sont importants dans les processus métaboliques normaux. Les apports de ces trois composants par l'aspartame sont bien inférieurs à ceux des autres sources alimentaires.

L'aspartame, dont l'utilisation a été approuvée pour la première fois en Europe en 1979 et aux Etats-Unis en 1981, est l'un des ingrédients alimentaires qui a été l'objet des plus nombreuses études approfondies. Depuis son introduction, de nombreuses données cliniques humaines ont été accumulées, incluant une surveillance post-mise sur le marché, des études de consommation, des études de tolérance humaines portant sur des doses d'ingestion de près de deux fois la Dose Journalière Admissible (DJA) et des études cliniques de populations spécifiques comme les diabétiques.

La plus récente étude de l'Institut National du Cancer (USA) en avril 2006 a confirmé qu'il n'y a aucun lien entre la consommation d'aspartame et une augmentation du risque de développer un cancer.² Cette étude indépendante, financée par le gouvernement, a porté sur 500 000 adultes entre 50 et 69 ans sur une période de cinq ans.

¹ De la Hunty et al. 2006. A review of the effectiveness of aspartame in helping with weight control. British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin 31, 115-128

² NCI study abstract: <http://www.abstractsonline.com/aspartame>

L'Institut Mario Negri (Milan, Italie) a récemment publié les résultats d'un ensemble d'études publiées en Italie entre 1991 et 2004 sur l'évaluation de tous les liens potentiels entre l'utilisation d'édulcorants et une augmentation du risque de développement de cancers.³ Cette étude a conclu qu'il n'y a aucun lien entre l'aspartame et les autres édulcorants, et le risque de cancer.

L'Agence de Sécurité Alimentaire Européenne (AESA) a reconfirmé la sécurité de l'aspartame en mai 2006⁴, rejetant les conclusions d'une étude réalisée par l'Institut Ramazzini (Bologne, Italie) qui prétendait que l'aspartame pouvait être lié à un risque accru de développement de certains cancers chez les rats. Le groupe d'experts scientifiques de l'AESA a conclu : « il n'y a aucune nécessité à revoir plus avant la sécurité de l'aspartame ni à réviser la Dose Journalière Acceptable (DJA) précédemment établie pour l'aspartame ».

Plusieurs aspects de l'étude de l'Institut Ramazzini, y compris la façon dont elle a été réalisée, ont été vivement critiqués par des toxicologues indépendants, en ce que cette étude n'était pas conforme aux standards internationalement reconnus pour la réalisation d'expériences de laboratoire. La durée requise par l'Institut pour soumettre les données effectives de leurs découvertes aux autorités indépendantes a également été critiquée.

La confirmation de l'AESA que l'aspartame est une substance sûre est en parfaite adéquation avec le consensus scientifique général. Des recherches scientifiques considérables et des revues réglementaires réalisées par de nombreuses agences de sécurité alimentaire nationales et internationales - y compris la Food and Drug Administration aux Etats-Unis (FDA), le Joint Expert Committee on Food Additives (JECFA) de l'Organisation Mondiale de la Santé et de l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture, ainsi que par des autorités réglementaires dans plus de cent pays - ont toutes évalué l'aspartame et conclu à sa sécurité.

En Europe, la Dose Journalière Acceptable (DJA) pour l'aspartame est fixée à 40 milligrammes par kilogramme de poids corporel. Le seuil de la DJA est la quantité d'aspartame qui peut être consommée dans l'alimentation chaque jour durant toute la vie sans aucun risque pour la santé. Pour un adulte moyen pesant 70 kgs, la DJA correspond à 2.8 grammes d'aspartame par jour, soit environ 20 cannettes de boisson sans sucre tous les jours. En terme de pouvoir sucrant, ceci correspondrait à environ un demi-kilogramme de sucre, ce qui serait difficile à consommer par un individu sur une base quotidienne.

En conférant le goût sucré sans les calories, l'aspartame permet de contribuer efficacement au contrôle du poids. Par exemple, une boisson rafraîchissante édulcorée par de l'aspartame peut avoir seulement une calorie par portion. Les consommateurs peuvent continuer à utiliser de l'aspartame en toute confiance. Les édulcorants basses-calories sont également adaptés aux diabétiques, leur offrant le plaisir du goût sucré sans influence sur les niveaux insuliniques et de sucre sanguin.

Pour plus d'information au sujet de l'aspartame, vous pouvez consulter le site suivant : http://www.aspartame.org/aspartame_latest.html

³ Gallus et al. 2007. Artificial sweeteners and cancer risk in a network of case-control studies. *Annals of Oncology*, 18: 40 - 44

⁴ EFSA Opinion, 5th May 2006: http://www.efsa.europa.eu/fr/science/afc/afc_opinions/1471.html