



Inserm



La science pour la santé ———
————— From science to health

Bilan média

**09 septembre
2022**

Sommaire

PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE	7
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Agence France Presse Fil Gen - Fil Gen - 08/09/2022	8
Risque cardio-vasculaire : faut-il limiter les édulcorants ? Le Figaro - 08/09/2022	9
RADIO	10
INSERM sur FRANCE BLEU 107.1 .. FRANCE BLEU 107.1 - JOURNAL - 08/09/2022	11
INSERM sur FRANCE BLEU ARMORIQUE .. FRANCE BLEU ARMORIQUE - JOURNAL DE 08H00 - 08/09/2022	12
INSERM sur FRANCE BLEU ROUSSILLON .. FRANCE BLEU ROUSSILLON - JOURNAL DE 8H00 - 08/09/2022	13
INSERM sur FRANCE BLEU BREIZH IZEL .. FRANCE BLEU BREIZH IZEL - JOURNAL DE 08H00 - 08/09/2022	14
INSERM sur RFI .. RFI - RFI MIDI - 08/09/2022	15
INSERM sur FRANCE BLEU SUD LORRAINE .. FRANCE BLEU SUD LORRAINE - JOURNAL DE 08H00 - 08/09/2022	16
INSERM sur FRANCE BLEU 107.1 .. FRANCE BLEU 107.1 - JOURNAL - 08/09/2022	17
INSERM sur FRANCE INTER .. FRANCE INTER - JOURNAL 07H30 - 08/09/2022	18
INSERM sur FUN RADIO .. FUN RADIO - FLASH - 08/09/2022	19
INSERM sur FRANCE INFO .. FRANCE INFO - JOURNAL - 08/09/2022	20
INSERM sur FRANCE CULTURE .. FRANCE CULTURE - LES MATINS - 08/09/2022	21
INSERM sur RMC INFO .. RMC INFO - JOURNAL - 08/09/2022	22
TV	23
INSERM sur FRANCE 5 .. FRANCE 5 - LES DOCS DU MAGAZINE DE LA SANTE - 08/09/2022	24
INSERM sur TF1 .. TF1 - JOURNAL DE 13H - 08/09/2022	25
INSERM sur FRANCE 3 ..	26

INSERM sur BFM TV .. BFM TV - LE LIVE TOUSSAINT - 08/09/2022	27
INSERM sur FRANCEINFO : .. FRANCEINFO : - LE 6H30/8H30 - 08/09/2022	28
INSERM sur FRANCEINFO : .. FRANCEINFO : - LE 6H30/8H30 - 08/09/2022	29
WEB	30
Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires sudouest.fr - 09/09/2022	31
Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires lindependant.fr - 09/09/2022	32
Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires Ladepeche.fr - 09/09/2022	33
Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires centrepresseaveyron.fr - 09/09/2022	34
Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires Destinationsante.com - 09/09/2022	35
Les édulcorants seraient associés à risque important de maladies cardiovasculaires Futura-Sciences.com - 09/09/2022	36
La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires techno-science.net - 09/09/2022	38
Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires Yahoo ! (France) - 08/09/2022	40
La consommation d'édulcorants, associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires santemagazine.fr - 08/09/2022	42
Les sucres artificiels peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques, selon une étude Rfi.fr - 08/09/2022	44
Consommer des édulcorants est associé à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires pourquoidocteur.fr - 08/09/2022	46
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires NouvelObs.com - 08/09/2022	48
Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ? lepoint.fr - 08/09/2022	50
Les édulcorants seraient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon la cohorte NutriNet lequotidiendumedecin.fr - 08/09/2022	52
Santé : les édulcorants accusés d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires LesEchos.fr - 08/09/2022	54
Aspartame, sucralose : les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires Lavoixdunord.fr - 08/09/2022	56

Arrêtez sucralose et aspartame, ils sont mauvais pour le coeur ! Journaldesfemmes.fr - 08/09/2022	58
Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires huffingtonpost.fr - 08/09/2022	60
Santé : les plus gros consommateurs d'édulcorants ont un risque accru de développer des maladies cardio-vasculaires Capital.fr - 08/09/2022	62
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires Doctissimo.fr - 08/09/2022	64
Un lien entre édulcorants et maladies cardio-vasculaires atlantico.fr - 08/09/2022	66
La consommation d'édulcorants augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude 20Minutes.fr - 08/09/2022	67
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude bfmtv.com - 07/09/2022	69
Yaourts, céréales, soda... les édulcorants augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire aufeminin.com - 08/09/2022	71
Les édulcorants, alternative au sucre, associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires Midi Libre - 09/09/2022	73
Édulcorants : que leur reproche-t-on exactement ? Femina.fr - 08/09/2022	74
Les édulcorants seraient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon la cohorte NutriNet lequotidiendumedecin.fr - 08/09/2022	76
Les sucres artificiels peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques, selon une étude Rfi.fr - 08/09/2022	78
Un lien entre édulcorants et maladies cardio-vasculaires atlantico.fr - 08/09/2022	79
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires Doctissimo.fr - 08/09/2022	80
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires NouvelObs.com - 08/09/2022	81
Les édulcorants, facteur de risque de maladies cardiovasculaires Egora.fr - 08/09/2022	83
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude tahiti-infos.com - 08/09/2022	84
La consommation d'édulcorants augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude 20Minutes.fr - 08/09/2022	86
Yaourts, céréales, soda... les édulcorants augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire aufeminin.com - 08/09/2022	87
Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires huffingtonpost.fr - 08/09/2022	88
Arrêtez sucralose et aspartame, ils sont mauvais pour le coeur ! Journaldesfemmes.fr - 08/09/2022	90

La consommation d'édulcorants, associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires santemagazine.fr - 08/09/2022	92
Alimentation : les édulcorants soupçonnés d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude information fournie par Boursorama avec Media Services • Boursorama.com - 08/09/2022	94
Consommer des édulcorants est associé à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires pourquoidoctor.fr - 08/09/2022	96
Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires Yahoo ! (France) - 08/09/2022	98
Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires Yahoo ! Finance (FR) - 08/09/2022	100
Aspartame, sucralose : les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires Lavoixdunord.fr - 08/09/2022	102
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude bfmtv.com - 08/09/2022	104
Santé : les édulcorants accusés d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires LesEchos.fr - 08/09/2022	105
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Ladepeche.fr - 08/09/2022	107
Consommer des édulcorants augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'après une étude CharenteLibre.fr - 08/09/2022	108
Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ? favilan.com - 08/09/2022	109
La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires hopital.fr - 08/09/2022	111
La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires (Communiqué) veille-acteurs-sante.fr - 08/09/2022	113
La consommation d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Msn (France) - 08/09/2022	115
Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ? lepoint.fr - 08/09/2022	117
Santé : les plus gros consommateurs d'édulcorants ont un risque accru de développer des maladies cardio-vasculaires Capital.fr - 08/09/2022	118
Maladies cardiovasculaires: "Les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre" Lexpress.fr - 08/09/2022	120
La consommation d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Francetvinfo.fr - 08/09/2022	123
Les édulcorants augmenteraient largement le risque de maladies cardiovasculaires sciencesetavenir.fr - 07/09/2022	125
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude	127

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Larochesuryon.maville.com - 08/09/2022	129
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires selon une nouvelle étude francebleu.fr - 08/09/2022	131
La consommation d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Francetvinfo.fr - 08/09/2022	132
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude sudouest.fr - 08/09/2022	133
Les édulcorants augmentent les risques de maladies cardiovasculaires, d'après une nouvelle étude Radiofrance.fr - 08/09/2022	135
Maladies cardiovasculaires: "Les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre" mondialnews.com - 08/09/2022	136
Maladies cardiovasculaires: "Les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre" Lexpress.fr - 08/09/2022	137
La consommation d'édulcorants augmenterait les risques de maladie cardiovasculaire www.msn.com/fr-xl - 08/09/2022	139
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude www.msn.com/fr-xl - 08/09/2022	141
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires Lefigaro.fr - 08/09/2022	142
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude Séance de yoga: Mobilité et tonus musculaire des épaules Séance de yoga: Mobilité et tonus musculaire des épaules 17/08/21 17/08/21 04/03/22 14/03/22 13/04/22 13/05/22 NotreTemps.com - 08/09/2022	143
Les édulcorants augmenteraient largement le risque de maladies cardiovasculaires sciencesetavenir.fr - 08/09/2022	145
La consommation d'édulcorants augmenterait les risques de maladie cardiovasculaire Liberation.fr - 08/09/2022	147
Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude linfo durable.fr - 08/09/2022	149
Risque cardio-vasculaire: faut-il limiter les édulcorants? Lefigaro.fr - 07/09/2022	151
La consommation d'édulcorants augmentent les maladies cardiovasculaires Santecool.net - 07/09/2022	153

PRESSE QUOTIDIENNE NATIONALE

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Paris, 8 sept. 2022 (AFP) -

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal.

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure".

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

ic/ito/cel/cbn

Afp le 08 sept. 22 à 00 30.



SCIENCES

Risque cardio-vasculaire : faut-il limiter les édulcorants ?

Une large étude française observe un léger excès de risque chez les consommateurs réguliers de « faux sucre », comme l'aspartame.

PAULINE FRÉOUR [@P_Freour](#)

NUTRITION Prise de poids, diabète, maladie du foie gras (NASH), caries dentaires : les effets délétères du sucre sur la santé ont favorisé l'usage d'édulcorants dans un grand nombre de produits alimentaires (sodas, yaourts, sucrées à café...) Mais ces substances très peu caloriques au goût sucré, dont l'aspartame est la plus connue, voient également leur impact sur la santé investigué. Une étude française conduite sur plus de 100 000 personnes met ainsi en évidence un risque cardio-vasculaire supérieur à la normale chez celles et ceux qui consomment ces « faux sucres ». Une information qui devra être prise en considération par les agences sanitaires, dont dépendent les recommandations officielles de consommation, estiment les experts.

L'étude, publiée le jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal* (BMJ), se base sur la cohorte NutriNet, qui permet de suivre l'alimentation d'un grand nombre de Français depuis 2009, grâce à des déclarations détaillées indiquant ce que les gens mangent (quantités, marques) mais aussi leurs habitudes de vie et leurs antécédents médicaux. Dans le cas présent, 40 % des volontaires étudiés consommaient des édulcorants, pour une moyenne de 42 mg/jour, soit l'équivalent de 100 ml de soda ou d'un sachet individuel de faux sucre en poudre.

Il en ressort que la consommation d'édulcorants (aspartame, sucralose, acésulfame K) est associée à un surrisque de maladies cardio-vasculaires de 9 %. Plus spécifiquement, ce surrisque grimpe à +18 % pour les maladies cérébrovasculaires comme les AVC. Par ailleurs, si l'on s'intéresse aux différents produits, la consommation d'aspartame est associée à un risque plus élevé d'accidents vasculaires

cérébraux, et la prise de sucralose et d'acésulfame K, à un surrisque de maladie coronarienne (infarctus par exemple).

Des données clés

Comme dans toute étude de population (épidémiologique), la difficulté consiste à s'assurer que l'association observée n'est pas biaisée. Dans le cas présent, les nombreux détails apportés par les questionnaires des participants ont permis de prendre en compte d'autres facteurs pouvant jouer sur la vulnérabilité individuelle aux maladies cardio-vasculaires (surpoids, pratique d'une activité physique, etc.), explique le Dr Mathilde Touvier (Inserm), coordinatrice de l'étude. Même si, rappelle-t-elle, « en nutrition, on ne peut jamais être sûr à 100 % d'avoir éliminé tous les facteurs confondants. C'est pour cela que nous demandons à ce que d'autres études soient conduites pour confirmer nos conclusions. » Les auteurs soulignent la nécessité de mener des recherches pour comprendre quels mécanismes pourraient être en jeu. « Plusieurs hypothèses sont avancées : un impact sur la prise de poids, une perturbation du taux de sucre dans le sang et de l'insuline, ou encore une altération du microbiote... », indique le Dr Touvier.

Si les effets observés sont « relativement modérés », évalue-t-elle, il s'agit malgré tout de données clés à un moment où l'agence sanitaire européenne (Efsa) et l'Organisation mondiale de la santé sont en cours de réévaluation de leurs recommandations sur les édulcorants. En 2014, l'Anses concluait sur la base des connaissances existantes à une absence de risque sanitaire global pour les consommateurs ponctuels, mais se disait dans l'incapaci-

té de statuer pour les risques à long terme chez les consommateurs réguliers.

Pour le Pr Boris Hansel, nutritionniste à l'Hôpital Bichat à Paris (AP-HP) qui n'a pas participé à l'étude, « ce travail, dont les résultats sont significatifs, induit des questions de santé publique. Et notamment, quel message faire passer à la population ? Il ne faudrait surtout pas déduire de ce travail qu'il vaut mieux boire une boisson sucrée, comme un soda ou un jus de fruit, plutôt qu'une boisson "light" avec édulcorants, par exemple. Car sur ce point, l'étude ne nous permet pas de trancher. Le seul consensus, c'est qu'il n'existe qu'une boisson indispensible, l'eau. Dans l'idéal, il faudrait la privilégier et conserver une consommation occasionnelle de boissons au goût sucré. » ■

9%

Surrisque

de maladies cardio-vasculaires associé à la consommation d'édulcorants selon l'étude publiée par le « British Medical Journal »

RADIO

FRANCE BLEU 107.1

Pays : France

EMISSION : JOURNAL

DUREE : 17

PRESENTATEUR : VICTOR VASSEUR



► **08 septembre 2022**

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU 107.1 ..

09:04:59 Les édulcorants pourraient aussi favoriser les maladies cardiovasculaires révèle une étude de l'Inserm dans le British Medical Journal. 09:05:16

FRANCE BLEU ARMORIQUE

Pays : France

EMISSION : JOURNAL DE 08H00

DUREE : 13

PRESENTATEUR : ERIC BOUVET



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU ARMORIQUE ..

08:06:19 Les édulcorants pourraient aussi favoriser les maladies cardiovasculaires révèle une étude de l'Inserm dans le British Medical Journal. 08:06:32

FRANCE BLEU ROUSSILLON

Pays : France

EMISSION : JOURNAL DE 8H00

DUREE : 27

PRESENTATEUR : SIMON COLBOC



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU ROUSSILLON ..

08:06:01 Les produits light peuvent provoquer des maladies vasculaires selon une étude de l'Inserm. Allusion aux édulcorants déjà soupçonnés de provoquer des cancers. 08:06:28

FRANCE BLEU BREIZH IZEL

Pays : France

EMISSION : JOURNAL DE 08H00

DUREE : 11

PRESENTATEUR : AURELIE LAGAIN



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU BREIZH IZEL ..

08:06:06 L'Inserm établit une association, mais pas encore un lien de cause à effet, entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires. 08:06:17

RFI

Pays : France
EMISSION : RFI MIDI
DUREE : 214
PRESENTATEUR : ANNE CANTENER



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur RFI ..

13:44:16 Les édulcorants ou les faux sucres sont dangereux pour la santé. 13:44:28 Citation de Coca Light au lieu d'un Coca.
13:44:44 Reportage de Lucie Bouteloup. Point sur l'étude qui montre que la consommation d'édulcorants favorise les maladies cardiovasculaires. 13:46:00 Les édulcorants dans les boissons et la nourriture étaient associés à un risque de cancer. 13:46:48 Interview de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'INSERM et coordinatrice de l'étude. 13:47:01 Evocation du diabète.
13:47:50



► 08 septembre 2022

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU SUD LORRAINE ..

08:07:03 Les édulcorants sont de nouveau pointés du doigt par une étude de l'INSERM. Les substances comme l'aspartame pourraient favoriser les maladies cardio-vasculaires. 08:07:19 Commentaire de Solenne Le Hen. 08:07:29 Interview de Mathilde Touvier, coordinatrice de l'étude. Il est recommandé de limiter le goût sucré dans l'alimentation. 08:08:29

FRANCE BLEU 107.1

Pays : France

EMISSION : JOURNAL

DUREE : 18

PRESENTATEUR : SOIZIC BOUR



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE BLEU 107.1 ..

07:34:49 Les édulcorants pourrait aussi favoriser les maladies cardiovasculaires résultats d'une étude de l'Inserm qui paraît aujourd'hui. 07:35:07



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE INTER ..

07:38:47 Les édulcorants alimentaires ne sont pas si inoffensifs à en croire une étude de chercheurs français. 07:39:07
Commentaire de Victor Dhollande. La consommation d'édulcorant augmente la probabilité de développer des maladies cardio-vasculaires. 07:39:33 Interview de Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'INSERM et coordinatrice de l'étude. 07:39:51 Elle estime qu'il faut s'habituer à consommer globalement moins de sucre. 07:40:20



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FUN RADIO ..

08:31:12 Les édulcorants sont présents dans les sodas et les produits laitiers. 08:31: 21 Une première étude a révélé que les édulcorants augmenteraient le risque de cancer. 08:31:27 Les scientifiques de l'INSERM alertent une risque aux maladies cardiovasculaires. 08:31:33



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE INFO ..

07:04:16 Les édulcorants provoque-t-il des maladies cardio-vasculaires ? Des chercheurs de l'Inserm se sont posés la question. Déjà que la consommation de ces sucres de synthèse utilisés dans des boissons et des aliments light était associée à un risque de cancer accru. 07:04:39 Commentaire Solène Lehen. 07:04:48 Interview Dr Mathilde Touvier, coordinatrice de l'étude. Ceux qui prennent plus d'édulcorant ont plus de risques de développer des maladies cardiovasculaires. Le lien avait déjà été établi pour les boissons avec des édulcorants de l'aspartame notamment. Cela vaut aussi pour tous les aliments allégés. 07:05:49



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE CULTURE ..

08:52:12 La consommation d'édulcorants augmenterait les risques de maladies cardiovasculaires. Invitée : Charlotte Debras, doctorante dans l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle à l'INSERM. 08:52:47 Les édulcorants sont les faux sucres utilisés par les industriels pour remplacer les vrais sucres. 08:53:42 Evocation de l'aspartame. 08:54:07 Selon l'ANSES et le Programme national nutrition santé, il n'est pas recommandé de substituer les sucres par les édulcorants artificiels. 08:55:21 Point sur le climat. 08:59:22



INSERM sur RMC INFO ..

06:05:08 Certains produits aux étiquettes indiquant sans sucre sont bourrés d'édulcorants. Ces faux sucres augmentent les risques cardio-vasculaires. 06: 05:35 Commentaire de Caroline Philippe. Citation du Coca Zéro et des yaourts Taillefine allégés. Les édulcorants sont partout dans nos aliments light et sont censés protéger les consommateurs des méfaits du sucre comme le surpoids ou le diabète. Selon un rapport de l'Inserm, il faut se méfier d'eux. 06:06:01 Interview du docteur Mathilde Touvier, Inserm. Une bouteille du soda au moment du repas, ce n'est pas normal. 06:06:38

TV

FRANCE 5

Pays : France

EMISSION : LES DOCS DU MAGAZINE DE LA SANTE

DUREE : 189

PRESENTATEUR : MARINA CARRERE D'ENCAUSSE



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE 5 ..

13:45:03 L'actu / produits light : risque de maladies cardiovasculaires. Invitée : Tatiana Silva, animatrice de télévision, adepte de Yoga, auteure du livre "Tout commence par soi - Ce qui m'a aidée pourrait vous aider aussi" aux éditions Albin Michel. Chroniqueurs : Dr Jimmy Mohamed ; Rym Ben Ameer. 13: 45:18 Point sur l'étude des chercheurs de l'Inserm sur les édulcorants. 13: 45:20 Précisions sur ses édulcorants. 13:45:48 Evocation du tabac. 13:46:39 Allusion à la régulation du taux de sucre. 13:48:12

TF1

Pays : France

EMISSION : JOURNAL DE 13H

DUREE : 131

PRESENTATEUR : MARIE-SOPHIE LACARRAU



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur TF1 ..

13:12:26 Une étude met en garde sur la consommation d'édulcorants. 13:12:38 Reportage de Jean-Marie Bagayoko. Au rayon des produits laitiers, le sans sucre est devenu un argument de vente. 13:12:44 Micro-trottoir. 13:13:02 Ces produits contiennent moins de calories mais plus d'édulcorants. Le plus connu d'entre eux est l'aspartame. D'après une étude de l'INSERM publiée ce matin, ils seraient dangereux pour la santé, ils augmenteraient les risques de développer des maladies cardiovasculaires. 13:13:35 Interview du Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Inserm). 13:13:53 Interview du Pr Patrick Tounian, chef du service Nutrition et gastro-entérologie pédiatrique à l'hôpital Trousseau (AP-HP). 13:14:37

FRANCE 3

Pays : France

EMISSION : 12/13 EDITION NATIONALE - JOURNAL

DUREE : 115

PRESENTATEUR : SOPHIE GASTRIN



► 08 septembre 2022

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCE 3 ..

12:44:34 Les sucres de synthèse provoquent-ils des maladies cardiovasculaires ? 12: 44:36 Commentaire Jean-Christophe Batteria : des chercheurs de l'Inserm ont mené une étude de grande ampleur depuis 2009 (Nutrinet Santé). Commentaire sur la consommation quotidienne d'édulcorants. L'aspartame représente 60% du marché. La Stévia ne fait pas partie de l'étude. 12:46:29

BFM TV

Pays : France

EMISSION : LE LIVE TOUSSAINT

DUREE : 205

PRESENTATEUR : BRUCE TOUSSAINT



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur BFM TV ..

11:47:00 Edulcorants : une consommation à limiter. Invitée : Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm, coordonatrice de l'étude. 11:47:25 Les aspartame et compagnie pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. 11:47:58 Citation Soda. 11:49:01 Nutriscore aide sur les habitudes alimentaires. 11:50:25

FRANCEINFO :

Pays : France

EMISSION : LE 6H30/8H30

DUREE : 184

PRESENTATEUR : SAMUEL ETIENNE



► 08 septembre 2022

[> Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCEINFO : ..

07:17:06 David Lefort : les édulcorants ne sont pas bon pour la santé selon une étude de l'INSERM, INRAE, Nutri Net. Il s'agit des édulcorant de synthèse pas de Stevia. L aspartame est un exhausteur de gout. Le tabac, l'alcool, la viande rouge ont des incidences sur les maladies cardiovasculaires. Il faut se méfier de l'aspartame, sucralose, l'acédulfame-K 07:20:10

FRANCEINFO :

Pays : France

EMISSION : LE 6H30/8H30

DUREE : 200

PRESENTATEUR : SAMUEL ETIENNE



► 08 septembre 2022

> [Ecouter / regarder cette alerte](#)

INSERM sur FRANCEINFO : ..

08:16:30 Chronique sciences - David Lefort : les édulcorants ne sont pas bons pour la santé selon une étude de l'INSERM, INRAE, Nutri Net. Il s'agit des édulcorant de synthèse pas de la Stevia. Les édulcorants exposent à un risque accru de maladies cardiovasculaires. 08:17:20 L'aspartame est un exhausteur de gout. 08:17:45 Nutri Net Santé a servi de base à cette étude. 08:18:27 Le tabac, l'alcool, la viande rouge ont des incidences sur les maladies cardiovasculaires. Il faut se méfier de l'aspartame, sucralose, l'acédulfame-K. 08:19:50

WEB

Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires

AN-Photographer24631920/Shutterstock.com © Crédit photo : destinationsante.com Powered by Audion Ecouter cet article Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires

L'on savait déjà que les boissons contenant des édulcorants favorisaient le risque de maladies cardiaques. Mais les études épidémiologiques conduites jusqu'à présent s'étaient intéressées à ces boissons dans leur ensemble et pas seulement aux édulcorants artificiels qui les composent. Or ces derniers ne sont pas uniquement présents dans les sodas, mais aussi dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés.

Des chercheurs français* se sont donc penchés sur les dangers cardiovasculaires. Ils se sont appuyés sur les données communiquées par plus de 103 000 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé.

Les volontaires ont renseigné leurs antécédents médicaux, leurs habitudes en matière d'activité physique etc. Mais aussi leurs consommations alimentaires sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leur exposition aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Au total, 37 % des participants ont consommé des édulcorants artificiels, avec un apport moyen de 42,46 mg/jour, soit 100 ml de soda light.

Les auteurs ont ainsi observé que la consommation accrue d'aspartame était associée à un risque accru d'AVC, tandis que la saccharine et l'acésulfame-K étaient associés à un risque plus élevé de maladie coronarienne.

Dans la mesure où il s'agit là d'une étude observationnelle, difficile d'établir un lien de cause à effet clair. Néanmoins, pour le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, « ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre ».

*Ces mêmes chercheurs avaient déjà pointé du doigt le risque cancérigène des édulcorants

Mourir de vieillesse, qu'est-ce que ça veut dire ?

Source : Destination Santé

Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires

Dans les sodas ou les sucrées, les édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre traditionnel et ses méfaits potentiels. Mais selon des chercheurs français, ces produits ne sont pas sans danger. Leur consommation serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires !

L'on savait déjà que les boissons contenant des édulcorants favorisaient le risque de maladies cardiaques. Mais les études épidémiologiques conduites jusqu'à présent s'étaient intéressées à ces boissons dans leur ensemble et pas seulement aux édulcorants artificiels qui les composent. Or ces derniers ne sont pas uniquement présents dans les sodas, mais aussi dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés.

Des chercheurs français* se sont donc penchés sur les dangers cardiovasculaires. Ils se sont appuyés sur les données communiquées par plus de 103 000 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé.

Les volontaires ont renseigné leurs antécédents médicaux, leurs habitudes en matière d'activité physique etc. Mais aussi leurs consommations alimentaires sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leur exposition aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Au total, 37 % des participants ont consommé des édulcorants artificiels, avec un apport moyen de 42,46 mg/jour, soit 100 ml de soda light.

Les auteurs ont ainsi observé que la consommation accrue d'aspartame était associée à un risque accru d'AVC, tandis que la saccharine et l'acésulfame-K étaient associés à un risque plus élevé de maladie coronarienne.

Dans la mesure où il s'agit là d'une étude observationnelle, difficile d'établir un lien de cause à effet clair. Néanmoins, pour le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, " ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre

*Ces mêmes chercheurs avaient déjà pointé du doigt le risque cancérigène des édulcorants

Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires

Dans les sodas ou les sucrées, les édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre traditionnel et ses méfaits potentiels. Mais selon des chercheurs français, ces produits ne sont pas sans danger. Leur consommation serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires !

L'on savait déjà que les boissons contenant des édulcorants favorisaient le risque de maladies cardiaques. Mais les études épidémiologiques conduites jusqu'à présent s'étaient intéressées à ces boissons dans leur ensemble et pas seulement aux édulcorants artificiels qui les composent. Or ces derniers ne sont pas uniquement présents dans les sodas, mais aussi dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés.

Des chercheurs français* se sont donc penchés sur les dangers cardiovasculaires. Ils se sont appuyés sur les données communiquées par plus de 103 000 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé.

Les volontaires ont renseigné leurs antécédents médicaux, leurs habitudes en matière d'activité physique etc. Mais aussi leurs consommations alimentaires sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leur exposition aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Au total, 37 % des participants ont consommé des édulcorants artificiels, avec un apport moyen de 42,46 mg/jour, soit 100 ml de soda light.

Les auteurs ont ainsi observé que la consommation accrue d'aspartame était associée à un risque accru d'AVC, tandis que la saccharine et l'acésulfame-K étaient associés à un risque plus élevé de maladie coronarienne.

Dans la mesure où il s'agit là d'une étude observationnelle, difficile d'établir un lien de cause à effet clair. Néanmoins, pour le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, " ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre

*Ces mêmes chercheurs avaient déjà pointé du doigt le risque cancérigène des édulcorants

Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires

Dans les sodas ou les sucrées, les édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre traditionnel et ses méfaits potentiels. Mais selon des chercheurs français, ces produits ne sont pas sans danger. Leur consommation serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires !

L'on savait déjà que les boissons contenant des édulcorants favorisaient le risque de maladies cardiaques. Mais les études épidémiologiques conduites jusqu'à présent s'étaient intéressées à ces boissons dans leur ensemble et pas seulement aux édulcorants artificiels qui les composent. Or ces derniers ne sont pas uniquement présents dans les sodas, mais aussi dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés.

Des chercheurs français* se sont donc penchés sur les dangers cardiovasculaires. Ils se sont appuyés sur les données communiquées par plus de 103 000 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé.

Les volontaires ont renseigné leurs antécédents médicaux, leurs habitudes en matière d'activité physique etc. Mais aussi leurs consommations alimentaires sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leur exposition aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Au total, 37 % des participants ont consommé des édulcorants artificiels, avec un apport moyen de 42,46 mg/jour, soit 100 ml de soda light.

Les auteurs ont ainsi observé que la consommation accrue d'aspartame était associée à un risque accru d'AVC, tandis que la saccharine et l'acésulfame-K étaient associés à un risque plus élevé de maladie coronarienne.

Dans la mesure où il s'agit là d'une étude observationnelle, difficile d'établir un lien de cause à effet clair. Néanmoins, pour le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, " ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre

*Ces mêmes chercheurs avaient déjà pointé du doigt le risque cancérigène des édulcorants

Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants augmenteraient le risque de maladies cardiovasculaires 09 septembre 2022 Dans les sodas ou les sucrées, les édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre traditionnel et ses méfaits potentiels. Mais selon des chercheurs français, ces produits ne sont pas sans danger. Leur consommation serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires !

© AN-Photographer24631920/Shutterstock.com

L'on savait déjà que les boissons contenant des édulcorants favorisaient le risque de maladies cardiaques. Mais les études épidémiologiques conduites jusqu'à présent s'étaient intéressées à ces boissons dans leur ensemble et pas seulement aux édulcorants artificiels qui les composent. Or ces derniers ne sont pas uniquement présents dans les sodas, mais aussi dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés.

Des chercheurs français* se sont donc penchés sur les dangers cardiovasculaires. Ils se sont appuyés sur les données communiquées par plus de 103 000 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé.

Les volontaires ont renseigné leurs antécédents médicaux, leurs habitudes en matière d'activité physique etc. Mais aussi leurs consommations alimentaires sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leur exposition aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Au total, 37 % des participants ont consommé des édulcorants artificiels, avec un apport moyen de 42,46 mg/jour, soit 100 ml de soda light.

Les auteurs ont ainsi observé que la consommation accrue d'aspartame était associée à un risque accru d'AVC, tandis que la saccharine et l'acésulfame-K étaient associés à un risque plus élevé de maladie coronarienne.

Dans la mesure où il s'agit là d'une étude observationnelle, difficile d'établir un lien de cause à effet clair. Néanmoins, pour le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, « ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre ».

*Ces mêmes chercheurs avaient déjà pointé du doigt le risque cancérigène des édulcorants

Les édulcorants seraient associés à risque important de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants et les additifs alimentaires sont utilisés dans de nombreux aliments et boissons. Des chercheurs ont approfondi le sujet et les résultats de leur étude suggèrent qu'ils pourraient bien représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires qui sont la première cause de mortalité dans le monde. Identifier les facteurs de risque associés à ces maladies pour mieux les prévenir constitue un véritable enjeu de santé publique.

Cela vous intéressera aussi

[EN VIDÉO] Une expérience astucieuse pour savoir si votre soda est vraiment sans sucre Comment être certain qu'un soda ne contient que peu ou pas de sucre ? Unisciel et l'université de Lille 1 nous proposent en vidéo une expérience qui pourra fournir la réponse. Petit indice : il suffit de connaître la masse volumique du contenu de la canette...

Une équipe de chercheurs français s'est intéressée aux conséquences sur la santé de la consommation d'édulcorants. Ils ont analysé les données de santé de 103.388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Cette étude a été conduite par et chercheuses de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam, de l'Université Sorbonne Paris Nord et d'Université Paris Cité, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren). Les résultats de ces analyses statistiques publiés dans le British Medical Journal suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires

Les effets délétères des sucres ajoutés ont été établis pour plusieurs maladies chroniques, ce qui a conduit les industries alimentaires à utiliser des édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, l'innocuité des édulcorants artificiels fait l'objet de débats et les données restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. Une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer

Sur les bases d'une même méthodologie impliquant une vaste étude en population, l'équipe, a voulu examiner les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes -- maladies qui touchent les artères coronaires ayant pour fonction d'alimenter le cœur en sang -- et maladies cérébrovasculaires -- les maladies cérébrovasculaires sont causées par des lésions cérébrales survenues suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale).

Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur ensemble, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés.

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103.388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. © Mathilde Touvier/Inserm

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103.388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer

précisément leurs expositions aux additifs , et notamment aux édulcorants.

Le saviez-vous ?

L'étude NutriNet-Santé est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/Inrae/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord) qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170.000 Nutrinautes, fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 250 publications scientifiques internationales. Un appel au recrutement de nouveaux Nutrinautes est toujours lancé afin de continuer à faire avancer la recherche sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques minutes par mois à répondre, via Internet, sur la plateforme sécurisée etude-nutrinet-sante.fr aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances sur les relations entre l'alimentation et la santé.

Après avoir recueilli les informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs et chercheuses ont effectué des analyses statistiques afin d'étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie alcool sodium acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée.

Les scientifiques ont constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires. Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

« Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Intéressé par ce que vous venez de lire ?

Abonnez-vous à la lettre d'information La quotidienne : nos dernières actualités du jour.

Merci pour votre inscription.

Heureux de vous compter parmi nos lecteurs !

La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Identifier les facteurs de risque associés à ces maladies pour mieux les prévenir représente un véritable enjeu de santé publique. Une équipe de chercheurs et chercheuses de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam et de l', au sein de l'Équipe de en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences sur la de la consommation d'édulcorants. Ils ont analysé les de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de ces analyses publiés dans le British Medical Journal suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

© Pexels

Les effets délétères des sucres ajoutés ont été établis pour plusieurs maladies chroniques, ce qui a conduit les industries alimentaires à utiliser des édulcorants artificiels comme dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, l'innocuité des édulcorants artificiels fait l' de débats et les données restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. Une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de [1].

Sur les bases d'une même méthodologie impliquant une vaste étude en population, l'équipe, a voulu examiner les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes[2] et maladies cérébrovasculaires[3]). Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés.

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103 388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé (voir encadré ci-dessous). Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en d', ainsi que des indications sur leur mode de et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Après avoir recueilli les informations sur le de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs et chercheuses ont effectué des analyses statistiques afin d'étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le, l', le, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en, alcool,, acides gras saturés et polyinsaturés,, fruits et légumes et viande et transformée.

Les scientifiques ont constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires. Concernant les types d'édulcorants, l' était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le au risque de maladies coronariennes.

"Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un accru de maladies

cardiovasculaires", explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de dans le", conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Notes:

[1] Debras C, Chazelas E, Srour B, Druet-Pecollo N, Esseddik Y, Szabo de Edelenyi F, et al. (2022) Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Med* 19(3): e1003950. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>.

[2] Maladies qui touchent les artères ayant pour fonction d'alimenter le coeur en (artères coronaires).

[3] Les maladies cérébrovasculaires sont causées par des lésions cérébrales survenues suite à une insuffisante ou à une cérébrale.

L'étude NutriNet-Santé est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170 000 NutriNet-Santé, fait avancer la recherche sur les liens entre la (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 250 publications scientifiques internationales. Un appel au recrutement de nouveaux NutriNet-Santé est toujours lancé afin de continuer à faire avancer la recherche sur les relations entre la nutrition et la santé.

En consacrant quelques par à répondre, via, sur la plateforme sécurisée etude-nutrinet-sante.fr aux différents questionnaires relatifs à l'alimentation, à l'activité physique et à la santé, les participants contribuent à faire progresser les connaissances sur les relations entre l'alimentation et la santé.

Références:

Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort

British Medical Journal, le 8 septembre 2022 : <https://www.bmj.com/content/378/bmj-2022-071204>

Source: INRAE

Cet article vous a plu? Vous souhaitez nous soutenir? Partagez-le sur les réseaux sociaux avec vos amis et/ou commentez-le, ceci nous encouragera à publier davantage de sujets similaires!



Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires



8 septembre 2022, 11:30 AM

Les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

ETUDE - Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal*.

En raison de la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées, tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de **Inserm**, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Un sachet individuel par jour

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au

fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

1.502 événements cardiovasculaires

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du *Science Media Center* Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ». D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

VIDÉO - Carnet de Santé - Dr Christian Recchia : "Ces quatre points vont vous sauver des maladies cardiovasculaires"

Lire aussi

Ce Nobel italien suggère d'adapter la cuisson des pâtes pour économiser l'énergie (et ça ne passe pas)

La maladie de Parkinson bientôt détectée grâce à l'odorat d'une Écossaise ?



La consommation d'édulcorants, associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires

08/09/2022



© iStock / humonia

"La consommation totale d'édulcorants est associée à **une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires**". Telle est la conclusion d'une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (**Inserm**), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et de l'Université Sorbonne Paris Nord.

Les chercheurs et chercheuses se sont intéressés aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé. Ils ont analysé les données de santé de **103 388 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé**, au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de leurs analyses statistiques ont été publiés ce mercredi 7 septembre dans le *British Medical Journal* (source 1).

Un risque accru de maladies cardiovasculaires

Aspartame, sucralose, acésulfame... Pour rappel, les édulcorants sont utilisés dans l'industrie agroalimentaire pour remplacer le sucre. On les retrouve principalement dans les sodas et **dans les produits dits light ou sans sucre**, mais aussi dans certains biscuits, chewing-gum, ou encore directement sous forme de sucrète à verser dans le café par exemple. S'ils sont utilisés pour limiter les méfaits du sucre, ils semblent toutefois avoir leurs propres "inconvenients".

À lire aussi



• Dans le cadre de cette étude, les volontaires ont dû renseigner leurs antécédents médicaux, leurs activités physiques, leur mode de vie et leur état de santé. Les chercheurs ont également pris en compte leurs consommations alimentaires **pendant 12 ans**, afin d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs alimentaires, et notamment aux édulcorants. De 2009 à 2021, ils ont donc croisé les profils des participants avec leurs habitudes de consommations (alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée).

Résultat ? Ils en ont déduit que **la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires**. Dans le détail, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

Le lien de cause à effet n'est pas encore démontré

Le lien entre les boissons contenant édulcorants, les infarctus, l'hypertension ou encore les AVC avait déjà été établi. Dans cette nouvelle étude, les chercheurs relèvent pour la première fois que **cela vaut aussi pour tous les aliments contenant des édulcorants**, comme les sucrettes, les yaourts dits light, et en général tous les plats allégés.

"Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires", confirme Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude, dans un communiqué (source 2).

Une consommation occasionnelle n'a probablement pas un effet important sur la santé, notent les auteur.e.s. L'important est de ne pas consommer d'édulcorants trop souvent, et en de trop grandes quantités.

Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame, indique la Dre Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude.

Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle doivent encore être menées pour venir reproduire et confirmer ces résultats. Pour le moment, **les chercheurs n'ont établi qu'une "association", pas encore de lien de cause à effet**. Les conséquences de cette étude pourraient toutefois avoir un retentissement important : "Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, **ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre** et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé", conclut la Dre Mathilde Touvier.

Les sucres artificiels peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques, selon une étude

- 1.
2. /Science

Publié le : 08/09/2022 - 19:00



Plusieurs articles scientifiques avaient déjà indiqué le potentiel risque pour la santé de la consommation d'édulcorants. Ici, des sachets de ces sucres artificiels, le 17 septembre 2014 à New York (image d'illustration). © Jenny Kane / AP

Une étude française publiée jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal* suggère que la consommation d'édulcorants artificiels pourrait favoriser les maladies cardiovasculaires. L'article, réalisé par une cohorte de chercheurs issus de plusieurs instituts, affirme toutefois qu'il ne faut pas délaissier ces sucres artificiels au profit des sucres classiques.

L'étude a été menée sur plus de 100 000 participants entre 2009 et 2021. Grâce aux déclarations détaillées des volontaires, les scientifiques ont pu observer à la fois ce que les participants mangeaient (soit les quantités et les marques dont ils avaient l'habitude de consommer), mais aussi leur mode de vie, la pratique ou non d'une activité physique, ou encore leurs antécédents médicaux.

Sur l'échantillon observé dans l'étude NutriNetSanté, 40 % des participants consommaient des édulcorants, à raison de 42 mg par jour. C'est l'équivalent de 100 ml de soda ou d'un sachet individuel de faux sucre en poudre.

18% de plus de risques d'accidents vasculaires cérébraux

Sur ces sujets, les chercheurs ont observé une multiplication d'évènements cardiovasculaires. Les scientifiques ont pu établir que les plus gros consommateurs d'aspartame, d'acésulfame k ou encore de sucralose avaient environ 18% de plus de chances de subir des accidents vasculaires cérébraux et jusqu'à 40% pour les maladies coronariennes, par rapport aux non-consommateurs.

Si les résultats sont préoccupants, les chercheurs invitent toutefois à la prudence sur leur interprétation. Selon eux, ils devront non seulement être confirmés sur d'autres échantillons de population, mais les prochaines recherches devront s'attacher à mieux comprendre les mécanismes déclenchés par la consommation des édulcorants dans le corps humain.

Cette étude n'est pas la première à mettre en cause l'innocuité des édulcorants de synthèse. En mars dernier, la même cohorte de chercheurs avait déjà établi un lien entre ces « faux sucres » et le risque de développer des cancers.

Supprimer le gout sucré de notre alimentation

Mais selon les chercheurs, il ne faut pas pour autant renoncer aux versions light des produits et repasser à leur version sucrée classique. Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude, « les effets délétères de la consommation de sucre sont réels. Obésité, caries dentaires, maladie du foie gras... Il ne faut donc en aucun cas que cette étude persuade le consommateur de retourner vers le sucre ».

La scientifique conclut que le plus sage serait sans doute de supprimer progressivement le gout sucré dans notre alimentation.

► À lire aussi : [Comment une bonne alimentation peut améliorer la qualité du sommeil ?](#)



Consommer des édulcorants est associé à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires

Faux sucre

Utilisés par l'industrie comme une alternative au sucre, les édulcorants sont associés à un risque de maladie cardiovasculaire.



towfiq ahamed/istock

- Publié le 08.09.2022 à 11h40 |



L'ESSENTIEL

- Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde.
- Les édulcorants peuvent être artificiels ou naturels, comme la stévia.
- Parmi les édulcorants artificiels, il y a l'aspartame, le sucralose ou encore la saccharine.

Le sucre nuit à la santé ! Pour le remplacer, les industriels ont souvent recours aux édulcorants, des sucres artificiels, moins caloriques. D'après une récente étude, parue le 7 septembre dans le *British Medical Journal*, ils seraient aussi mauvais pour la santé.

Les travaux, réalisés par une équipe de scientifiques de [l'Inserm](#), de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord, démontrent que la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Des questionnaires en ligne

Pour parvenir à cette conclusion, ils ont analysé les données de plus de 100.000 adultes, ayant participé à l'étude NutriNet-Santé. Lancée en 2009, cette recherche en santé publique permet de mettre en lumière les liens entre nutrition et santé, grâce à la participation de plus de 170.000 personnes. Dans ces nouveaux travaux, les participants ont répondu à des questionnaires en ligne concernant leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, leur mode de vie et leur état de santé.

"Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits, précisent les auteurs dans un communiqué. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants."

Un risque accru

Après avoir recueilli ces informations, les scientifiques ont recensé le nombre de diagnostic de maladies cardiovasculaires. Ils ont pris en compte les autres facteurs de risque comme l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, et d'autres habitudes alimentaires comme la consommation d'acides gras saturés et polyinsaturés, ou de viande rouge et transformée. Ils constatent que la consommation d'édulcorants est associée à *"une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires"*. *"Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes"*, indiquent les scientifiques.

Des produits à éviter

Ce n'est pas le seul risque associé à ces produits. Précédemment, une recherche scientifique avait démontré que les édulcorants pouvaient augmenter le risque de cancer . Pour Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude, ces nouveaux résultats *"ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé"*.



NOTRE DOSSIER



Toutes les réponses sur...

> Accident vasculaire
cérébral

LIRE



Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires



Un édulcorant dans une tasse de café. (DURAND FLORENCE/SIPA)

Les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi dans le « *British Medical Journal* ».

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le « *British Medical Journal* ».

Comment éviter la nourriture « ultratransformée » et bien s'alimenter

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

La suite après la publicité
Cancers et maladies cardiovasculaires

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de [l'Inserm](#), de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37 % des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Comment faire faire un grand pas à votre système immunitaire

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

La suite après la publicité

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Des résultats à confirmer

Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...). Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude.

Comment Coca Cola a dépensé des millions pour influencer la science

Celle-ci comporte cependant des limites. Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ». D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.



Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ?



- Santé

Une nouvelle étude d'une revue médicale britannique évoque un lien entre la consommation d'édulcorants et l'apparition de ces maladies.

Et si les dosettes d'aspartame que vous ajoutez à votre café causaient à votre santé plus de tort que vous ne le pensiez ? C'est en tout cas ce que suggèrent les résultats d'analyses statistiques à paraître, ce jeudi 8 septembre, dans la revue médicale britannique *British Medical Journal*, supposant une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Déjà, l'innocuité des édulcorants artificiels faisait l'objet de débats et les données restaient contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies – une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer.

Facteur de risque

Les maladies cardiovasculaires constituant la première cause de mortalité dans le monde – et la deuxième en France après les cancers, avec 140 000 morts par an (ministère de la Santé) –, une équipe de chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam et de l'université Sorbonne-Paris-Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur ces maladies.

À LIRE AUSSI **Le sucre, fantasmes et réalités**

Les résultats obtenus après une vaste étude en population (103 388 adultes) suggèrent, « en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », observe Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

Aussi, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires à la confirmation de ces résultats, cette étude établit un premier lien entre aspartame (le « faux sucre » utilisé dans le café) et risque de maladies cérébrovasculaires mais aussi entre l'acésulfame-K et le sucralose (que l'on retrouve dans les produits industriels et notamment dans tout ce qui est boissons « light ») et risque de maladies coronariennes.

Sucre ou édulcorants ?

Dès lors, est-il préférable de renouer avec le sucre et remiser au placard ces édulcorants ? « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », affirme le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude.

Toutefois, « il ne faudrait pas se remettre à boire des sodas ou à manger sucré. On ne peut absolument pas dire aujourd'hui qu'il vaut mieux le sucré à son équivalent allégé », prévient le Pr Boris Hansel, endocrinologue et nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris. Et pour cause, les effets délétères des sucres ajoutés sont établis pour plusieurs maladies chroniques – ce qui, justement, a conduit les industries alimentaires à utiliser ces édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons.

« Si la saveur sucrée manque au quotidien, [il ne faut] pas déduire ce qu'il faut consommer, mais en parler avec son médecin qui donnera un conseil personnalisé », conseille ainsi le spécialiste.

À LIRE AUSSI **Le sucre, comment éviter les excès**

Newsletter santé

Palmarès des hôpitaux et cliniques, dossiers spéciaux, conseils et astuces... Retrouvez chaque mardi notre sélection d'articles issue de notre rubrique Santé.

Vous lisez actuellement : **Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ?**

7 Commentaires [Commenter](#)

Un avis, un commentaire ?

Ce service est réservé aux abonnés

Je m'abonne Déjà abonné ? [Je m'identifie](#)

Vous ne pouvez plus réagir aux articles suite à la soumission de contributions ne répondant pas à la charte de modération du Point.

Vous ne pouvez plus réagir aux articles suite à la soumission de contributions ne répondant pas à la charte de modération du Point.

[Ajouter un pseudo](#)

Vous devez renseigner un pseudo avant de pouvoir commenter un article.

[Créer un brouillon](#)

un brouillon est déjà présent dans votre espace commentaire.

Vous ne pouvez en sauvegarder qu'un

Pour conserver le précédent **brouillon**, cliquez sur [annuler](#).

Pour sauvegarder le nouveau **brouillon**, cliquez sur [enregistrer](#)

[Créer un brouillon](#)

Erreur lors de la sauvegarde du brouillon.



Les édulcorants seraient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon la cohorte NutriNet

La consommation d'édulcorants (en particulier d'aspartame, d'acésulfame-K et de sucralose, les trois plus courants) serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires - première cause de mortalité dans le monde, selon une nouvelle étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren)*, publiée ce 8 septembre dans le « British Medical Journal »

L'équipe de la Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude, qui a déjà montré dans une publication de mars, une association entre édulcorant et cancers, s'est penchée sur les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude cohorte française NutriNet-Santé sur la période 2009-2021.

Statistiques sur la cohorte NutriNet

Les volontaires, âgés en moyenne de 42 ans et majoritairement (à 80 %) des femmes, ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Leurs expositions aux additifs, notamment aux édulcorants**, ont ainsi pu être évaluées précisément. Jusqu'à présent, les rares études en vie réelle portaient sur l'exposition aux boissons édulcorées, et non aux édulcorants artificiels dans leur ensemble (dans les yaourts, les aliments allégés, etc.).

Plus de 37 % des participants consomment des édulcorants, en moyenne 42,46 mg par jour, soit l'équivalent de 100 ml de soda édulcoré ou d'un sachet individuel d'édulcorant de table. Les plus gros consommateurs étaient plus jeunes, avec un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé ; ils étaient plus susceptibles de fumer, de suivre un régime amaigrissant et moins actifs.

Par ailleurs, les chercheurs ont recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires (coronariennes et cérébrovasculaires) au cours de la période de suivi (2009-2021).

Sur ces données, ils ont conduit des analyses statistiques visant à étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants, en tenant compte de nombreux facteurs potentiellement confondants (âge, sexe, activité physique, tabagisme, antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, apports énergétiques, alcool, sodium, acides gras saturés et poly-insaturés, fibres, sucres, fruits et légumes, viande rouge et transformée).

Des maladies différentes selon les types d'édulcorants

Les chercheurs constatent une association entre consommation totale d'édulcorants et augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (HR : 1,09), et plus précisément de maladies cérébrovasculaires (HR : 1,18). Le taux d'incidence absolue chez les plus grands consommateurs était de 346 pour 100 000 personnes-années, et de 314 pour 100 000 pour les non-consommateurs.

Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires (HR : 1,17) et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes (respectivement HR : 1,40 et 1,31). Des associations directes apparaissent entre sucralose et risque d'angioplastie (HR : 1,60) et totalité des édulcorants et événement ischémique transitoire.

Les analyses statistiques ne mettent pas en valeur de bénéfice, en termes de maladies cardiovasculaires, à remplacer le sucre ajouté par des édulcorants artificiels. « Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut la Dr Mathilde Touvier.

Néanmoins, cette étude doit être répliquée pour que soient confirmés ces résultats. Malgré la prise en compte rigoureuse des facteurs confondants par les chercheurs français et des limites d'une étude observationnelle, plusieurs experts insistent, auprès du Science Media Centre pour distinguer corrélation et causalité.

* Qui regroupe des chercheurs et de [l'Inserm](#), de l'Inrae, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord.

** Ont été pris en compte l'aspartame, l'acésulfame-K, le sucralose, les cyclamates, la saccharine, la thaumatine, la néohespéridine dihydrochalcone et les glycosides de stéviol.



Santé : les édulcorants accusés d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires



Utilisés pour remplacer le sucre, les édulcorants sont pointés du doigt par une étude française, publiée dans le British Medical Center. Selon l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN), ils favoriseraient les risques de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

PresseProtection sociale

Publié le 8 sept. 2022 à 10:48

On les retrouve dans des milliers d'aliments et de boissons de notre quotidien pour remplacer la présence de sucre : sodas light, crèmes desserts, chewing-gum, café... Une étude française de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN), publiée dans le British Medical Journal, vient de montrer que les édulcorants pouvaient être nocifs à la santé, et être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires.

Pourtant, l'utilisation de ces édulcorants devait permettre aux industriels de réduire la quantité de sucre dans leurs produits, et les calories associées, que l'on sait nocifs sur notre organisme, tout en conservant un goût sucré.

Un risque plus élevé de cancers

Cela fait plusieurs années déjà que ces additifs alimentaires font débat et que des spécialistes alertent sur les fameux noms en « E » dans la liste des ingrédients des produits transformés. En mars, une étude de chercheurs de **l'Inserm**, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du CNAM démontrait que les consommateurs d'aspartame avaient un risque plus élevé de cancer.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, les membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de plus de 100.000 Français et Françaises. Ils ont comparé les habitudes alimentaires des consommateurs et les diagnostics de maladies cardiovasculaires sur les neuf dernières années.

Selon leurs conclusions, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires,

cérébrovasculaires et coronariennes. « Ces résultats ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude.

Des conclusions à nuancer

Cette étude observationnelle comporte cependant des limites, selon d'autres chercheurs : « Il existe des différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », estime Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow, dans un article du Science Media Center.

Selon ce dernier, l'étude relève une méthodologie qui n'est pas assez solide, et recommande des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure » pour pouvoir confirmer les résultats.



Aspartame, sucralose : les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Par AFP

Une étude publiée dans le British Medical Journal lie édulcorants avec un risque accru de maladies cardiovasculaires. En mars dernier, une étude française pointait que ceux qui consommaient le plus d'édulcorants avaient un risque plus élevé de cancer.

Faut-il supprimer le masque au travail ? 245 votes - Voir le résultat [Thierry Vanderbeken](#) [Ouill faut lever les contraintes sanitaires en entreprises \(j'entends par-là, les bureaux\)](#). Pourquoi? Aujourd'hui la plupart des salariés sont vaccinés,... [Lire plus](#)

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal.

Une alternative au sucre

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de [l'Inserm](#), de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Neuf ans de suivi

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.



Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude.

Plusieurs limites

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ».

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats. ■



Arrêtez sucralose et aspartame, ils sont mauvais pour le coeur !



Article mis à jour le 08/09/22 11:59

Les édulcorants comme le sucralose ou l'aspartame augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire selon une étude publiée en septembre.

Une étude publiée le 7 septembre dans la Revue médicale britannique (BMJ) révèle un lien entre **consommation d'édulcorants et augmentation du risque de maladie cardiovasculaire**. Des chercheurs de [l'Inserm](#), de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) ont étudié les conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé et notamment le risque de **maladies cardiaques**, qui touchent les artères qui alimentent le coeur en sang, et de **maladies cérébrovasculaires** (lésions cérébrales causées par une circulation sanguine insuffisante ou à une **hémorragie** cérébrale). Les **édulcorants**, appelés dans le langage courant **faux-sucre**s, sont des additifs alimentaires utilisés pour donner un goût sucré aux aliments ou aux médicaments. On les retrouve **dans de nombreuses boissons et autres aliments tels que les produits laitiers**. C'est une **alternative au sucre**. L'étude s'est concentrée sur **l'aspartame, l'acésulfame potassique et le sucralose**.

Les chercheurs ont analysé les données de santé de **103 388 adultes français participants à l'étude française NutriNet-Santé**, une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, [Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord](#)). Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée. "*Les résultats de cette étude suggèrent une association directe potentielle entre une consommation accrue d'édulcorants artificiels et un risque accru de maladie cardiovasculaire*" conclut l'article du British Medical Journal. Concernant les types d'édulcorants, **l'aspartame favoriserait le risque de maladies cérébrovasculaires** (cerveau) et **l'acésulfame-K et le sucralose le risque de maladies coronariennes** (coeur).

"Ces résultats **ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre** et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur **réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA)** et d'autres agences de santé publique dans le monde", conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude.

Sources :

- La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, [Inserm](#), 8 septembre 2022
- Édulcorants artificiels et risque de maladies cardiovasculaires : résultats de la cohorte prospective NutriNet-Santé, *British Medical Journal*, 7 septembre 2022



Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Larry Washburn / Getty Images/fStop Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Larry Washburn / Getty Images/fStop

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

ETUDE - Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal*.

En raison de la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées, tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de [l'Inserm](#), de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Un sachet individuel par jour

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

1.502 événements cardiovasculaires

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies

cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du *Science Media Center* Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ». D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

À voir également sur *Le HuffPost* : Pourquoi le cordon bleu est-il si bien noté au Nutri-score ?

Vous ne pouvez visionner ce contenu car vous avez refusé les cookies associés aux contenus issus de tiers. Si vous souhaitez visionner ce contenu, vous pouvez modifier vos choix.



Santé : les plus gros consommateurs d'édulcorants ont un risque accru de développer des maladies cardio-vasculaires



Steve Snodgrass / Wikimedia Commons

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal*. Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de différents instituts (Inserm, Inrae, université Sorbonne Paris Nord, Cnam).

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, les chercheurs ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light. Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies. Une première étude sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...). Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites. Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé, auprès du Science Media Center, Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

À LIRE AUSSI Attention, ces sirops contre la toux pourraient bientôt être interdits en France

A ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure". D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

À LIRE AUSSI Trop de sucre, moins de fruits : que contiennent vraiment vos yaourts ?

Recevez nos dernières news Chaque matin, **l'essentiel de l'actualité CAPITAL**.
Inscrivez-vous gratuitement pour accéder aux articles exclusifs des 30 ans de Capital
Ou je vais sur capital.fr



Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

- Actualités Publié le 08/09/2022 à 15h46 , mis à jour le 08/09/2022 à 15h46

Lecture 2 min.

en collaboration avec **Dr Gérard Kierzek (Directeur médical de Doctissimo)**



Validation médicale : 09 September 2022

Selon une nouvelle étude publiée dans le British Medical Journal, ces « faux sucres » pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires.

Les édulcorants - ces fameux « faux-sucre » artificiels que l'on retrouve dans de nombreux aliments et boissons - seraient accusés d'après une nouvelle étude de favoriser les troubles cardiovasculaires. L'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose seraient en tête.

1502 incidents cardiovasculaires

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Au total, plus d'un tiers des participants ont consommé 42,46 mg/jour d'édulcorants, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table.

Leur santé cardiovasculaire a également été observée de près. Sur neuf années de suivi et de tests, l'équipe de recherche a ainsi enregistré près de 1502 incidents cardiovasculaires : crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...

Pour les chercheurs, nul doute : les édulcorants artificiels testés durant l'étude - l'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose - étaient associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

« En accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », note Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

C'est pourquoi la consommation d'édulcorants est à éviter.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires

Selon les auteurs, aucune étude ne s'était intéressée jusqu'alors à ces différents édulcorants (aspartame, acésulfame-K, sucralose) et leurs effets sur le cœur.

Néanmoins, d'autres recherches sont nécessaires pour confirmer ces premiers résultats, car l'étude en question comporterait des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a détaillé le professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow, auprès du Science Media Center Naveed Sattar.



Un lien entre édulcorants et maladies cardio-vasculaires



Sucre

©Freepik
Recherche

Les édulcorants peuvent avoir un effet sur la santé

Une équipe de chercheurs de **Inserm**, l'INRAE, l'Université Sorbonne Paris Nord et du Cnam, au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) a analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale d'édulcorants explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm**.

Une première étude évoquait un risque plus élevé de développer un cancer.

Les résultats d'analyses statistiques, rendus publics ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal, suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et, cette fois, un risque accru de maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité dans le monde.

"Vu les informations que l'on a et qui s'accumulent, les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre comme on aurait pu éventuellement l'imaginer au départ" résume Mathilde Touvier.

Mots-Clés par Univers

- Décryptages
- Pépites
- Dossiers
- Rendez-vous
- Atlantico-Light
- Vidéos
- Podcasts



La consommation d'édulcorants augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude



FAUX SUCRE Une étude publiée en mars faisait également un lien entre consommation d'édulcorants et risque de cancer

20 Minutes avec agences

Publié le 08/09/22 à 12h32

Les édulcorants, utilisés pour remplacer le sucre dans de nombreuses boissons et aliments, pourraient aggraver les risques de maladies cardiovasculaires. C'est le résultat d'une étude française publiée ce jeudi dans le *British Medical Journal*.

Malgré l'omniprésence des édulcorants dans notre alimentation, leur innocuité fait débat. En mars, une étude française notait déjà que les personnes consommant le plus d'édulcorants (notamment de l'aspartame et de l'acésulfame-K) avaient un risque plus élevé de cancer.

Un sachet d'édulcorant par jour

Pour explorer le lien entre consommation d'édulcorants et risques cardiovasculaires, les chercheurs français ont analysé les données de santé de 103.388 Français et Françaises participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé, qui ont entre autres renseigné leurs habitudes alimentaires. Ainsi, 37 % des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel.

Le suivi s'est étalé de 2009 à 2021. L'analyse statistique a ensuite permis d'établir un lien entre consommation d'édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires. Les édulcorants artificiels (aspartame, acésulfame-K et sucralose) sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Un lien de causalité pas prouvé ?

Jusqu'ici, les études s'étaient penchées sur le lien entre risque cardiovasculaire et consommation de boissons édulcorées, mais pas d'édulcorants dans leur ensemble. « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut Dr Mathilde



URL: <http://www.20minutes.fr/>

COUNTRY: France

TYPE: Web Grand Public

AVE : 16,8 K€

► 8 September 2022 - 10:42

> [Online version](#)

Touvier, directrice de recherche à [l'Inserm](#) et coordinatrice de l'étude.

Mais l'étude comporte des limites. Il existe en effet de grandes différences entre les différents consommateurs d'édulcorants. L'étude « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité [...] avec une méthodologie pas assez solide », selon Naveed Sattar, professeur de médecine au Royaume-Uni. « [Il faudrait] des essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure. »



Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude



Des comprimés de sucre d'édulcorants de table, destinés à remplacer le sucre. - Steve Snodgrass - Flickr - CC

Les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le *British Medical Journal*.

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de [l'Inserm](#), de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam. Une étude sur plusieurs années

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies. Sur neuf ans de suivi, 1502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à **Inserm** et coordinatrice de l'étude.

Toutefois, cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.



Yaourts, céréales, soda... les édulcorants augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire



NEWS LETTERS

du fun, des news, des bons plans... what else ?

Consommer des édulcorants augmenterait de près de 10% le risque de développer des maladies cardio-vasculaires. C'est en tout cas ce que conclut une étude.

Aspartame, sucralose, saccharine : les édulcorants nous promettent depuis un demi-siècle de profiter d'un goût sucré sans calories, sans surpoids et sans les risques associés ! Intégrés au quotidien de millions de Français, **ces édulcorants sont-ils aussi bons qu'ils le prétendent ?** Une étude publiée dans le British Medical Journal tend à dire le contraire. Selon ces travaux, les gros consommateurs d'édulcorants ont **un risque augmenté d'environ 10%** de subir une pathologie cardiovasculaire par rapport à ceux qui s'en passent. Ces chiffres sont issus du suivi sur presque neuf ans de plus de 100 000 personnes pour l'étude française plus globale **NutriNet-Santé**.

Les résultats dévoilés par cette nouvelle publication parlent même d'associations encore plus marquées. Une consommation trop importante d'acésulfame-k par exemple, que l'on retrouve dans les yaourts, certaines céréales, les soupes et les potages, **augmenterait de près de 40% le risque de maladies coronariennes**. Mathilde Touvier, directrice de recherche à **l'INSERM** et coordinatrice de l'étude interrogée par France info se veut tout de même rassurante : "**Consommer de temps en temps des édulcorants ne sera pas dangereux pour la santé (...)** L'important est de ne pas en consommer trop souvent et en trop grande quantité". Elle alerte tout de même : "**Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants**. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame."

Les édulcorants déjà plusieurs fois pointés du doigt

Infarctus, hypertension, AVC, les chercheurs et chercheuses (* L'étude à retrouver dans le British Medical Journal) avaient déjà pu établir une corrélation entre la consommation de boissons avec des édulcorants (l'aspartame notamment) et le développement de certaines pathologies. L'équipe de l'étude NutriNet-Santé avait même déjà mis en

évidence une corrélation importante entre la consommation d'édulcorants et le risque de développement de cancers. Même si pour l'instant il ne s'agit que d' "associations" et non pas de liens établis de cause à effet : **évitons de manger trop gras, trop salé, et trop sucré !**

Les édulcorants, alternative au sucre, associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires

Une étude, portant sur plus de 100 000 personnes, démontre le lien entre la consommation d'édulcorants comme l'aspartame et l'acésulfame-K et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Coca sans sucre, céréales ou yaourts aromatisés... Nombre de produits alimentaires contiennent de l'aspartame et d'acésulfame-K. Une récente étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) s'est penchée sur les conséquences de leur consommation sur la santé et notamment les maladies cardiovasculaires, coronariennes et cérébrovasculaires. L'Inserm en publie une synthèse.

Risque accru de maladies cardiovasculaires

Les données de santé de 103 388 adultes participant à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires ont été analysées. Ils ont révélé une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Les résultats ont été publiés dans le British Medical Journal

Une publication datant de mars dernier avait déjà observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer. "Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur ensemble, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés", indique l'Inserm.

Une cohorte de 103 388 adultes

La cohorte de 103 388 adultes qui a participé à l'étude ont déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont aussi précisé leurs consommations alimentaires "sur plusieurs périodes de 24 h" avec les noms et les marques des produits. Leur exposition aux additifs a pu être ainsi évaluée sur une longue durée de 2009 à 2021.

Les conclusions sont claires relate l'Inserm : l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes. "Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires", explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

Les édulcorants, pas une alternative sûre au sucre

Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, apporte une conclusion peu rassurante : "Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé."

Édulcorants : que leur reproche-t-on exactement ?

Une étude de l'Inserm suggère un lien entre consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Ces résultats relancent les interrogations quant à leurs effets loin d'être anodins sur la santé.

Alexandra Bresson

Aspartame, extraits de stévia, sucralose, acésulfame K... Les édulcorants sont des additifs alimentaires utilisés pour donner une saveur sucrée aux aliments. Sous cette appellation unique, les édulcorants sont en fait des substances diverses du point de vue chimique mais dont le point commun est de présenter un pouvoir sucrant très élevé. Les preuves scientifiques actuelles n'ont pas donné lieu à un consensus sur la question de savoir s'ils étaient meilleurs que les sucres, mais la science est claire sur le fait qu'un apport énergétique excessif (en particulier la consommation de boissons gazeuses) est associé à des conséquences négatives pour la santé. C'est pourquoi les industries alimentaires les utilisent comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, les données publiées sur ce sujet restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. La dernière étude en date menée par des chercheurs de l'Inserm évoque ainsi une association entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies coronariennes et de maladies cérébrovasculaires.

Dans le premier cas, il s'agit de maladies qui touchent les artères ayant pour fonction d'alimenter le cœur en sang et dans le second des maladies causées par des lésions cérébrales survenues suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale. Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103 388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé (étude de santé publique qui fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition et activité physique et la santé). Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Après avoir recueilli les informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs ont effectué des analyses statistiques pour étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée... Les résultats publiés dans le British Medical Journal (BMJ) tendent à démontrer que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires. Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

A découvrir également : L'Espagne veut interdire les publicités pour les sucreries et les sodas à destinations des moins de 16 ans

« Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires. », explique Charlotte Debras, première auteure de l'étude. « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments

(EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude. Fort de cette découverte l'équipe compte bien mener d'autres recherches dans d'autres cohortes à grande échelle pour confirmer ces résultats.

Cette découverte s'inscrit dans la longue liste des effets suspectés de la consommation d'édulcorants sur la santé, et ce alors que les experts de l'EFSA ont entamé depuis fin 2019 la réévaluation des édulcorants : le dernier groupe d'additifs autorisés qui doit faire l'objet d'une réévaluation. Il y a 9 ans, l'organisme estimait qu'il existait assez d'informations scientifiques pour étayer les allégations selon lesquelles ils entraînaient une moindre augmentation de la glycémie après les repas s'ils étaient consommés à la place des sucres. Néanmoins, les experts n'avaient pas été en mesure de trouver une relation de cause à effet claire qui justifie les allégations selon lesquelles ils permettraient de maintenir une glycémie normale (lorsqu'ils remplacent les sucres) ou de maintenir/d'atteindre un poids corporel normal. Influence des édulcorants sur les facteurs de risques métaboliques, sur le comportement addictif, sur les performances cognitives... nombreuses sont les études publiées ces dernières années à avoir souhaité analyser leur impact chez les plus jeunes, comme l'explique la fondation Promotion Santé Suisse.

Mais comme le résume l'organisme, le reproche le plus virulent fait aux édulcorants est qu'ils sont potentiellement cancérigènes et c'est avant tout l'innocuité de l'aspartame qui est remise en question. C'est d'ailleurs une hypothèse émise par des chercheurs de l'Inserm en mars 2022, après avoir utilisé les données de 102 865 adultes participant à l'étude NutriNet-Santé. Leurs conclusions affirment ainsi que par rapport à ceux qui ne consommaient pas d'édulcorants artificiels, ceux qui en consommaient les plus grandes quantités, en particulier l'aspartame et l'acésulfame-K, présentaient un risque accru de développer un cancer, avec des risques plus élevés pour le cancer du sein et ceux liés à l'obésité. En France comment se positionnent les agences sanitaires face à la controverse concernant ces possibles effets néfastes potentiels sur la santé ? Pour sa part, l'Anses* souhaite en premier lieu déterminer si les édulcorants peuvent être à l'origine de comportements alimentaires inappropriés et s'ils peuvent provoquer une envie accrue de glucides (que le goût sucré artificiel ferait espérer).

C'est en 2011, à la suite de la publication de deux études sur d'éventuels effets sanitaires liés notamment à la consommation d'aspartame, que l'agence s'autosaisit sur la question. Dans son rapport du 9 janvier 2015, ses experts concluent que « les études ne permettent pas de prouver que la consommation d'édulcorants présente un intérêt sur le contrôle du poids, de la glycémie chez le sujet diabétique ou sur l'incidence du diabète de type 2 ». Concernant les risques, notamment le développement d'un cancer, d'un diabète ou d'un accouchement prématuré, ils estiment que « les données disponibles ne permettent pas d'établir un lien entre leur survenue et la consommation d'édulcorants. Quelques études soulignent toutefois la nécessité d'approfondir les connaissances. » Verdict final ? Les boissons édulcorées ne doivent pas se substituer à la consommation d'eau et plutôt que d'y avoir recours pour perdre du poids, il est préférable d'apprendre petit à petit à manger moins sucré. Surtout, les populations spécifiques (femmes enceintes, enfants, diabétiques) doivent faire l'objet d'études plus approfondies.

C'est en effet le point crucial de cette évaluation : selon l'Anses, il existe un véritable déficit de données pertinentes quant aux bénéfices potentiels de la consommation d'édulcorants, dans un contexte d'une utilisation pourtant large. Il est vrai que les édulcorants ne se retrouvent pas seulement dans les sodas et autres boissons sucrées, puisque certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés présents en supermarchés en contiennent également. Si leur innocuité fait toujours l'objet de multiples débats, c'est donc leur (dé)intérêt pour celle-ci qui est remis en question de manière plus probante. Pas d'effet positif avec des suspicions d'effet négatif ... doit-on éviter les édulcorants ? En attendant une réponse claire de la part des organismes sanitaires, et dès lors que les consommateurs savent qu'il ne faut pas les considérer comme une alternative sûre au sucre, c'est à eux de faire ce choix. Dans les rayons, ces derniers sont reconnaissables au code « E9 », avec notamment le code E951 pour l'aspartame, E950 pour l'acésulfame-K, E95 pour le sucralose et E960 pour la Stevia.

Les édulcorants seraient associés à un risque accru de maladies cardiovasculaires, selon la cohorte NutriNet

La consommation d'édulcorants (en particulier d'aspartame, d'acésulfame-K et de sucralose, les trois plus courants) serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires - première cause de mortalité dans le monde, selon une nouvelle étude de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren)*, publiée ce 8 septembre dans le « British Medical Journal »

L'équipe de la Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, qui a déjà montré dans une publication de mars, une association entre édulcorant et cancers, s'est penchée sur les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude cohorte française NutriNet-Santé sur la période 2009-2021.

Statistiques sur la cohorte NutriNet

Les volontaires, âgés en moyenne de 42 ans et majoritairement (à 80 %) des femmes, ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Leurs expositions aux additifs, notamment aux édulcorants**, ont ainsi pu être évaluées précisément. Jusqu'à présent, les rares études en vie réelle portaient sur l'exposition aux boissons édulcorées, et non aux édulcorants artificiels dans leur ensemble (dans les yaourts, les aliments allégés, etc.).

Plus de 37 % des participants consomment des édulcorants, en moyenne 42,46 mg par jour, soit l'équivalent de 100 ml de soda édulcoré ou d'un sachet individuel d'édulcorant de table. Les plus gros consommateurs étaient plus jeunes, avec un indice de masse corporelle (IMC) plus élevé ; ils étaient plus susceptibles de fumer, de suivre un régime amaigrissant et moins actifs.

Par ailleurs, les chercheurs ont recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires (coronariennes et cérébrovasculaires) au cours de la période de suivi (2009-2021).

Sur ces données, ils ont conduit des analyses statistiques visant à étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants, en tenant compte de nombreux facteurs potentiellement confondants (âge, sexe, activité physique, tabagisme, antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, apports énergétiques, alcool, sodium, acides gras saturés et poly-insaturés, fibres, sucres, fruits et légumes, viande rouge et transformée).

Des maladies différentes selon les types d'édulcorants

Les chercheurs constatent une association entre consommation totale d'édulcorants et augmentation du risque de maladies cardiovasculaires (HR : 1,09), et plus précisément de maladies cérébrovasculaires (HR : 1,18). Le taux d'incidence absolue chez les plus grands consommateurs était de 346 pour 100 000 personnes-années, et de 314 pour 100 000 pour les non-consommateurs.

Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires (HR : 1,17) et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes (respectivement HR : 1,40 et 1,31). Des associations directes apparaissent entre sucralose et risque d'angioplastie (HR : 1,60) et totalité des édulcorants et événement ischémique transitoire.

Les analyses statistiques ne mettent pas en valeur de bénéfice, en termes de maladies cardiovasculaires, à remplacer le sucre ajouté par des édulcorants artificiels. « Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante

et première auteure de l'étude.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre . Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut la Dr Mathilde Touvier.

Néanmoins, cette étude doit être répliquée pour que soient confirmés ces résultats. Malgré la prise en compte rigoureuse des facteurs confondants par les chercheurs français et des limites d'une étude observationnelle, plusieurs experts insistent, auprès du Science Media Centre pour distinguer corrélation et causalité.

* Qui regroupe des chercheurs et de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord.

** Ont été pris en compte l'aspartame, l'acésulfame-K, le sucralose, les cyclamates, la saccharine, la thaumatine, la néohespéridine dihydrochalcone et les glycosides de stéviol.

Les sucres artificiels peuvent augmenter le risque de maladies cardiaques, selon une étude

Publié le : Une étude française publiée jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal suggère que la consommation d'édulcorants artificiels pourrait favoriser les maladies cardiovasculaires. L'article, réalisé par une cohorte de chercheurs issus de plusieurs instituts, affirme toutefois qu'il ne faut pas délaissé ces sucres artificiels au profit des sucres classiques.

L'étude a été menée sur plus de 100 000 participants entre 2009 et 2021. Grâce aux déclarations détaillées des volontaires, les scientifiques ont pu observer à la fois ce que les participants mangeaient (soit les quantités et les marques dont ils avaient l'habitude de consommer), mais aussi leur mode de vie, la pratique ou non d'une activité physique, ou encore leurs antécédents médicaux.

Sur l'échantillon observé dans l'étude NutriNetSanté, 40 % des participants consommaient des édulcorants, à raison de 42 mg par jour. C'est l'équivalent de 100 ml de soda ou d'un sachet individuel de faux sucre en poudre.

% de plus de risques d'accidents vasculaires cérébraux

Sur ces sujets, les chercheurs ont observé une multiplication d'évènements cardiovasculaires. Les scientifiques ont pu établir que les plus gros consommateurs d'aspartame, d'acésulfame K ou encore de sucralose avaient environ 18% de plus de chances de subir des accidents vasculaires cérébraux et jusqu'à 40% pour les maladies coronariennes, par rapport aux non-consommateurs.

Si les résultats sont préoccupants, les chercheurs invitent toutefois à la prudence sur leur interprétation. Selon eux, ils devront non seulement être confirmés sur d'autres échantillons de population, mais les prochaines recherches devront s'attacher à mieux comprendre les mécanismes déclenchés par la consommation des édulcorants dans le corps humain.

Cette étude n'est pas la première à mettre en cause l'innocuité des édulcorants de synthèse. En mars dernier, la même cohorte de chercheurs avait déjà établi un lien entre ces « faux sucres » et le risque de développer des cancers.

Supprimer le goût sucré de notre alimentation

Mais selon les chercheurs, il ne faut pas pour autant renoncer aux versions light des produits et repasser à leur version sucrée classique. Pour Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, « les effets délétères de la consommation de sucre sont réels. Obésité, caries dentaires, maladie du foie gras... Il ne faut donc en aucun cas que cette étude persuade le consommateur de retourner vers le sucre ».

La scientifique conclut que le plus sage serait sans doute de supprimer progressivement le goût sucré dans notre alimentation.

Comment une bonne alimentation peut améliorer la qualité du sommeil ?

Un lien entre édulcorants et maladies cardio-vasculaires

Les édulcorants peuvent avoir un effet sur la santé Une équipe de chercheurs de l'Inserm, l'INRAE, l'Université Sorbonne Paris Nord et du Cnam, au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN a analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale d'édulcorants explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm.

Une première étude évoquait un risque plus élevé de développer un cancer.

Les résultats d'analyses statistiques, rendus publics ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal, suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et, cette fois, un risque accru de maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité dans le monde.

"Vu les informations que l'on a et qui s'accumulent, les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre comme on aurait pu éventuellement l'imaginer au départ" résume Mathilde Touvier.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Selon une nouvelle étude publiée dans le British Medical Journal, ces « faux sucres » pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires. Les édulcorants - ces fameux « faux-sucres » artificiels que l'on retrouve dans de nombreux aliments et boissons - seraient accusés d'après une nouvelle étude de favoriser les troubles cardiovasculaires. L'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose seraient en tête.

1502 incidents cardiovasculaires

Pour arriver à ces conclusions, les chercheurs en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Au total, plus d'un tiers des participants ont consommé 42,46 mg/jour d'édulcorants, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table.

Leur santé cardiovasculaire a également été observée de près. Sur neuf années de suivi et de tests, l'équipe de recherche a ainsi enregistré près de 1502 incidents cardiovasculaires : crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...

Pour les chercheurs, nul doute : les édulcorants artificiels testés durant l'étude - l'aspartame, l'acésulfame-K et le sucralose - étaient associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

« En accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », note Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

C'est pourquoi la consommation d'édulcorants est à éviter.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires

Selon les auteurs, aucune étude ne s'était intéressée jusqu'alors à ces différents édulcorants (aspartame, acésulfame-K, sucralose) et leurs effets sur le cœur.

Néanmoins, d'autres recherches sont nécessaires pour confirmer ces premiers résultats, car l'étude en question comporterait des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a détaillé le professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow, auprès du Science Media Center Naveed Sattar.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi dans le « British Medical Journal ». Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le « British Medical Journal ».

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Cancers et maladies cardiovasculaires

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37 % des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Des résultats à confirmer

Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...). Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites. Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ».

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Les édulcorants, facteur de risque de maladies cardiovasculaires

De nouvelles données issues de la cohorte NutriNet-Santé mettent en évidence un risque augmenté de maladies cérébro-cardio-vasculaires chez les forts consommateurs d'édulcorants. Des données ont déjà mis en évidence que les édulcorants étaient associés à un risque accru de certains cancers. Pour aller plus loin, des chercheurs français (Inserm, INRAE, Cnam, Université Sorbonne Paris Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle-Eren) ont voulu évaluer l'impact de ces produits couramment utilisés sur le risque cardiovasculaire. Pour cela ils ont utilisé les données de 103 388 personnes issues de la cohorte NutriNet-Santé. Ils possédaient ainsi de nombreuses données médicales, sociales et démographiques sur les patients, ainsi que de nombreux détails sur leur consommation alimentaire. Cela a permis aux scientifiques d'évaluer leur exposition aux additifs alimentaires, et en particulier aux édulcorants.

Ils ont ensuite analysé toutes ces données en tenant compte des nombreux facteurs confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée.

Au cours du suivi, qui a duré 9 ans, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus. Les chercheurs ont alors pu mettre en évidence que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires chez les plus forts consommateurs, par rapport à ceux qui n'en consommaient pas (RR 1,17). Parmi les édulcorants analysés, l'aspartame présentait le plus fort lien statistique avec le risque de maladies cérébrovasculaires (RR 1,17); tandis que l'acésulfame-K et le sucralose étaient plus fortement associés au risque de maladies coronariennes (RR 1,40 et 1,31 respectivement).

Si de nouvelles recherches sont nécessaires pour confirmer ces données, « cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Sources :

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Paris, France | AFP | mercredi 07/09/2022 - Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal. Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure".

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

La consommation d'édulcorants augmenterait le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Une étude publiée en mars faisait également un lien entre consommation d'édulcorants et risque de cancer FAUX SUCRE

Les édulcorants, utilisés pour remplacer le sucre dans de nombreuses boissons et aliments, pourraient aggraver les risques de maladies cardiovasculaires. C'est le résultat d'une étude française publiée ce jeudi dans le British Medical Journal

Malgré l'omniprésence des édulcorants dans notre alimentation, leur innocuité fait débat. En mars, une étude française notait déjà que les personnes consommant le plus d'édulcorants (notamment de l'aspartame et de l'acésulfame-K) avaient un risque plus élevé de cancer

Un sachet d'édulcorant par jour

Pour explorer le lien entre consommation d'édulcorants et risques cardiovasculaires, les chercheurs français ont analysé les données de santé de 103.388 Français et Françaises participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé, qui ont entre autres renseigné leurs habitudes alimentaires. Ainsi, 37 % des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel.

Le suivi s'est étalé de 2009 à 2021. L'analyse statistique a ensuite permis d'établir un lien entre consommation d'édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires. Les édulcorants artificiels (aspartame, acésulfame-K et sucralose) sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Un lien de causalité pas prouvé ?

Jusqu'ici, les études s'étaient penchées sur le lien entre risque cardiovasculaire et consommation de boissons édulcorées, mais pas d'édulcorants dans leur ensemble. « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Please close pop-out player to resume playback.

Mais l'étude comporte des limites. Il existe en effet de grandes différences entre les différents consommateurs d'édulcorants. L'étude « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité [...] avec une méthodologie pas assez solide », selon Naveed Sattar, professeur de médecine au Royaume-Uni. « [Il faudrait] des essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure. »

T'as vu ?

Une dosette de café « révolutionnaire » qui en finit avec les capsules ?

High-Tech

L'Apple Watch est bien capable de détecter une crise cardiaque chez son porteur, assure une étude

À LIRE AUSSI

Yaourts, céréales, soda... les édulcorants augmentent le risque de maladie cardio-vasculaire

Consommer des édulcorants augmenterait de près de 10% le risque de développer des maladies cardio-vasculaires. C'est en tout cas ce que conclut une étude. Aspartame, sucralose, saccharine : les édulcorants nous promettent depuis un demi-siècle de profiter d'un goût sucré sans calories, sans surpoids et sans les risques associés ! Intégrés au quotidien de millions de Français, ces édulcorants sont-ils aussi bons qu'ils le prétendent ? Une étude publiée dans le British Medical Journal tend à dire le contraire. Selon ces travaux, les gros consommateurs d'édulcorants ont un risque augmenté d'environ 10% de subir une pathologie cardiovasculaire par rapport à ceux qui s'en passent. Ces chiffres sont issus du suivi sur presque neuf ans de plus de 100 000 personnes pour l'étude française plus globale NutriNet-Santé

Les résultats dévoilés par cette nouvelle publication parlent même d'associations encore plus marquées. Une consommation trop importante d'acésulfame-k par exemple, que l'on retrouve dans les yaourts, certaines céréales, les soupes et les potages, augmenterait de près de 40% le risque de maladies coronariennes. Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'INSERM et coordinatrice de l'étude interrogée par France info se veut tout de même rassurante : " Consommer de temps en temps des édulcorants ne sera pas dangereux pour la santé (...) L'important est de ne pas en consommer trop souvent et en trop grande quantité ". Elle alerte tout de même : Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants . Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation , donc à la fois le sucre et l'aspartame

Les édulcorants déjà plusieurs fois pointés du doigt

Infarctus, hypertension, AVC, les chercheurs et chercheuses (L'étude à retrouver dans le British Medical Journal) avaient déjà pu établir une corrélation entre la consommation de boissons avec des édulcorants (l'aspartame notamment) et le développement de certaines pathologies. L'équipe de l'étude NutriNet-Santé avait même déjà mis en évidence une corrélation importante entre la consommation d'édulcorants et le risque de développement de cancers. Même si pour l'instant il ne s'agit que d' "associations" et non pas de liens établis de cause à effet : évitons de manger trop gras, trop salé, et trop sucré !

Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Par Le HuffPost avec AFP

ETUDE - Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal

En raison de la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées, tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Un sachet individuel par jour

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

1.502 événements cardiovasculaires

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ». D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

À voir également sur Le HuffPost Pourquoi le cordon bleu est-il si bien noté au Nutri-score ?

Arrêtez sucralose et aspartame, ils sont mauvais pour le coeur !

Partager sur Les édulcorants comme le sucralose ou l'aspartame augmentent le risque de développer une maladie cardiovasculaire selon une étude publiée en septembre. © DURAND FLORENCE/SIPA

Une étude publiée le 7 septembre dans la Revue médicale britannique (BMJ) révèle un lien entre consommation d'édulcorants et augmentation du risque de maladie cardiovasculaire. Des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) ont étudié les conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé et notamment le risque de maladies cardiaques, qui touchent les artères qui alimentent le cœur en sang, et de maladies cérébrovasculaires (lésions cérébrales causées par une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale). Les édulcorants, appelés dans le langage courant faux-sucre, sont des additifs alimentaires utilisés pour donner un goût sucré aux aliments ou aux médicaments. On les retrouve dans de nombreuses boissons et autres aliments tels que les produits laitiers. C'est une alternative au sucre. L'étude s'est concentrée sur l'aspartame, l'acésulfame potassique et le sucralose

Sucralose : utilisation, calories, dangereux pour la santé ?

Jusqu'à 600 fois plus sucrant que le sucre raffiné, le sucralose est un édulcorant autorisé en France depuis 2004. Bienfaits, dose, calories... Retour sur ses propriétés et ses risques pour la santé.

Les chercheurs ont analysé les données de santé de 103 388 adultes français participants à l'étude française NutriNet-Santé une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord). Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée. " Les résultats de cette étude suggèrent une association directe potentielle entre une consommation accrue d'édulcorants artificiels et un risque accru de maladie cardiovasculaire " conclut l'article du British Medical Journal. Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame favoriserait le risque de maladies cérébrovasculaires (cerveau) et l'acésulfame-K et le sucralose le risque de maladies coronariennes (cœur).

Maladie cardiovasculaire : définition, liste, chez la femme, mortalité

Deuxième cause de mortalité en France après les cancers, les maladies cardiovasculaires affectent le cœur et les vaisseaux sanguins. Quelles sont les plus fréquentes chez la femme ? Chez l'homme ? Quelle mortalité ? Définition, symptômes et liste avec le Pr Claire Mounier-Véhiér, médecin vasculaire et cardiologue et co-fondatrice d'Agir pour le Cœur des Femmes.

Ces résultats ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde", conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Sources :

- La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires, Inserm, 8 septembre 2022

- Édulcorants artificiels et risque de maladies cardiovasculaires : résultats de la cohorte prospective NutriNet-Santé, British Medical Journal, 7 septembre 2022

La consommation d'édulcorants, associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires

Aspartame, sucralose, acésulfame... Selon une récente étude, ces molécules, qui remplacent le sucre sont associées à un risque plus élevé de maladies cardiovasculaires, notamment d'AVC. "La consommation totale d'édulcorants est associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires ". Telle est la conclusion d'une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et de l'Université Sorbonne Paris Nord.

Les chercheurs et chercheuses se sont intéressés aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé , au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de leurs analyses statistiques ont été publiés ce mercredi 7 septembre dans le British Medical Journal (source 1).

Un risque accru de maladies cardiovasculaires

Aspartame, sucralose, acésulfame... Pour rappel, les édulcorants sont utilisés dans l'industrie agroalimentaire pour remplacer le sucre. On les retrouve principalement dans les sodas et dans les produits dits light ou sans sucre mais aussi dans certains biscuits, chewing-gum, ou encore directement sous forme de sucrète à verser dans le café par exemple. S'ils sont utilisés pour limiter les méfaits du sucre, ils semblent toutefois avoir leurs propres "inconvenients".

À lire aussi

Les édulcorants sont-ils une alternative au sucre ?

Dans le cadre de cette étude, les volontaires ont dû renseigner leurs antécédents médicaux, leurs activités physiques, leur mode de vie et leur état de santé. Les chercheurs ont également pris en compte leurs consommations alimentaires pendant 12 ans , afin d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs alimentaires , et notamment aux édulcorants. De 2009 à 2021, ils ont donc croisé les profils des participants avec leurs habitudes de consommations (alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée).

Résultat ? Ils en ont déduit que la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Dans le détail, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

Le lien de cause à effet n'est pas encore démontré

Le lien entre les boissons contenant édulcorants, les infarctus , l'hypertension ou encore les AVC avait déjà été établi. Dans cette nouvelle étude, les chercheurs relèvent pour la première fois que cela vaut aussi pour tous les aliments contenant des édulcorants , comme les sucrètes, les yaourts dits light, et en général tous les plats allégés.

"Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires", confirme Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude, dans un communiqué (source 2).

Une consommation occasionnelle n'a probablement pas un effet important sur la santé , notent les auteurs.e.s. L'important est de ne

pas consommer d'édulcorants trop souvent, et en de trop grandes quantités.

Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le gout sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame, indique le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle doivent encore être menées pour venir reproduire et confirmer ces résultats. Pour le moment, les chercheurs n'ont établi qu'une "association", pas encore de lien de cause à effet. Les conséquences de cette étude pourraient toutefois avoir un retentissement important : "Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé" conclut-le Dr Mathilde Touvier.

Alimentation : les édulcorants soupçonnés d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude information fournie par Boursorama avec Media Services •

Une autre étude publiée en mars soulignait déjà un caractère cancérigène supposé de ces produits. On les retrouve dans la majorité des sodas, mais également dans de nombreux aliments : les édulcorants, ces produits chimiques qui servent à remplacer le sucre sont omniprésents. Et pourtant, ils pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Cancérigène ?

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

9 ans de suivi

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

Pas une "alternative sûre au sucre"

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites. Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

À ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure". D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Consommer des édulcorants est associé à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires

Utilisés par l'industrie comme une alternative au sucre, les édulcorants sont associés à un risque de maladie cardiovasculaire. L'ESSENTIEL

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde.

Les édulcorants peuvent être artificiels ou naturels, comme la stévia.

Parmi les édulcorants artificiels, il y a l'aspartame, le sucralose ou encore la saccharine.

Le sucre nuit à la santé ! Pour le remplacer, les industriels ont souvent recours aux édulcorants, des sucres artificiels, moins caloriques. D'après une récente étude, parue le 7 septembre dans le British Medical Journal, ils seraient aussi mauvais pour la santé. Les travaux, réalisés par une équipe de scientifiques de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord, démontrent que la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Des questionnaires en ligne

Pour parvenir à cette conclusion, ils ont analysé les données de plus de 100.000 adultes, ayant participé à l'étude

NutriNet-Santé. Lancée en 2009, cette recherche en santé publique permet de mettre en lumière les liens entre nutrition et santé, grâce à la participation de plus de 170.000 personnes. Dans ces nouveaux travaux, les participants ont répondu à des questionnaires en ligne concernant leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, leur mode de vie et leur état de santé.

"Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits, précisent les auteurs dans un communiqué. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants."

Un risque accru

Après avoir recueilli ces informations, les scientifiques ont recensé le nombre de diagnostic de maladies cardiovasculaires. Ils ont pris en compte les autres facteurs de risque comme l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, et d'autres habitudes alimentaires comme la consommation d'acides gras saturés et polyinsaturés, ou de viande rouge et transformée. Ils constatent que la consommation d'édulcorants est associée à "une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires". "Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes", indiquent les scientifiques.

Des produits à éviter

Ce n'est pas le seul risque associé à ces produits. Précédemment, une recherche scientifique avait démontré que les édulcorants pouvaient augmenter le risque de cancer. Pour Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, ces nouveaux résultats "ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé".

Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires

Larry Washburn / Getty Images/fStop Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

ETUDE - Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal

En raison de la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées, tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Un sachet individuel par jour

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires »

► 08 septembre 2022

[> Version en ligne](#)

avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure » . D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

À voir également sur Le HuffPost Pourquoi le cordon bleu est-il si bien noté au Nutri-score ?

Vous ne pouvez visionner ce contenu car vous avez refusé les cookies associés aux contenus issus de tiers. Si vous souhaitez visionner ce contenu, vous pouvez modifier vos choix

Lire aussi

Une étude pointe le lien entre édulcorants et risque de maladies cardiovasculaires

Larry Washburn / Getty Images/fStop Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Larry Washburn / Getty Images/fStop

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

ETUDE - Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal

En raison de la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées, tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Un sachet individuel par jour

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

1.502 événements cardiovasculaires

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ». D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

À voir également sur Le HuffPost Pourquoi le cordon bleu est-il si bien noté au Nutri-score ?

Vous ne pouvez visionner ce contenu car vous avez refusé les cookies associés aux contenus issus de tiers. Si vous souhaitez visionner ce contenu, vous pouvez modifier vos choix

Ce Nobel italien suggère d'adapter la cuisson des pâtes pour économiser l'énergie (et ça ne passe pas)

La maladie de Parkinson bientôt détectée grâce à l'odorat d'une Écossaise ?

Aspartame, sucralose : les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Une étude publiée dans le British Medical Journal lie édulcorants avec un risque accru de maladies cardiovasculaires. En mars dernier, une étude française pointait que ceux qui consommaient le plus d'édulcorants avaient un risque plus élevé de cancer.

Par AFP

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal

Une alternative au sucre

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Neuf ans de suivi

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Plusieurs limites

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ».

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Une étude sur plusieurs années

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies. Sur neuf ans de suivi, 1502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Toutefois, cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

Santé : les édulcorants accusés d'augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Utilisés pour remplacer le sucre, les édulcorants sont pointés du doigt par une étude française, publiée dans le British Medical Center. Selon l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN), ils favoriseraient les risques de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. On les retrouve dans des milliers d'aliments et de boissons de notre quotidien pour remplacer la présence de sucre : sodas light, crèmes desserts, chewing-gum, café... Une étude française de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN), publiée dans le British Medical Journal, vient de montrer que les édulcorants pouvaient être nocifs à la santé, et être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires.

Pourtant, l'utilisation de ces édulcorants devait permettre aux industriels de réduire la quantité de sucre dans leurs produits, et les calories associées, que l'on sait nocifs sur notre organisme, tout en conservant un goût sucré.

Un risque plus élevé de cancers

Cela fait plusieurs années déjà que ces additifs alimentaires font débat et que des spécialistes alertent sur les fameux noms en « E » dans la liste des ingrédients des produits transformés. En mars, une étude de chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du CNAM démontrait que les consommateurs d'aspartame avaient un risque plus élevé de cancer

Lire aussi :

Pour remplacer le sucre, vers une nouvelle génération d'édulcorants

Quelles sont les maladies qui génèrent le plus de dépenses de santé ? Sodas « alternatifs » : les dents trinquent

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, les membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de plus de 100.000 Français et Françaises. Ils ont comparé les habitudes alimentaires des consommateurs et les diagnostics de maladies cardiovasculaires sur les neuf dernières années.

Selon leurs conclusions, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. « Ces résultats ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Des conclusions à nuancer

Cette étude observationnelle comporte cependant des limites, selon d'autres chercheurs : « Il existe des différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », estime Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow, dans un article du Science Media Center.

Selon ce dernier, l'étude relève une méthodologie qui n'est pas assez solide, et recommande des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure » pour pouvoir confirmer les résultats.

Emile Kemmel

Quelles clés pour s'adapter dans un environnement complexe ?

Comment réagir face aux défis de la transition énergétique ? Comment se positionner dans un environnement économique et

politique instable ? Comment exploiter au mieux les opportunités d'innovation dans chaque secteur ? Au quotidien, à travers nos décryptages, enquêtes, chroniques, revues de presses internationales et éditos, nous accompagnons nos abonnés en leur donnant les clés pour s'adapter à un environnement complexe.

Je découvre les offres

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

L'essentiel Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal. Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires : 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

1 502 événements cardiovasculaires survenus sur neuf ans de suivi

Selon l'étude, publiée jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites. Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow. À ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure".

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Consommer des édulcorants augmente le risque de maladies cardiovasculaires, d'après une étude

En analysant les données des adultes qui ont participé à l'étude française NutriNet-Santé, des chercheurs révèlent que la consommation d'édulcorants fait grimper le risque de maladies cardiovasculaires. Attention à l'aspartame, l'acésulfame-K, le sucralose et autres édulcorants, qui permettent d'imiter le goût du sucre, tout en réduisant sa teneur et les calories associées, dans des boissons ou des plats. Cela a déjà été prouvé qu'ils augmentent le risque de cancer. Le lien avait aussi été établi entre la consommation de boissons contenant des édulcorants et les risques d'infarctus, d'AVC ou encore d'hypertension.

Recevez notre newsletter quotidienne

Mais pour la première fois, l'étude française NutriNet-Santé montre que pour les maladies cardiovasculaires, cela est aussi valable pour tous les aliments comportant des édulcorants. On peut évoquer les sucrettes, les yaourts dits « light » et en général tous les plats allégés.

« L'important est de ne pas en consommer trop souvent et en de trop grandes quantités », souligne Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude. Avant de conclure : « Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame ».

Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ?

E t si les dosettes d'aspartame que vous ajoutez à votre café causaient à votre santé plus de tort que vous ne le pensez ? C'est en tout cas ce que suggèrent les résultats d'analyses statistiques à paraître, ce jeudi 8 septembre, dans la revue médicale britannique *British Medical Journal*, supposant une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Déjà, l'innocuité des édulcorants artificiels faisait l'objet de débats et les données restaient contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies – une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer.

Facteur de risque

Les maladies cardiovasculaires constituant la première cause de mortalité dans le monde – et la deuxième en France après les cancers, avec 140 000 morts par an (ministère de la Santé) –, une équipe de chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam et de l'université Sorbonne-Paris-Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur ces maladies.

À LIRE AUSSI Le sucre, fantasmes et réalités

Les résultats obtenus après une vaste étude en population (103 388 adultes) suggèrent, « en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », observe Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

Aussi, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires à la confirmation de ces résultats, cette étude établit un premier lien entre aspartame (le « faux sucre » utilisé dans le café) et risque de maladies cérébrovasculaires mais aussi entre l'acésulfame-K et le sucralose (que l'on retrouve dans les produits industriels et notamment dans tout ce qui est boissons « light ») et risque de maladies coronariennes.

Sucre ou édulcorants ?

Dès lors, est-il préférable de renouer avec le sucre et remiser au placard ces édulcorants ? « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », affirme le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Toutefois, « il ne faudrait pas se remettre à boire des sodas ou à manger sucré. On ne peut absolument pas dire aujourd'hui qu'il vaut mieux le sucré à son équivalent allégé », prévient le Pr Boris Hansel, endocrinologue et nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris. Et pour cause, les effets délétères des sucres ajoutés sont établis pour plusieurs maladies chroniques – ce qui, justement, a conduit les industries alimentaires à utiliser ces édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons.

« Si la saveur sucrée manque au quotidien, [il ne faut] pas déduire ce qu'il faut consommer, mais en parler avec son médecin qui donnera un conseil personnalisé », conseille ainsi le spécialiste.

À LIRE AUSSI Le sucre, comment éviter les excès

Articles similaires

La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Identifier les facteurs de risque associés à ces maladies pour mieux les prévenir représente un véritable enjeu de santé publique. Une équipe de chercheurs et chercheuses de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences sur la santé de la consommation d'édulcorants. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de ces analyses statistiques à paraître dans le *British Medical Journal* suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Les effets délétères des sucres ajoutés ont été établis pour plusieurs maladies chroniques, ce qui a conduit les industries alimentaires à utiliser des édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, l'innocuité des édulcorants artificiels fait l'objet de débats et les données restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. Une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer[1].

Sur les bases d'une même méthodologie impliquant une vaste étude en population, l'équipe, a voulu examiner les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes[2] et maladies cérébrovasculaires[3]). Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur ensemble, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés.

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103 388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Après avoir recueilli les informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs et chercheuses ont effectué des analyses statistiques afin d'étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée.

Les scientifiques ont constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires. Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

« Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque

accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Source : INSERM

[1] Debras C, Chazelas E, Srour B, Druet-Pecollo N, Esseddik Y, Szabo de Edelenyi F, et al. (2022) Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. PLoS Med 19(3): e1003950.

<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>

[2] Maladies qui touchent les artères ayant pour fonction d'alimenter le cœur en sang (artères coronaires).

[3] Les maladies cérébrovasculaires sont causées par des lésions cérébrales survenues suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale.

La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires (Communiqué)

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Identifier les facteurs de risque associés à ces maladies pour mieux les prévenir représente un véritable enjeu de santé publique. Une équipe de chercheurs et chercheuses de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences sur la santé de la consommation d'édulcorants. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de ces analyses statistiques à paraître dans le British Medical Journal suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Les effets délétères des sucres ajoutés ont été établis pour plusieurs maladies chroniques, ce qui a conduit les industries alimentaires à utiliser des édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, l'innocuité des édulcorants artificiels fait l'objet de débats et les données restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. Une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer.

Sur les bases d'une même méthodologie impliquant une vaste étude en population, l'équipe, a voulu examiner les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes et maladies cérébrovasculaires). Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur ensemble, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés.

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103 388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé. Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Après avoir recueilli les informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs et chercheuses ont effectué des analyses statistiques afin d'étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée.

Les scientifiques ont constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires. Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

« Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que

les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Contacts :

Chercheuses :

Presse :

[Ajouter un commentaire](#)

La consommation d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Les chercheurs ont analysé les données de santé de plus de 100 000 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. La consommation totale d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. C'est ce que mettent en lumière les résultats d'une étude d'une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et de l'Université Sorbonne Paris Nord publiée jeudi 8 septembre, à paraître dans le British Medical Journal

Les chercheurs et chercheuses, réunis au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), se sont intéressés aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires.

Un risque accru de maladies cardiovasculaires

Les chercheurs et chercheuses avaient déjà démontré que les édulcorants dans les boissons et dans la nourriture étaient associés à un risque de cancer . Cette fois, ils ont examiné les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes et maladies cérébrovasculaires).

Les édulcorants sont, par exemple, présents dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés. Les participants à l'étude, des volontaires, ont notamment renseigné leurs antécédents médicaux, leurs activités physiques ou encore leur mode de vie et leur état de santé. Leurs consommations alimentaires ont été également prises en compte pendant 12 ans afin d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

De 2009 à 2021, ils ont croisé les profils des participants à l'étude avec leurs habitudes de consommations, (alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée). Ils ont ainsi déduit que la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. "Ceux qui consommaient au départ plus d'édulcorants avaient, au fil du temps, plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire ", a constaté le docteur Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Pas encore de lien de cause à effet

Infarctus, hypertension, AVC, le lien avait déjà été établi pour les boissons avec des édulcorants, de l'aspartame notamment. Les chercheurs montrent ici pour la première fois que cela vaut aussi pour tous les aliments contenant des édulcorants, les sucrées, les yaourts dits light, et en général tous les plats allégés.

Tout cela est au conditionnel, car les chercheurs n'ont établi pour le moment qu'une "association" , pas encore de lien de cause à effet. "Consommer de temps en temps des édulcorants ne sera pas dangereux pour la santé" , tient à souligner Mathilde Touvier. "L'important est de ne pas en consommer trop souvent et en de trop grandes quantités." Mais elle alerte : "Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame."

Ces résultats doivent encore être confirmés par d'autres études à grande échelle. Mais ils "ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre" , souligne les auteurs de l'étude. Les chercheurs espèrent désormais

comprendre quels mécanismes les édulcorants déclenchent dans le corps humain.

Microsoft est susceptible de recevoir des commissions si vous réalisez un achat après avoir cliqué sur un lien de cet article.

Maladies cardiovasculaires : les édulcorants mis en cause ?

Une nouvelle étude d'une revue médicale britannique évoque un lien entre la consommation d'édulcorants et l'apparition de ces maladies. Et si les dosettes d'aspartame que vous ajoutez à votre café causaient à votre santé plus de tort que vous ne le pensiez ? C'est en tout cas ce que suggèrent les résultats d'analyses statistiques à paraître, ce jeudi 8 septembre, dans la revue médicale britannique *British Medical Journal*, supposant une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Déjà, l'innocuité des édulcorants artificiels faisait l'objet de débats et les données restaient contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies – une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer

Les maladies cardiovasculaires constituant la première cause de mortalité dans le monde – et la deuxième en France après les cancers, avec 140 000 morts par an (ministère de la Santé) –, une équipe de chercheurs de l'Inserm, de l'Inrae, du Cnam et de l'université Sorbonne-Paris-Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur ces maladies.

Les résultats obtenus après une vaste étude en population (103 388 adultes) suggèrent, « en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », observe Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude.

Aussi, bien que des recherches supplémentaires soient nécessaires à la confirmation de ces résultats, cette étude établit un premier lien entre aspartame (le « faux sucre » utilisé dans le café) et risque de maladies cérébrovasculaires mais aussi entre l'acésulfame-K et le sucralose (que l'on retrouve dans les produits industriels et notamment dans tout ce qui est boissons « light ») et risque de maladies coronariennes.

Dès lors, est-il préférable de renouer avec le sucre et remiser au placard ces édulcorants ? « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », affirme le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Toutefois, « il ne faudrait pas se remettre à boire des sodas ou à manger sucré. On ne peut absolument pas dire aujourd'hui qu'il vaut mieux le sucré à son équivalent allégé », prévient le Pr Boris Hansel, endocrinologue et nutritionniste à l'hôpital Bichat à Paris. Et pour cause, les effets délétères des sucres ajoutés sont établis pour plusieurs maladies chroniques – ce qui, justement, a conduit les industries alimentaires à utiliser ces édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons.

« Si la saveur sucrée manque au quotidien, [il ne faut] pas déduire ce qu'il faut consommer, mais en parler avec son médecin qui donnera un conseil personnalisé », conseille ainsi le spécialiste.

Santé : les plus gros consommateurs d'édulcorants ont un risque accru de développer des maladies cardio-vasculaires

Les édulcorants comme l'aspartame et l'acésulfame-K pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude. Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal*. Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de différents instituts (Inserm, Inrae, université Sorbonne Paris Nord, Cnam).

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, les chercheurs ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light. Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...). Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude. Celle-ci comporte cependant des limites. Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé, auprès du Science Media Center, Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

À LIRE AUSSI

Attention, ces sirops contre la toux pourraient bientôt être interdits en France

A ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure". D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

À LIRE AUSSI

Trop de sucre, moins de fruits : que contiennent vraiment vos yaourts ?



Maladies cardiovasculaires : "Les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre"



Les résultats d'analyses statistiques suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité dans le monde.

[afp.com/JOEL SAGET](http://afp.com/JOEL_SAGET)

Article Abonné

Les édulcorants sont de plus en plus passés à la loupe, et leurs effets sur la santé scrutés par les scientifiques. En mars 2022, une vaste étude menée par des chercheurs et chercheuses de l'Inserm, l'INRAE, l'Université Sorbonne Paris Nord et du Cnam, au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) suggérait que les personnes qui consommaient le plus d'édulcorants, en particulier d'aspartame et d'acésulfame-K, avaient un risque plus élevé de développer un cancer.

Les plus forts consommateurs de ces édulcorants, qui permettent de réduire la teneur en sucre ajouté ainsi que les calories qui y sont associées tout en maintenant le goût sucré des produits, avaient un risque accru de cancer de 13% comparé aux non-consommateurs, selon les résultats de l'étude parue dans la revue *PLOS Medicine*.

La même équipe de chercheurs a analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de ces analyses statistiques, rendus publics ce jeudi 8 septembre dans le *British Medical Journal*, suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et, cette fois, un risque accru de maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité dans le monde. Coordonnatrice de l'étude, Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, détaille cette première étude qui quantifie l'exposition globale aux édulcorants.

L'Express : Les résultats de votre étude suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Comment l'expliquez-vous ?

Mathilde Touvier : Les liens entre l'excès de sucre, notamment la consommation

excessive de boissons sucrées, et beaucoup de pathologies comme les caries dentaires, le diabète et les maladies cardiovasculaires sont très prouvés. Cela a amené les industriels à développer des alternatives au sucre désormais massivement utilisées comme les édulcorants. On les retrouve principalement dans des boissons édulcorées comme les sodas light et les boissons non gazéifiées, dans des poudres que l'on peut ajouter par exemple dans le café et le thé ou encore dans les produits laitiers, comme les yaourts light.

La littérature épidémiologique présente des études regardant les liens entre les boissons édulcorées et les maladies cardiovasculaires. Des études montrent des perturbations de certains paramètres précoces de la santé cardiometabolique comme la prise de poids, les perturbations du cholestérol ou bien la régulation de la glycémie. Ces effets pourraient potentiellement expliquer ce qu'il pourrait se passer à plus long terme sur le système cardiovasculaire.

D'autres études s'intéressent quant à elles à la perturbation du microbiote intestinal provoquée par les édulcorants. Cette perturbation pourrait là aussi conduire plus tard l'organisme à développer des maladies cardiovasculaires. Ces hypothèses restent à vérifier, mais nous disposons désormais d'un faisceau d'arguments qui commence à s'étoffer sur cette question.

Vous avez constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires comme les AVC et les accidents ischémiques transitoires. De quel ordre est l'augmentation du risque de ces maladies ?

On ne communique pas trop sur cette question car cela peut varier d'une cohorte de participants à l'autre. Toutefois, pour un équivalent de suivi de 100 000 personnes par année, il y aurait un développement de 346 cas de maladies cardiovasculaires chez les "forts consommateurs" d'édulcorants et de 314 cas chez les non-consommateurs. La différence n'est donc pas gigantesque mais elle reste significative statistiquement et robuste.

Il ne sera pas aisé de faire disparaître du jour au lendemain ces édulcorants. Néanmoins, quelles sont les alternatives que vous préconisez ?

Vu les informations que l'on a et qui s'accumulent, les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre comme on aurait pu éventuellement l'imaginer au départ.

Nous savons déjà qu'il ne faut pas consommer trop de sucres et notamment de boissons sucrées. (NDLR : compte tenu des effets délétères de la consommation excessive de sucre, l'OMS recommande de limiter la consommation à moins de 10% de l'apport énergétique quotidien). L'idée, c'est d'essayer de réduire progressivement le goût sucré de notre alimentation, de changer nos habitudes alimentaires au long cours en diminuant le sucre et les édulcorants.

Il faut également envoyer des messages à la jeunesse, car il y a encore beaucoup d'enfants qui consomment une bouteille de soda ou de soda light pendant leur repas, alors que ce ne sont pas des habitudes à prendre. En résumé, le sujet va au-delà d'interdire ou de réduire les doses autorisées de sucre et d'édulcorants : il s'agit de changer notre mode alimentaire.

Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer vos résultats...

Les résultats de nos travaux sont pris en compte dans les expertises, notamment au niveau de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui devrait publier ses recommandations finales d'ici la fin de l'année. Il y aura prochainement des prises de position d'agences sanitaires sur le sujet.

De notre côté, nous avons étudié les risques accrus de cancer et nous travaillons désormais sur la question des risques de diabète et de variation de poids, les deux prochains thèmes sur lesquels nous publierons des études, en 2023.

N.B : Au sein de l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, les chercheurs recherchent toujours des volontaires pour continuer à participer à l'étude : toute personne ayant plus de 15 ans et ayant un accès à Internet peut s'inscrire et participer à la recherche publique en nutrition santé.



La consommation d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude



Les chercheurs ont analysé les données de santé de plus de 100 000 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires.

La consommation totale d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. C'est ce que mettent en lumière les résultats d'une étude d'une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et de l'Université Sorbonne Paris Nord publiée jeudi 8 septembre, à paraître dans le *British Medical Journal*.

Les chercheurs et chercheuses, réunis au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), se sont intéressés aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires.

Les chercheurs et chercheuses avaient déjà démontré que les édulcorants dans les boissons et dans la nourriture étaient associés à un risque de cancer. Cette fois, ils ont examiné les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes et maladies cérébrovasculaires).

Les édulcorants sont, par exemple, présents dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés. Les participants à l'étude, des volontaires, ont notamment renseigné leurs antécédents médicaux, leurs activités physiques ou encore leur mode de vie et leur état de santé. Leurs consommations alimentaires ont été également prises en compte pendant 12 ans afin d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

De 2009 à 2021, ils ont croisé les profils des participants à l'étude avec leurs habitudes de consommations, (alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre,

fruits et légumes et viande rouge et transformée). Ils ont ainsi déduit que la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. *"Ceux qui consommaient au départ plus d'édulcorants avaient, au fil du temps, plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire"*, a constaté le docteur Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Infarctus, hypertension, AVC, le lien avait déjà été établi pour les boissons avec des édulcorants, de l'aspartame notamment. Les chercheurs montrent ici pour la première fois que cela vaut aussi pour tous les aliments contenant des édulcorants, les sucrées, les yaourts dits light, et en général tous les plats allégés.

Tout cela est au conditionnel, car les chercheurs n'ont établi pour le moment qu'une *"association"*, pas encore de lien de cause à effet. *"Consommer de temps en temps des édulcorants ne sera pas dangereux pour la santé"*, tient à souligner Mathilde Touvier. *"L'important est de ne pas en consommer trop souvent et en de trop grandes quantités."* Mais elle alerte : *"Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame."*

Ces résultats doivent encore être confirmés par d'autres études à grande échelle. Mais ils *"ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre"*, souligne les auteurs de l'étude. Les chercheurs espèrent désormais comprendre quels mécanismes les édulcorants déclenchent dans le corps humain.



Les édulcorants augmenteraient largement le risque de maladies cardiovasculaires

Par Coralie Lemke le 08.09.2022 à 00h30 Lecture 4 min.

Alors que de récents travaux montraient déjà une association entre la consommation d'aspartame et l'apparition de cancers, c'est cette fois l'Inserm qui publie des travaux montrant un lien possible avec la survenue de maladies cardiovasculaires. réagir



Les édulcorants sont présents dans les sodas, les laitages ainsi que de nombreux types d'aliments.

Nathan Alliard / Photononstop / Photononstop via AFP

On le sait : manger trop de sucre est mauvais pour la santé. Ses effets délétères conduisent au surpoids et à l'obésité, ainsi qu'à l'apparition de plusieurs maladies. Pour contourner ce problème mais garder un goût sucré dans les aliments, les industriels ont commencé à utiliser des édulcorants dans les aliments. On en trouve dans les sodas, les produits laitiers ou encore sous forme de comprimés pour sucrer ses boissons. Mais ces substances font maintenant largement débat. Une publication récente avait déjà montré une association entre la consommation d'édulcorants et le risque de cancer. Cette fois, une étude française montre une association entre les édulcorants et les maladies cardio-vasculaires, reconnus par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme la première cause de mortalité au monde (31%). Des travaux menés par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et publiés dans le *British Medical Journal* (BMJ).

Plusieurs études épidémiologiques avaient déjà suggéré un lien entre la consommation de boissons édulcorées et l'apparition de maladies cardiovasculaires. Mais aucune ne s'était jusqu'à présente intéressée aux édulcorants eux-mêmes, présents également dans les produits laitiers par exemple. L'équipe de l'Inserm s'est penchée sur les données de 2009 à 2021 de 103.388 français inclus dans la cohorte NutriNet-Santé,

dans laquelle les participants déclarent ce qu'ils mangent, leur état de santé et leur mode de vie. En tenant compte d'autres facteurs comme l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux, la consommation d'alcool ou encore de viande rouge, ils ont pu réaliser des analyses statistiques sur l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Boissons, produits laitiers et comprimés

Une association entre la consommation de ces substances et un risque cardiovasculaire a bien été observée. *"Dans notre étude, les principaux édulcorants consommés étaient l'aspartame E951 (58 % des apports en édulcorants), l'acésulfame potassium E950 (29 %) et le sucralose E955 (10 %). Et les principaux groupes d'aliments vecteurs étaient les boissons sans sucres ajoutées (53 % des apports), les édulcorants de table (30 %) et les produits laitiers édulcorés (8 %)"*, explique le Dr Charlotte Touvier, directrice de l'équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN) à l'Inserm à Sciences et Avenir. L'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires (les AVC et les accidents ischémiques transitoires). L'acésulfame-K et le sucralose ont montré une association au risque de maladies coronariennes (infarctus du myocarde, syndrome coronarien aigu, angine de poitrine, angioplastie).

Si l'étude a pu établir un lien d'association entre ces maladies et la consommation d'aspartame, le mécanisme de fragilisation du système cardiovasculaire n'a pas pu être clairement établi. Toutefois, plusieurs pistes se dessinent. Les perturbations métaboliques liées au surpoids et à l'obésité pourraient être en cause. *"Plusieurs études ont suggéré des associations entre la consommation de boissons édulcorées et le syndrome métabolique (l'association de plusieurs troubles comme la dyslipidémie, l'obésité abdominale, l'hypertension, l'hyperglycémie ou la résistance à l'insuline). Une autre voie potentielle pourrait impliquer l'interaction entre les édulcorants avec les récepteurs intestinaux du goût sucré qui jouent un rôle dans la sécrétion de l'insuline et l'absorption du glucose"*, expliquent le Dr Charlotte Touvier et Charlotte Debras à Sciences et Avenir. Inflammation accrue, altération du microbiote et intolérance au glucose, hyperglycémie... Autant de causes possibles qui restent à explorer. Sans seuil fixé, mieux vaut diminuer le goût sucré

En attendant des réponses, quelle conduite adopter ? Existe-t-il une dose d'aspartame limite à ne pas dépasser ? *"A ce stade on peut dire qu'il y a une relation dose-effet mais on ne peut pas déterminer de seuil. Dans la population que nous avons étudié, les forts consommateurs (au-delà de la médiane) avaient un apport moyen en édulcorants de 78 mg/j (ce qui correspond à peu près à 200 mL de boissons édulcorées). Mais rien ne permet de dire qu'il n'y a pas de risque en deçà"*, précise le Dr Touvier. Mieux vaut donc ne pas en consommer régulièrement, comme le préconise l'Anses. Dans son évaluation, elle recommande de réduire la consommation générale de sucre et de diminuer de façon globale le goût sucré de l'alimentation sans passer par les édulcorants.

De nombreux facteurs de risques sont déjà connus concernant les maladies cardiovasculaires, comme une mauvaise alimentation, un mode de vie sédentaire, le tabagisme ou la consommation d'alcool font partie des facteurs de risque connus des maladies cardiovasculaires. Adopter un mode de vie sain peut prévenir leur risque de survenue. En plus de cela, mieux vaut désormais aussi éviter de consommer des édulcorants.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal. Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de différents instituts (Inserm, Inrae, université Sorbonne Paris Nord, Cnam).

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, les chercheurs ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé, auprès du Science Media Center, Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ».

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Photo d'illustration. © MARC OLLIVIER /Archives Ouest-France

Les édulcorants, présents dans quantité de boissons et aliments pour remplacer le sucre, pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal.

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal.

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Lire aussi : Comment sucrer sans sucre ni édulcorant ?

Neuf ans de suivi

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37 % des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

D'autres recherches nécessaires pour confirmer les résultats

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

À ses yeux, elle « suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires » avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des « essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure ».

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires selon une nouvelle étude

Ils sont utilisés pour remplacer le sucre dans de nombreuses boissons, mais aussi dans les plats allégés, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée ce jeudi dans le British Medical Journal. Ils étaient déjà soupçonnés de provoquer des cancers . Les édulcorants pourraient également favoriser les maladies cardiovasculaires . C'est ce qui ressort d'une étude de l'Inserm, l'Inrae, le Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord publiée ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal.

Pendant 12 ans, les scientifiques ont étudié les consommations alimentaires de 103 388 adultes volontaires pour participer à l'étude. "Ceux qui consommaient au départ plus d'édulcorants avaient, au fil du temps, plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire" , a constaté le docteur Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Des risques avec les boissons mais aussi la nourriture

Les édulcorants, utilisés pour remplacer le sucre, se retrouvent dans de nombreuses boissons, mais aussi dans les sucrées, les yaourts dits "light" et les plats allégés en général . Le lien avait déjà été établi entre la consommation de boissons avec des édulcorants, l'aspartame notamment, et les risques d'infarctus, hypertension ou AVC. Les chercheurs montrent dans cette étude que cela pourrait concerner également la nourriture.

Tout cela est au conditionnel, car les chercheurs n'ont établi pour le moment qu'une "association", pas encore de lien de cause à effet "Consommer de temps en temps des édulcorants ne sera pas dangereux pour la santé. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame" , souligne Mathilde Touvier.

Les chercheurs espèrent désormais comprendre quels mécanismes les édulcorants déclenchent dans le corps humain.

La consommation d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Les chercheurs ont analysé les données de santé de plus de 100 000 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Article rédigé par

La consommation totale d'édulcorants est "associée" à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires. C'est ce que mettent en lumière les résultats d'une étude d'une équipe de recherche de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement (Inrae), du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et de l'Université Sorbonne Paris Nord publiée jeudi 8 septembre, à paraître dans le British Medical Journal

Les chercheurs et chercheuses, réunis au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), se sont intéressés aux conséquences de la consommation d'édulcorants sur la santé. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires.

Un risque accru de maladies cardiovasculaires

Les édulcorants sont, par exemple, présents dans certains produits laitiers et une multitude d'aliments allégés. Les participants à l'étude, des volontaires, ont notamment renseigné leurs antécédents médicaux, leurs activités physiques ou encore leur mode de vie et leur état de santé. Leurs consommations alimentaires ont été également prises en compte pendant 12 ans afin d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

De 2009 à 2021, ils ont croisé les profils des participants à l'étude avec leurs habitudes de consommations, (alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée). Ils ont ainsi déduit que la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. "Ceux qui consommaient au départ plus d'édulcorants avaient, au fil du temps, plus de risque de développer une maladie cardiovasculaire", a constaté le docteur Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Pas encore de lien de cause à effet

Infarctus, hypertension, AVC, le lien avait déjà été établi pour les boissons avec des édulcorants, de l'aspartame notamment. Les chercheurs montrent ici pour la première fois que cela vaut aussi pour tous les aliments contenant des édulcorants, les sucrées, les yaourts dits light, et en général tous les plats allégés.

Tout cela est au conditionnel, car les chercheurs n'ont établi pour le moment qu'une "association", pas encore de lien de cause à effet. "Consommer de temps en temps des édulcorants ne sera pas dangereux pour la santé", tient à souligner Mathilde Touvier. "L'important est de ne pas en consommer trop souvent et en de trop grandes quantités." Mais elle alerte : "Les sucres, ce n'est pas mieux que les édulcorants. Les recommandations des instances sanitaires, c'est d'essayer globalement de limiter le goût sucré dans l'alimentation, donc à la fois le sucre et l'aspartame."

Ces résultats doivent encore être confirmés par d'autres études à grande échelle. Mais ils "ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", souligne les auteurs de l'étude. Les chercheurs espèrent désormais comprendre quels mécanismes les édulcorants déclenchent dans le corps humain.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats. © Crédit photo : CC Breakingpic / Pexels Powered by Audion

Ecouter cet article

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal . Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants , notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam. Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103 388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Risques accrus

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires. 37 % des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light. Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Sur neuf ans de suivi, 1 502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Résultats à confirmer

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs. « Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre », conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites. Cette « étude observationnelle ne peut répondre à la question posée » en raison de « différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas », a notamment jugé Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow. D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

A CONSULTER AUSSI

Les édulcorants augmentent les risques de maladies cardiovasculaires, d'après une nouvelle étude

Identifier les facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité au monde, représente un véritable enjeu de santé publique. Selon une équipe de chercheurs français, la consommation d'édulcorants est associée à un risque accru d'en développer. On connaissait déjà le lien entre les édulcorants et le risque de développer des cancers. Afin d'évaluer le risque lié à ces produits, des chercheurs ont analysé les données de santé et de consommation d'édulcorants de 102 865 adultes Français et Françaises participants à l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Les résultats de ces analyses statistiques suggèrent une association entre la consommation d'édulcorants et un risque accru de cancer.

On connaissait également la corrélation entre les édulcorants présents dans les boissons light et le risque de développer des maladies cardiovasculaires. Désormais, une étude vient confirmer que l'ensemble de ces alternatives au sucre, très utilisées par l'industrie agroalimentaire, multiplie les risques de contracter ces pathologies

Une incidence beaucoup plus forte chez les consommateurs d'édulcorants

Une équipe de chercheurs et chercheuses de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), de l'Institut national de la recherche agronomique (Inrae), du Conservatoire national des arts et métiers (Cnam) et de l'Université Sorbonne Paris Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) a analysé les données d'une très grande cohorte, appelée NutriNet-Santé.

Ils ont donc disséqué les habitudes alimentaires de 103.388 adultes participants à l'étude. Et selon Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude, consommer ces édulcorants augmente bel et bien les risques de contracter une maladie cardiovasculaire. "Sur plus de 100.000 personnes suivies, on a une incidence de pathologies cardiovasculaires de 346 cas chez les plus forts consommateurs d'édulcorants contre 314 chez ceux qui n'en consommaient presque pas", explique la chercheuse en épidémiologie nutritionnelle.

Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame (qu'on retrouve dans les sucrettes et les boissons light) était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose (présent dans les compotes, les yaourts allégés et les bonbons) au risque de maladies coronariennes

"Habituer les jeunes générations à consommer moins de sucre"

Mathilde Touvier estime qu'il faut s'habituer à consommer globalement moins de sucre. "Il faut à la fois réduire les apports en sucre, en boissons sucrées et aussi ne pas se tourner vers les édulcorants comme alternatives et essayer de se déshabituer d'un goût sucré trop prononcé dans notre alimentation", recommande-t-elle.

Et d'enfoncer le clou : "Et surtout, il faut tout faire pour ne pas habituer les jeunes générations à ce goût sucré, il faut prendre des bonnes habitudes dès le plus jeune âge." De nouvelles recherches vont être lancées pour confirmer ces résultats et pour permettre ensuite aux pouvoirs publics de mieux encadrer la consommation de ces édulcorants.

Maladies cardiovasculaires: “Les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre”

Une étude publiée dans le “British Medical Journal” suggère une association entre la consommation générale d’édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires, comme l’explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l’Inserm.

Source link : https://www.lexpress.fr/actualite/societe/sante/maladies-cardiovasculaires-les-edulcorants-pourraient-ne-pas-etre-une-alternative-sure-au-sucre_2179768.html

Author :

Publish date : 2022-09-08 03:00:00

Copyright for syndicated content belongs to the linked Source

Maladies cardiovasculaires: "Les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre"

Une étude publiée dans le "British Medical Journal" suggère une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires, comme l'explique Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm. Les édulcorants sont de plus en plus passés à la loupe, et leurs effets sur la santé scrutés par les scientifiques. En mars 2022, une vaste étude menée par des chercheurs et chercheuses de l'Inserm, l'INRAE, l'Université Sorbonne Paris Nord et du Cnam, au sein de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) suggérait que les personnes qui consommaient le plus d'édulcorants, en particulier d'aspartame et d'acésulfame-K, avaient un risque plus élevé de développer un cancer.

Les plus forts consommateurs de ces édulcorants, qui permettent de réduire la teneur en sucre ajouté ainsi que les calories qui y sont associées tout en maintenant le goût sucré des produits, avaient un risque accru de cancer de 13% comparé aux non-consommateurs, selon les résultats de l'étude parue dans la revue PLOS Medicine

LIRE AUSSI >> Edulcorants et cancer : une étude pointe les effets néfastes des "sucres de substitution"

La même équipe de chercheurs a analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de ces analyses statistiques, rendus publics ce jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal, suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et, cette fois, un risque accru de maladies cardiovasculaires, la première cause de mortalité dans le monde. Coordinatrice de l'étude, Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et directrice de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle, détaille cette première étude qui quantifie l'exposition globale aux édulcorants.

Offre limitée. 2 mois pour 1€ sans engagement

Je m'abonne

L'Express : Les résultats de votre étude suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires. Comment l'expliquez-vous ?

Mathilde Touvier : Les liens entre l'excès de sucre, notamment la consommation excessive de boissons sucrées, et beaucoup de pathologies comme les caries dentaires, le diabète et les maladies cardiovasculaires sont très prouvés. Cela a amené les industriels à développer des alternatives au sucre désormais massivement utilisées comme les édulcorants. On les retrouve principalement dans des boissons édulcorées comme les sodas light et les boissons non gazéifiées, dans des poudres que l'on peut ajouter par exemple dans le café et le thé ou encore dans les produits laitiers, comme les yaourts light.

LIRE AUSSI >> Nutrition : consommer bio est-il (vraiment) un gage de bonne santé ?

La littérature épidémiologique présente des études regardant les liens entre les boissons édulcorées et les maladies cardiovasculaires. Des études montrent des perturbations de certains paramètres précoces de la santé cardiometabolique comme la prise de poids, les perturbations du cholestérol ou bien la régulation de la glycémie. Ces effets pourraient potentiellement expliquer ce qu'il pourrait se passer à plus long terme sur le système cardiovasculaire.

D'autres études s'intéressent quant à elles à la perturbation du microbiote intestinal provoquée par les édulcorants. Cette perturbation pourrait là aussi conduire plus tard l'organisme à développer des maladies cardiovasculaires. Ces hypothèses restent à vérifier, mais nous disposons désormais d'un faisceau d'arguments qui commence à s'étoffer sur cette question.

Vous avez constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires comme les AVC et les accidents ischémiques transitoires. De quel ordre est l'augmentation du risque de ces maladies ?

On ne communique pas trop sur cette question car cela peut varier d'une cohorte de participants à l'autre. Toutefois, pour un équivalent de suivi de 100 000 personnes par année, il y aurait un développement de 346 cas de maladies cardiovasculaires chez les "forts consommateurs" d'édulcorants et de 314 cas chez les non-consommateurs. La différence n'est donc pas gigantesque mais elle reste significative statistiquement et robuste.

Il ne sera pas aisé de faire disparaître du jour au lendemain ces édulcorants. Néanmoins, quelles sont les alternatives que vous préconisez ?

Vu les informations que l'on a et qui s'accumulent, les édulcorants pourraient ne pas être une alternative sûre au sucre comme on aurait pu éventuellement l'imaginer au départ.

Nous savons déjà qu'il ne faut pas consommer trop de sucres et notamment de boissons sucrées. (NDLR : compte tenu des effets délétères de la consommation excessive de sucre, l'OMS recommande de limiter la consommation à moins de 10% de l'apport énergétique quotidien). L'idée, c'est d'essayer de réduire progressivement le goût sucré de notre alimentation, de changer nos habitudes alimentaires au long cours en diminuant le sucre et les édulcorants.

LIRE AUSSI >> Céréales classées en B, pizzas en D... Pourquoi le Nutri-Score va devenir plus sévère

Il faut également envoyer des messages à la jeunesse, car il y a encore beaucoup d'enfants qui consomment une bouteille de soda ou de soda light pendant leur repas, alors que ce ne sont pas des habitudes à prendre. En résumé, le sujet va au-delà d'interdire ou de réduire les doses autorisées de sucre et d'édulcorants : il s'agit de changer notre mode alimentaire.

Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer vos résultats...

Les résultats de nos travaux sont pris en compte dans les expertises, notamment au niveau de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui devrait publier ses recommandations finales d'ici la fin de l'année. Il y aura prochainement des prises de position d'agences sanitaires sur le sujet.

De notre côté, nous avons étudié les risques accrus de cancer et nous travaillons désormais sur la question des risques de diabète et de variation de poids, les deux prochains thèmes sur lesquels nous publierons des études, en 2023.

N.B : Au sein de l'étude de cohorte française NutriNet-Santé, les chercheurs recherchent toujours des volontaires pour continuer à participer à l'étude : toute personne ayant plus de 15 ans et ayant un accès à Internet peut s'inscrire et participer à la recherche publique en nutrition santé.

La consommation d'édulcorants augmenterait les risques de maladie cardiovasculaire

au sucre ne nous veulent pas du bien. Quelques mois après avoir trouvé un lien entre la consommation d'édulcorants et le cancer , une équipe de chercheurs français récidive en évoquant un lien avec les maladies cardiovasculaires. Charlotte Debras et Mathilde Touvier, chercheuses en épidémiologie nutritionnelle à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, travaillent sur les données de la cohorte française NutriNet-Santé . Il s'agit du suivi de la santé et des habitudes alimentaires de plus de 100 000 Français depuis 2009. «Nous avons eu 1500 cas de maladies cardiovasculaires sur la période. Il y a une association statistiquement significative avec la consommation d'édulcorant, même si le sur-risque n'est pas énorme, heureusement», explique la chercheuse.

Concrètement, selon les observations des deux chercheuses publiées dans le British Medical Journal , sur 100 000 gros consommateurs d'édulcorants, on compte 346 cas de maladies cardiovasculaires contre 314 cas pour 100 000 chez ceux qui s'en passent.

«On a l'impression de courir après les stratégies des industriels»

Les édulcorants sont ces molécules utilisées par les industries agroalimentaires pour se passer de sucre. Elles s'appellent aspartame, acésulfame-K ou encore sucralose, et se retrouvent principalement dans les sodas et tous les produits dits «light» ou «sans sucre» mais aussi dans certains biscuits, chewing-gum, ou encore directement sous forme de sucrée.

Utilisés pour donner un goût sucré tout en évitant les méfaits du sucre, ils ne sont donc pas neutres pour autant . Dans le détail, l'aspartame est plutôt associé au risque d'AVC, alors que l'acésulfame-K et le sucralose sont plus associés à l'infarctus. «Ce sont des risques évitables. Sur les 330 additifs autorisés en Europe, seul un petit nombre a un bénéfice potentiel pour la santé humaine car ils permettent une meilleure conservation des aliments. Mais les édulcorants, émulsifiants et autres n'ont qu'un bénéfice marketing. Dès lors, la question de leur innocuité se pose plus fortement», juge Mathilde Touvier.

Malheureusement, les résultats d'association avec la survenue de différentes pathologies ne sont pas obtenus avant plusieurs décennies d'utilisation. Pour mettre leur produit sur le marché, les industriels doivent prouver l'absence de toxicité aiguë. L'existence d'un sur-risque de maladie n'est démontrable qu'avec le temps long. Et d'ici là, les industriels changent de molécules. Ainsi, si les chercheurs ont des données assez solides sur l'aspartame, utilisé depuis la fin du XXe siècle, ils ont très peu de recul sur la stévia, le dernier produit à la mode au rayon édulcorant, du nom de la plante sud-américaine dont il est extrait. «On a souvent l'impression de courir après les stratégies des industriels», reconnaît Mathilde Touvier.

Des résultats à confirmer

Les études sur les édulcorants ne sont pas finies. Mathilde Touvier nous dit travailler aussi sur le lien avec le diabète ou encore la prise de poids. Par ailleurs, ses résultats doivent aussi être confirmés par d'autres études d'autres équipes sur le sujet. «Il existait déjà quelques indices dans le sens d'un lien entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires. Certains pensent que le mécanisme d'action passe par une perturbation du microbiote intestinal», explique Mathilde Touvier.

En attendant, ses recherches laissent les amateurs de produits allégés dans l'embarras. Comment continuer à profiter de ces aliments au goût sucré mais en minimisant les risques pour la santé et l'apport en calories ? «Le mieux reste de se déshabituer du goût sucré», juge la chercheuse. En nutrition, tout est affaire de modération.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Une étude sur plusieurs années

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies. Sur neuf ans de suivi, 1502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Toutefois, cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires

Selon une étude, les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K ont un risque de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes plus élevé. Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré. Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat. Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé. Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leur consommation alimentaire. 37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Les limites de l'étude

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies. Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes. Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, anGINES de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs. «Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre», conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites. Cette «étude observationnelle ne peut répondre à la question posée» en raison de «différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas», a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow. À ses yeux, elle «suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires» avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des «essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure». D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Séance de yoga: Mobilité et tonus musculaire des épaules Séance de yoga: Mobilité et tonus musculaire des épaules

**17/08/21 17/08/21 04/03/22
14/03/22 13/04/22 13/05/22**

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal.

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses

caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure".

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Les édulcorants augmenteraient largement le risque de maladies cardiovasculaires

Alors que de récents travaux montraient déjà une association entre la consommation d'aspartame et l'apparition de cancers, c'est cette fois l'Inserm qui publie des travaux montrant un lien possible avec la survenue de maladies cardiovasculaires.

On le sait : manger trop de sucre est mauvais pour la santé. Ses effets délétères conduisent au surpoids et à l'obésité, ainsi qu'à l'apparition de plusieurs maladies. Pour contourner ce problème mais garder un goût sucré dans les aliments, les industriels ont commencé à utiliser des édulcorants dans les aliments. On en trouve dans les sodas, les produits laitiers ou encore sous forme de comprimés pour sucrer ses boissons. Mais ces substances font maintenant largement débat. Une publication récente avait déjà montré une association entre la consommation d'édulcorants et le risque de cancer. Cette fois, une étude française montre une association entre les édulcorants et les maladies cardio-vasculaires, reconnus par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) comme la première cause de mortalité au monde (31%). Des travaux menés par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et publiés dans le British Medical Journal (BMJ).

Sponsored Links

Sponsored Links

Promoted Links

Promoted Links

La zoophilie sera-t-elle enfin interdite au Danemark ?

Au Danemark, avoir des relations sexuelles avec un animal n'est pas illégal. On y trouve même des bordels animaliers, qui attirent des touristes étrangers... Mais les choses

Annuler

Plusieurs études épidémiologiques avaient déjà suggéré un lien entre la consommation de boissons édulcorées et l'apparition de maladies cardiovasculaires. Mais aucune ne s'était jusqu'à présente intéressée aux édulcorants eux-mêmes, présents également dans les produits laitiers par exemple. L'équipe de l'Inserm s'est penchée sur les données de 2009 à 2021 de 103.388 français inclus dans la cohorte NutriNet-Santé, dans laquelle les participants déclarent ce qu'ils mangent, leur état de santé et leur mode de vie. En tenant compte d'autres facteurs comme l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux, la consommation d'alcool ou encore de viande rouge, ils ont pu réaliser des analyses statistiques sur l'apparition de maladies cardiovasculaires.

Boissons, produits laitiers et comprimés

Une association entre la consommation de ces substances et un risque cardiovasculaire a bien été observée. " Dans notre étude, les principaux édulcorants consommés étaient l'aspartame E951 (58 % des apports en édulcorants), l'acésulfame potassium E950 (29 %) et le sucralose E955 (10 %). Et les principaux groupes d'aliments vecteurs étaient les boissons sans sucres ajoutées (53 % des apports), les édulcorants de table (30 %) et les produits laitiers édulcorés (8 %) ", explique le Dr Charlotte Touvier, directrice de l'équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN) à l'Inserm à Sciences et Avenir. L'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires (les AVC et les accidents ischémiques transitoires). L'acésulfame-K et le sucralose ont montré une association au risque de maladies coronariennes (infarctus du myocarde, syndrome coronarien aigu, angine de poitrine, angioplastie).

Si l'étude a pu établir un lien d'association entre ces maladies et la consommation d'aspartame, le mécanisme de fragilisation du système cardiovasculaire n'a pas pu être clairement établi. Toutefois, plusieurs pistes se dessinent. Les perturbations métaboliques liées au surpoids et à l'obésité pourraient être en cause. "Plusieurs études ont suggéré des associations entre la consommation de boissons édulcorées et le syndrome métabolique (l'association de plusieurs troubles comme la dyslipidémie, l'obésité abdominale, l'hypertension, l'hyperglycémie ou la résistance à l'insuline). Une autre voie potentielle pourrait impliquer l'interaction entre les édulcorants avec les récepteurs intestinaux du goût sucré qui jouent un rôle dans la sécrétion de l'insuline et l'absorption du glucose", expliquent le Dr Charlotte Touvier et Charlotte Debras à Sciences et Avenir Inflammation accrue, altération du microbiote et intolérance au glucose, hyperglycémie... Autant de causes possibles qui restent à explorer.

Sans seuil fixé, mieux vaut diminuer le goût sucré

En attendant des réponses, quelle conduite adopter ? Existe-t-il une dose d'aspartame limite à ne pas dépasser ? " A ce stade on peut dire qu'il y a une relation dose-effet mais on ne peut pas déterminer de seuil. Dans la population que nous avons étudié, les forts consommateurs (au-delà de la médiane) avaient un apport moyen en édulcorants de 78 mg/j (ce qui correspond à peu près à 200 mL de boissons édulcorées). Mais rien ne permet de dire qu'il n'y a pas de risque en deçà ", précise le Dr Touvier. Mieux vaut donc ne pas en consommer régulièrement, comme le préconise l'Anses. Dans son évaluation, elle recommande de réduire la consommation générale de sucre et de diminuer de façon globale le goût sucré de l'alimentation sans passer par les édulcorants.

De nombreux facteurs de risques sont déjà connus concernant les maladies cardiovasculaires, comme une mauvaise alimentation, un mode de vie sédentaire, le tabagisme ou la consommation d'alcool font partie des facteurs de risque connus des maladies cardiovasculaires. Adopter un mode de vie sain peut prévenir leur risque de survenue. En plus de cela, mieux vaut désormais aussi éviter de consommer des édulcorants.

Sucre Accident Vasculaire Cérébral Infarctus

La consommation d'édulcorants augmenterait les risques de maladie cardiovasculaire

Une nouvelle étude démontre un lien entre la consommation d'édulcorants, ces faux sucres dont l'industrie agroalimentaire raffole, et les maladies cardiovasculaires. Explications. Sur 100 000 gros consommateurs d'édulcorants, on compte 346 cas de maladies cardiovasculaires contre 314 cas pour 100 000 chez ceux qui s'en passent. (Voisin/Phanie. AFP)

par Olivier Monod

Décidément, les suppléments au sucre ne nous veulent pas du bien. Quelques mois après avoir trouvé un lien entre la consommation d'édulcorants et le cancer, une équipe de chercheurs français récidive en évoquant un lien avec les maladies cardiovasculaires. Charlotte Debras et Mathilde Touvier, chercheuses en épidémiologie nutritionnelle à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale, travaillent sur les données de la cohorte française NutriNet-Santé. Il s'agit du suivi de la santé et des habitudes alimentaires de plus de 100 000 Français depuis 2009. «Nous avons eu 1500 cas de maladies cardiovasculaires sur la période. Il y a une association statistiquement significative avec la consommation d'édulcorant, même si le sur-risque n'est pas énorme, heureusement», explique la chercheuse.

Concrètement, selon les observations des deux chercheuses publiées dans le British Medical Journal, sur 100 000 gros consommateurs d'édulcorants, on compte 346 cas de maladies cardiovasculaires contre 314 cas pour 100 000 chez ceux qui s'en passent.

«On a l'impression de courir après les stratégies des industriels»

Les édulcorants sont ces molécules utilisées par les industries agroalimentaires pour se passer de sucre. Elles s'appellent aspartame, acésulfame-K ou encore sucralose, et se retrouvent principalement dans les sodas et tous les produits dits «light» ou «sans sucre» mais aussi dans certains biscuits, chewing-gum, ou encore directement sous forme de sucrée.

Utilisés pour donner un goût sucré tout en évitant les méfaits du sucre, ils ne sont donc pas neutres pour autant. Dans le détail, l'aspartame est plutôt associé au risque d'AVC, alors que l'acésulfame-K et le sucralose sont plus associés à l'infarctus. «Ce sont des risques évitables. Sur les 330 additifs autorisés en Europe, seul un petit nombre a un bénéfice potentiel pour la santé humaine car ils permettent une meilleure conservation des aliments. Mais les édulcorants, émulsifiants et autres n'ont qu'un bénéfice marketing. Dès lors, la question de leur innocuité se pose plus fortement», juge Mathilde Touvier.

Malheureusement, les résultats d'association avec la survenue de différentes pathologies ne sont pas obtenus avant plusieurs décennies d'utilisation. Pour mettre leur produit sur le marché, les industriels doivent prouver l'absence de toxicité aiguë. L'existence d'un sur-risque de maladie n'est démontrable qu'avec le temps long. Et d'ici là, les industriels changent de molécules. Ainsi, si les chercheurs ont des données assez solides sur l'aspartame, utilisé depuis la fin du XXe siècle, ils ont très peu de recul sur la stévia, le dernier produit à la mode au rayon édulcorant, du nom de la plante sud-américaine dont il est extrait. «On a souvent l'impression de courir après les stratégies des industriels», reconnaît Mathilde Touvier.

Des résultats à confirmer

Les études sur les édulcorants ne sont pas finies. Mathilde Touvier nous dit travailler aussi sur le lien avec le diabète ou encore la prise de poids. Par ailleurs, ses résultats doivent aussi être confirmés par d'autres études d'autres équipes sur le sujet. «Il existait déjà quelques indices dans le sens d'un lien entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires. Certains pensent que le mécanisme d'action passe par une perturbation du microbiote intestinal», explique Mathilde Touvier.

En attendant, ses recherches laissent les amateurs de produits allégés dans l'embarras. Comment continuer à profiter de ces aliments au goût sucré mais en minimisant les risques pour la santé et l'apport en calories ? «Le mieux reste de se déshabituer du goût sucré», juge la chercheuse. En nutrition, tout est affaire de modération.

Les édulcorants pourraient augmenter le risque de maladies cardiovasculaires, selon une étude

Utilisés pour remplacer le sucre dans quantité de boissons mais aussi d'aliments, les édulcorants pourraient être associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, selon une étude française publiée jeudi dans le British Medical Journal.

Vu la nocivité des sucres ajoutés, des édulcorants artificiels sont utilisés comme alternatives dans des milliers d'aliments et de boissons pour réduire la quantité de sucre et les calories associées tout en conservant un goût sucré.

Mais l'innocuité de ces additifs alimentaires fait débat.

Les personnes consommant le plus d'édulcorants, notamment d'aspartame et d'acésulfame-K, ont un risque plus élevé de cancer, concluait une étude observationnelle française, publiée en mars par des chercheurs de l'Inserm, de l'INRAE, de l'université Sorbonne Paris Nord et du Cnam.

Pour explorer cette fois les risques cardiovasculaires associés, ces membres de l'équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN) ont utilisé la même méthodologie sur les données de santé et de consommation d'édulcorants de 103.388 Français et Françaises adultes participant à l'étude de cohorte NutriNet-Santé.

Entre autres renseignements, les volontaires ont détaillé leurs consommations alimentaires.

37% des participants ont consommé des édulcorants, en moyenne 42,46 mg/jour, soit l'équivalent d'un sachet individuel d'édulcorant de table ou de 100 ml de soda light.

Après avoir recueilli des informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au fil du suivi (2009-2021), des analyses statistiques ont étudié les associations entre consommation d'édulcorants et risque de telles maladies.

Selon l'étude, les édulcorants artificiels, notamment aspartame, acésulfame-K et sucralose, sont associés à des risques accrus de maladies cardiovasculaires, cérébrovasculaires et coronariennes.

Sur neuf ans de suivi, 1.502 événements cardiovasculaires sont survenus (crises cardiaques, angines de poitrine, angioplasties, accidents vasculaires cérébraux...).

Jusqu'alors, des études avaient suggéré une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associé à la consommation de boissons édulcorées. Aucune ne s'était penchée sur l'exposition aux édulcorants dans leur ensemble, selon les auteurs.

"Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre", conclut le Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Celle-ci comporte cependant des limites.

Cette "étude observationnelle ne peut répondre à la question posée" en raison de "différences majeures dans de nombreuses caractéristiques des personnes consommant des édulcorants artificiels par rapport à ceux qui n'en consomment pas", a notamment jugé auprès du Science Media Center Naveed Sattar, professeur de médecine des maladies métaboliques à l'université de Glasgow.

A ses yeux, elle "suggère beaucoup trop fortement un lien de causalité entre les édulcorants et les maladies cardiovasculaires" avec une méthodologie pas assez solide, et il faudrait des "essais randomisés à plus long terme et de plus grande envergure".

D'autres recherches seront nécessaires pour reproduire et éventuellement confirmer ces résultats.

Risque cardio-vasculaire: faut-il limiter les édulcorants?

DÉCRYPTAGE - Une large étude française observe un léger excès de risque chez les consommateurs réguliers de «faux sucre», comme l'aspartame. Prise de poids, diabète, maladie du foie gras (NASH), caries dentaires: les effets délétères du sucre sur la santé ont favorisé l'usage d'édulcorants dans un grand nombre de produits alimentaires (sodas, yaourts, sucrées à café...) Mais ces substances très peu caloriques au goût sucré, dont l'aspartame est la plus connue, voient également leur impact sur la santé investigué.

Une étude française conduite sur plus de 100.000 personnes met ainsi en évidence un risque cardio-vasculaire supérieur à la normale chez celles et ceux qui consomment ces «faux sucres». Une information qui devra être prise en considération par les agences sanitaires, dont dépendent les recommandations officielles de consommation, estiment les experts.

Des données clés

L'étude, publiée le jeudi 8 septembre dans le British Medical Journal (BMJ), se base sur la cohorte NutriNet, qui permet de suivre l'alimentation d'un grand nombre de Français depuis 2009, grâce à des déclarations détaillées indiquant ce que les gens mangent (quantités, marques) mais aussi leurs habitudes de vie et leurs antécédents médicaux. Dans le cas présent, 40 % des volontaires étudiés consommaient des édulcorants, pour une moyenne de 42 mg/jour, soit l'équivalent de 100 ml de soda ou d'un sachet individuel de faux sucre en poudre.

Il en ressort que la consommation d'édulcorants (aspartame, sucralose, acésulfame K) est associée à un surrisque de maladies cardio-vasculaires de 9 %. Plus spécifiquement, ce surrisque grimpe à + 18 % pour les maladies cérébrovasculaires comme les AVC. Par ailleurs, si l'on s'intéresse aux différents produits, la consommation d'aspartame est associée à un risque plus élevé d'accidents vasculaires cérébraux, et la prise de sucralose et d'acésulfame K, à un surrisque de maladie coronarienne (infarctus par exemple).

Comme dans toute étude de population (épidémiologique), la difficulté consiste à s'assurer que l'association observée n'est pas biaisée. Dans le cas présent, les nombreux détails apportés par les questionnaires des participants ont permis de prendre en compte d'autres facteurs pouvant jouer sur la vulnérabilité individuelle aux maladies cardio-vasculaires (surpoids, pratique d'une activité physique, etc.), explique le D Mathilde Touvier (Inserm), coordinatrice de l'étude. Même si, rappelle-t-elle, «en nutrition, on ne peut jamais être sûr à 100 % d'avoir éliminé tous les facteurs confondants. C'est pour cela que nous demandons à ce que d'autres études soient conduites pour confirmer nos conclusions.» Les auteurs soulignent la nécessité de mener des recherches pour comprendre quels mécanismes pourraient être en jeu. «Plusieurs hypothèses sont avancées: un impact sur la prise de poids, une perturbation du taux de sucre dans le sang et de l'insuline, ou encore une altération du microbiote...», indique le D Touvier.

Si les effets observés sont «relativement modérés», évalue-t-elle, il s'agit malgré tout de données clés à un moment où l'agence sanitaire européenne (Efsa) et l'Organisation mondiale de la santé sont en cours de réévaluation de leurs recommandations sur les édulcorants. En 2014, l'Anses concluait sur la base des connaissances existantes à une absence de risque sanitaire global pour les consommateurs ponctuels, mais se disait dans l'incapacité de statuer pour les risques à long terme chez les consommateurs réguliers.

Pour le P Boris Hansel, nutritionniste à l'Hôpital Bichat à Paris (AP-HP) qui n'a pas participé à l'étude, «ce travail, dont les résultats sont significatifs, induit des questions de santé publique. Et notamment, quel message faire passer à la population? Il ne faudrait surtout pas déduire de ce travail qu'il vaut mieux boire une boisson sucrée, comme un soda ou un jus de fruit, plutôt qu'une boisson

“light” avec édulcorants, par exemple. Car sur ce point, l'étude ne nous permet pas de trancher. Le seul consensus, c'est qu'il n'existe qu'une boisson indispensable, l'eau. Dans l'idéal, il faudrait la privilégier et conserver une consommation occasionnelle de boissons au goût sucré.»

La consommation d'édulcorants augmentent les maladies cardiovasculaires

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Identifier les facteurs de risque associés à ces maladies pour Les effets délétères des sucres ajoutés ont été établis pour plusieurs maladies chroniques, ce qui a conduit les industries alimentaires à utiliser des édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, l'innocuité des édulcorants artificiels fait l'objet de débats et les données restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. Une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer[1]. Et une équipe de chercheurs vient de découvrir que la consommation d'édulcorants augmentent les maladies cardiovasculaires.

Sur les bases d'une même méthodologie impliquant une vaste étude en population, l'équipe, a voulu examiner les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes[2] et maladies cérébrovasculaires[3]). Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur ensemble, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés.

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103 388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé . Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Après avoir recueilli les informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs et chercheuses ont effectué des analyses statistiques afin d'étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée.

Les scientifiques ont constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires . Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

« Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité

européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

Sources :

[1] Debras C, Chazelas E, Srour B, Druet-Pecollo N, Esseddik Y, Szabo de Edelenyi F, et al. (2022) Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLoS Med* 19(3): e1003950. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>

[2] Maladies qui touchent les artères ayant pour fonction d'alimenter le cœur en sang (artères coronaires).

[3] Les maladies cérébrovasculaires sont causées par des lésions cérébrales survenues suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale.

Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort

Charlotte Debras^{1,2}, Eloi Chazelas ^{1,2}, Laury Sellem ^{1,2}, Raphaël Porcher ³, Nathalie Druet-Pecollo ^{1,2}, Younes Esseddik ¹, Fabien Szabo de Edelenyi¹, Cédric Agaësse¹, Alexandre De Sa¹, Rebecca Lutchia¹, Léopold K. Fezeu ^{1,2}, Chantal Julia^{1,4}, Emmanuelle Kesse-Guyot^{1,2}, Benjamin Allès¹, Pilar Galan^{1,2}, Serge Hercberg^{1,2,4}, Mélanie Deschasaux-Tanguy^{1,2}, Inge Huybrechts^{2,5}, Bernard Srour^{1,2}, Mathilde Touvier^{1,2}

¹ Sorbonne Paris Nord University, Inserm U1153, INRAE U1125, CNAM, Nutritional Epidemiology, Research Team (EREN), Epidemiology and Statistics Research Center, University of Paris (CRESS), Bobigny, France

² French Network for Nutrition and Cancer Research (NACRe network), Jouy-en-Josas, France

³ Université de Paris, CRESS UMR1153, INSERM, INRA, F-75004, Paris, France; Centre d'Épidémiologie Clinique, AP-HP, Hôtel-Dieu, F-75004 Paris, France

⁴ Public Health Department, Avicenne Hospital, Assistance Publique Hôpitaux de Paris, Bobigny, France

⁵ International Agency for Research on Cancer, World Health Organization, Lyon, France

British Medical Journal , 8 septembre 2022

DOI : <https://www.bmj.com/content/378/bmj-2022-071204>

INSERM