

La stévia

Un faux sucre naturel pour zéro calorie

Depuis septembre 2009, la législation française vient d'autoriser la mise sur le marché d'un édulcorant la stévia (Rebaudioside A). Après l'usage très controversé des édulcorants de synthèse (aspartame, saccharine), la stevia semble être l'édulcorant de demain.



RUBRIQUE SIGNÉE
CLAUDINE ROBERT HOARAU
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
LIBÉRALE
À SAINT-DENIS

- Elle ne provoque pas de caries dentaires ;
- Elle n'a pas le goût amer de certains édulcorants de synthèse, néanmoins elle ne se consomme pas seule (risque d'écoeurement) et doit être incorporée dans les aliments, boissons...
- Elle supporte la cuisson jusqu'à 200°C permettant ainsi son utilisation dans les préparations sucrées chaudes.

A qui la conseiller ?

- Aux diabétiques de type 2 ;
- Aux personnes intolérantes au glucose ;
- A toutes personnes en surpoids souhaitant diminuer leur apport énergétique.

Qu'est-ce que c'est ?

C'est une plante d'Amérique du Sud (Paraguay - Brésil) qui pousse à l'état naturel et qui a un pouvoir sucrant 200 à 300 fois supérieur à celui du sucre et cela sans calorie.

Pour établir une équivalence : 2 cuillères à café de sucre blanc ou brun correspond à 1/2 de cuillère à café de stévia, c'est-à-dire que 4 g de stévia équivaut à 100 g de sucre.

Cet édulcorant végétal 100% naturel se présente en poudre et est utilisé depuis les années 70 au Japon.

Quels sont ses atouts ?

- Elle est acalorique et ne contient ni glucose, ni saccharose ni fructose ;
- Elle peut contribuer à diminuer le taux de sucre de certaines boissons, gâteaux et autres gourmandises ;



Rappel

A l'occasion de la commercialisation prochaine de la stévia, l'AFDN (Association française des diététiciens nutritionnistes) met en garde contre la consommation excessive des produits light ou allégés. Même s'ils peuvent être utiles dans de nombreuses situations, rien ne remplace l'éducation nutritionnelle.

Bientôt en magasins ?

La stévia devrait être prochainement le nouvel édulcorant présent en supermarché ou dans les boissons et sodas car les grands groupes alimentaires ont bien l'intention de l'utiliser. Aussi, de plus en plus de sodas sucrés par ces substances devraient voir le jour ainsi que des édulcorants de table.

LA POLÉMIQUE AUTOUR DES ÉDULCORANTS DE SYNTHÈSE

Dès son apparition, certaines études ont accusé l'aspartame d'être dangereux pour la santé, d'autres ont démontré que la consommation d'édulcorants à doses élevées provoquerait des « crises » de sucre. L'autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a quant à elle, confirmé à nouveau l'innocuité de l'aspartame. Ces études se contredisant, il y a lieu de tempérer celles-ci et de ce fait la vigilance s'impose. Le fait de faire le choix d'un produit allégé a souvent pour but de se donner bonne conscience (une sucrée dans le café mais une viennoiserie au petit-déjeuner !).

Seule une alimentation équilibrée permet de garder son poids de forme ou de le retrouver. Chaque aliment a sa place, même les plus énergétiques, si on fait attention à la quantité consommée et à leur fréquence de consommation.