

Un **Edulcorant** est une substance d'origine naturelle ou de synthèse, ajouté dans les aliments pour leur donner une saveur sucrée.

Comment lire les étiquettes ?

Sans sucres

Le produit ne contient pas de sucres ajoutés.
Cependant, il peut contenir des sucres naturellement présents : moins de 0,5%.
Cette mention autorise la présence d'**édulcorants** afin d'apporter le goût sucré.

Sans sucres ajoutés

Il n'y a pas eu d'ajout d'autre sucres ou substances sucrantes (saccharose, sirop de glucose ...) dans le produit mais il contient des sucres naturellement présents.
Cette mention autorise la présence d'**édulcorants**.

Allégé en sucres / réduit en sucres / Light

Il doit contenir au minimum 30% de sucre en moins qu'un produit standard similaire. Le pourcentage d'allégement doit obligatoirement apparaître sur l'étiquetage. Cette mention autorise la présence d'édulcorants.



« Allégé en sucre » ne veut pas dire allégé en **calories**, cet allégement peut être compensé par de la matière grasse !

A faible teneur en sucre / pauvre en sucre

Les aliments solides peuvent contenir jusqu'à 5% de sucres et ceux liquides jusqu'à 2,5%.
Cette mention autorise la présence d'**édulcorants**.

LES EDULCORANTS DANS L'ALIMENTATION



Un Edulcorant de synthèse
est une substance synthétisée artificiellement par l'industrie agro-alimentaire. Il a un pouvoir sucrant beaucoup plus élevé que le sucre à quantité égale. Ils se retrouvent souvent dans les produits dits « allégés » ou light.

Edulcorants de synthèse*

☆ Edulcorants de synthèse = intenses = artificiels = non nutritifs

Code	Nom	Propriétés	Contre-indications	Dans quoi les trouve-t-on ?
E950	Acesulfame de Potassium	 Pouvoir sucrant (200x) ++ Non cariogène Pas de calorie	 Contient phénylalanine Arrière goût amer Allergie possible Hausse de cholestérol	
E951	Aspartame	 Pouvoir sucrant ++ Non cariogène Pas de calorie	 Contient phénylalanine Arrière goût amer Allergie possible	
E952	Cyclamate	 Pouvoir sucrant ++ Non cariogène Pas de calorie Idéal pour la cuisson	 Arrière goût amer Allergie possible Contient phénylalanine	
E954	Saccharine	 Pouvoir sucrant +++ Non cariogène Pas de calorie	 Arrière goût amer Allergie possible Contient phénylalanine	
E955	Sucralose	 Pouvoir sucrant ++++ Non cariogène Pas de calorie	 Ne supporte pas la chaleur Arrière goût amer Allergie possible Contient phénylalanine	

Edulcorants de masse (Polyols)

Les **Edulcorants de masse** sont obtenus industriellement et sont parfois présents en toute petite quantité dans les fruits et légumes.

☆ Edulcorants de masse = massiques = de charge = nutritifs

E420

Sorbitol



Non cariogène
Stabilisant
Pas d'arrière goût



Laxatif en cas d'excès
Légèrement caloriques
Ballonnements,
flatulences,
Pouvoir sucrant - -

E965

Maltitol



Non cariogène
Idéal confiserie
Pas d'arrière goût

E953

Isomalt



Non cariogène
Résiste à la cuisson
Décoration pâtisserie
Pas d'arrière goût

E967

**Xylitol
(Sucre de
Bouleau)**



Non cariogène
Résiste à la cuisson
Pas d'arrière goût

Dans quoi les trouve-t-on ?





Les Edulcorants naturels sont des sucres naturellement présents dans les aliments

Edulcorants naturels

☆ Edulcorants naturels = nutritif = sucre présent naturellement dans les aliments

Saccharose

😊
Goût/saveur
Agent de texture

☹️
Cariogène
Aucun intérêt nutritionnel



Glucose

😊
Goût/saveur
Agent de texture

☹️
Pouvoir sucrant –
Cariogène
Aucun intérêt nutritionnel



Fructose

😊
Goût/saveur
Pouvoir sucrant +++

☹️
Cariogène
Laxatif à haute dose
Hyper triglycéridémiant



☆ Autre édulcorant naturel

E967

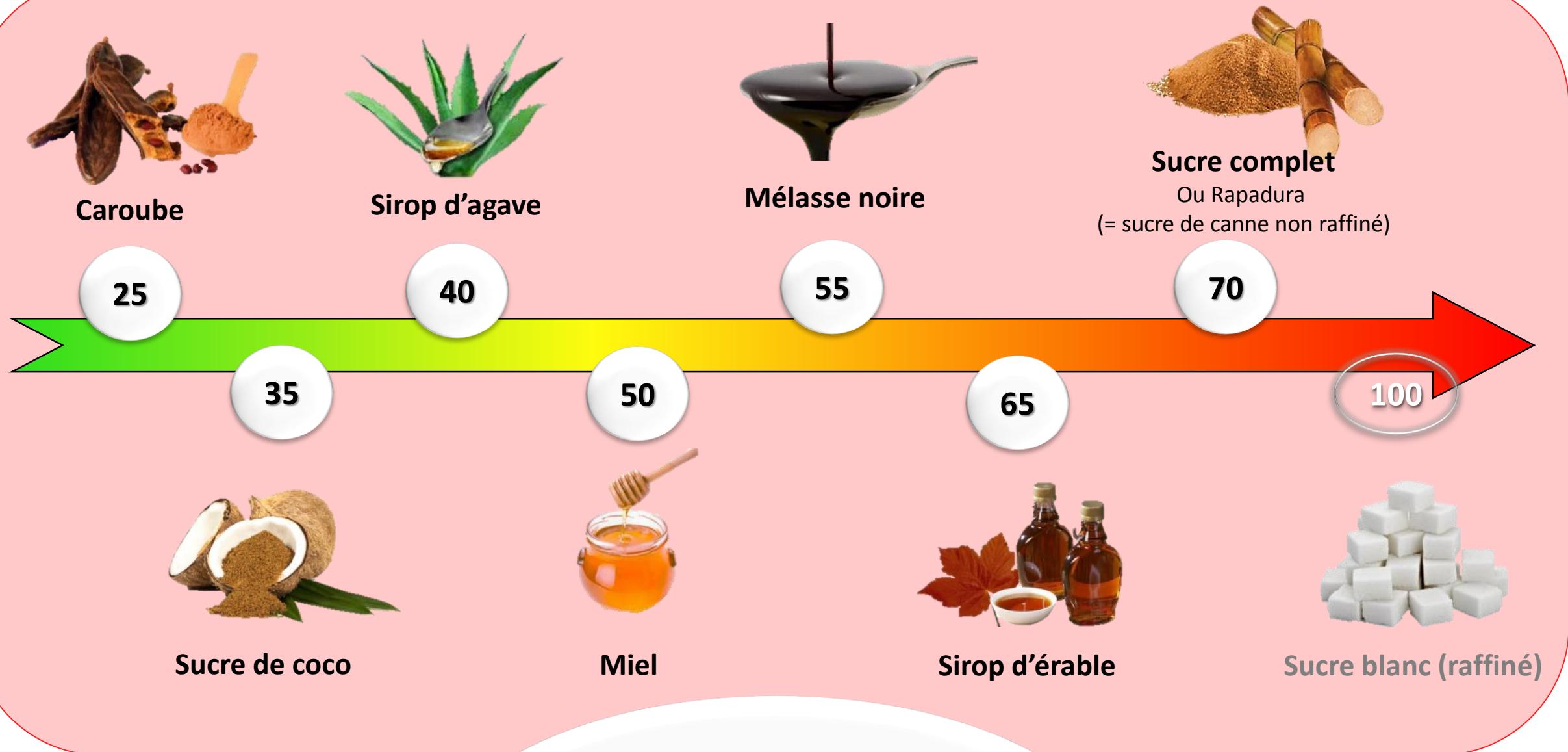
Glycoside de stéviol (Stévia)

😊
Pouvoir sucrant
200 à 350 fois plus élevé
que le sucre

☹️
Arrière goût amer
Coût assez élevé



Alternatives au sucre et index glycémique



L'Index Glycémique
est un classement des aliments
contenant des glucides, basé sur
leurs effets sur la **glycémie (taux de
glucose dans le sang)** durant les
deux heures suivant leur ingestion.

LES EDULCORANTS DANS L'ALIMENTATION

Le saviez-vous ?

Il est déconseillé de donner des édulcorants aux enfants de moins de 3 ans

Il est déconseillé de consommer des édulcorants pendant la grossesse

Les édulcorants ne font pas maigrir

Les personnes souffrant de phénylcétonurie ne doivent pas consommer d'aspartame

Les édulcorants ne font pas varier la glycémie

On ne peut pas consommer les édulcorants à volonté

Les chewing-gums aux édulcorants de synthèse (polyols) ne donnent pas de caries

On retrouve des édulcorants dans près de 600 médicaments

L'aspartame n'est pas dangereux pour la santé

Quelques chiffres...

600

Le Sucralose (Edulcorant de synthèse : E955) ne contient aucune calorie, alors qu'il sucre **600 fois plus** que le sucre classique.

23 %

Sur **1 semaine**, 23% des Français (1/4) âgés de 25-44 ans ont mangé **au moins 1 fois** un produit à base d'**Aspartame**.

1878

Date de découverte accidentelle du **1er édulcorant** :
La Saccharine par 2 chercheurs américains.

Infos Santé

Il n'y a aucun bénéfice démontré à la consommation d'édulcorants intenses chez les adultes et les enfants*



Les études ne démontrent pas de risque chez les consommateurs ponctuels, cependant on ne peut pas écarter le risque en cas de consommation régulière et prolongée (cas des boissons édulcorées dont la consommation est fréquente chez beaucoup de personnes).

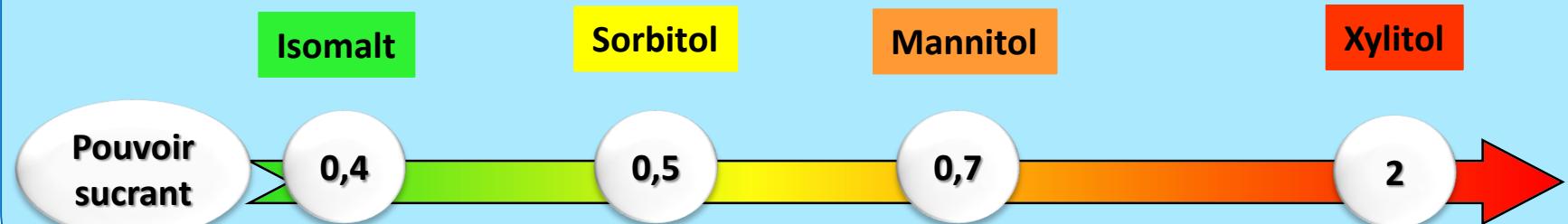
LES EDULCORANTS DANS L'ALIMENTATION

Le Pouvoir Sucrant
 est la capacité à laisser un **goût sucré dans la bouche**.
 Il est mesuré en fonction de celui du sucre : **saccharose**, qui a un pouvoir sucrant de **1**.

Edulcorants naturels



Edulcorants de masse (Polyols)



Edulcorants de synthèse (Intenses)

