

## La guerre des édulcorants Noir : Aspartam – Blanc : Stevia ? Est-ce bien vrai ?

Paris – 23 septembre 2009 – Depuis quelques jours, un grand débat Stevia contre Aspartam vient de naître dans notre pays. Grâce aux édulcorants, de nombreuses personnes, et particulièrement les diabétiques, ont pu augmenter le plaisir et la convivialité dans leur vie quotidienne. L'AFD est ouverte à toute avancée qui assure la sécurité des patients, améliore leur qualité de vie et diminue les différences entre les personnes atteintes de diabète et les autres. Toutefois, l'AFD défend le droit à une information claire et dénuée de toute polémique commerciale.

Les édulcorants ont de longue date été souhaités par les personnes qui veulent limiter leur apport en sucre. Il s'agit des personnes en surpoids ou obèses et plus particulièrement des patients atteints de diabète chez qui l'apport en sucre doit être restreint.

Dans les années 1960, la saccharine a été utilisée, en particulier sous forme de sucrettes. Néanmoins, elle n'a pas été introduite dans les boissons grand public. Rapidement, elle a été rendue responsable de risques en particulier de cancers. Elle a laissé place, dans les années 1980 - 1990, à l'Aspartam qui, à la différence de la saccharine, a été utilisée dans les boissons, ce qui a permis la commercialisation des boissons light, qui ont pris un essor extraordinaire en moins de 20 ans.

L'arrivée de Stevia (Rébaudioside A) pourrait venir modifier profondément l'utilisation des édulcorants industriels. En effet, ce produit extrait d'une plante sud-américaine a un très fort pouvoir sucrant. Comme l'Aspartam elle n'apporte aucune calorie. Utilisée depuis longtemps au Japon où elle représente à peu près 40 % des édulcorants, elle est admise depuis environ deux ans aux États-Unis et vient d'obtenir très récemment son autorisation de mise sur le marché en France. Il n'y a guère de doute que les industriels vont s'emparer de ce produit.

### Dans ce débat Stevia contre Aspartam L'AFD apporte ses réponses :

1. **OUI** : l'AFD est favorable aux édulcorants pour permettre une convivialité et une diversité identique chez les personnes en surpoids ou atteintes de diabète que dans le reste de la population. Cependant, il faut savoir que l'utilisation des édulcorants favorise l'habitude au goût sucré et, comme pour le sel, l'abus n'en est sûrement pas souhaitable. Essayer de reformer le goût, en diminuant les apports sucrés, comme les apports salés, reste hautement souhaitable dans notre alimentation de tous les jours (quelles que soient les personnes).
2. **NON** : l'Aspartam n'est pas un poison violent comme veulent bien le faire dire des contre-publicités qui apparaissent actuellement, faisant penser qu'avec la Stevia tout est bon et l'Aspartam tout est mauvais. Les patients utilisant l'Aspartam n'ont sûrement pas eu une attitude suicidaire en prenant depuis plusieurs années cet édulcorant, qui a été autorisé par les autorités de santé dans la grande majorité des pays.
3. **OUI** : la Stevia est une nouveauté, mais le produit doit être transformé. Actuellement consommée sous forme de poudre ou de feuilles séchées, elle ne peut être utilisée de cette façon à grande échelle. Il faudra donc la transformer pour la rendre facilement utilisable. C'est un produit naturel, OUI, mais le naturel n'est pas obligatoirement sans risque. Des produits naturels peuvent être très dangereux et il faudra bien démontrer scientifiquement que ce produit est sans effets secondaires.
4. **OUI** : l'AFD est ouverte à toute avancée qui assure la sécurité des patients, qui améliore la qualité de vie et fait disparaître les différences entre les personnes atteintes de diabète et les autres. Ainsi, les édulcorants sont un plus pour l'alimentation. Leur utilisation doit cependant rester raisonnable, et leur introduction dans les préparations industrielles doit être clairement affichée.

**Contact presse : Christiane VEINIERE – 01 40 09 68 57 / 06 75 69 77 38**

Créée en 1938 et reconnue d'utilité publique en 1976, l'AFD est l'association des patients atteints de diabète en France. Elle accompagne, défend et informe les personnes diabétiques. L'AFD est une fédération de 127 associations locales qui regroupent plus de 130 000 membres et bénéficie d'une légitimité reconnue auprès des pouvoirs publics, des professionnels de santé et des laboratoires pharmaceutiques. **AFD – 88 rue de la Roquette, 75544 – Paris cedex 11 – 01 40 09 24 25**

