



© Photo - Pierre Marchal

Pour Claudine Robert Hoareau, diététicienne nutritionniste, 3 grammes de stévia raffinée correspond à 1 kilo de sucre, elle est acalorique et ne contient ni glucose, ni saccharose ni fructose...

Claudine Robert Hoareau

Diététicienne nutritionniste

De part son activité de diététicienne nutritionniste, Claudine Robert Hoareau évoque l'incorporation de la stévia dans l'alimentation au niveau de ses bienfaits pour la santé, mais également son usage qui doit être mesuré et intégré dans un équilibre alimentaire plus large.

Le Mémento : Qu'est-ce que la "Stévia" ?

Claudine Robert-Hoareau : 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 : 3 grammes de stévia raffinée correspond à 1 kilo de sucre. A chacun de tester selon son goût et d'adapter ainsi la quantité à utiliser, sachant qu'une petite pointe de couteau suffit à sucrer un yaourt. Cet édulcorant végétal 100% naturel se présente en poudre et est utilisé depuis les années 70 au Japon.

Le Mémento : Quelles sont ses propriétés et vertus ?

C. R.-H. : La stévia possède de nombreux atouts : elle est acalorique et ne contient ni glucose, ni saccharose ni fructose, peut contribuer à diminuer le taux de sucre de certaines boissons, gâteaux et autres gourmandises. Elle ne provoque pas de caries dentaires, 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...

Le Mémento : À l'inverse, existe-t-il des contre indications ?

C. R.-H. : Certaines sources déconseilleraient le stévia aux femmes enceintes et à celles qui allaitent. La stévia supporte la cuisson jusqu'à 200°C permettant ainsi son utilisation dans les préparations sucrées chaudes, pouvant ainsi contribuer à diminuer le taux de sucre de certaines boissons, gâteaux et autres gourmandises. Elle supporte la cuisson.

Le Mémento : Peut-elle entrer dans le cadre d'une alimentation équilibrée ?

C. R.-H. : 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.

Le Mémento : La stévia est-elle préférable au sucre de canne ?

C. R.-H. : Ce sont deux produits de composition tout à fait différente. Pour une personne n'ayant aucune pathologie particulière et ne présentant aucun surpoids, le sucre de canne reste une source de glucides rapides pouvant être consommé de façon modérée.

Le Mémento : À destination de quel public s'adresse-t-elle ?

C. R.-H. : D'une manière générale, la stévia est recommandée à toutes les personnes en surpoids souhaitant diminuer leur apport énergétique, aux personnes intolérantes au glucose, et aux diabétiques de type 2. Pour ces dernières souhaitant l'utiliser, il est recommandé de vérifier leur glycémie plus souvent afin d'ajuster, si nécessaire, leur médication. À l'occasion de la commercialisation de la stévia, l'Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN) 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.

Propos recueillis par Manuel Yepes

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.

