

Une récente étude italienne menée par le centre de recherche sur le cancer de la Fondation Ramazzini montre un lien entre l'aspartame et l'augmentation des cancers. Cette enquête relance le débat sur les dangers de l'édulcorant le plus utilisé au monde et continue de diviser la communauté des médecins.

L'aspartame, vous connaissez. Cet édulcorant, le plus utilisé par l'industrie agroalimentaire, a été découvert en 1965, mis sur le marché aux Etats-Unis pour la première fois en 1974 et en France à partir de 1981. «L'aspartame est un édulcorant de synthèse ayant un pouvoir sucrant 200 fois supérieur à celui du sucre et non calorique, composé de deux acides aminés: l'acide aspartique et la phénylalanine», explique Claudine Robert-Hoarau, diététicienne



L'aspartame, un poison light?

Plus de 6 000 produits alimentaires en France contiennent de l'aspartame.

nutritionniste libérale à Saint-Denis. «Cette poudre obtenue est mélangée à un excipient afin de lui donner un volume identique à celui du sucre.» Or, dès son apparition, il a été accusé d'être dangereux pour la santé. Sclérose en plaques, crises d'épilepsie, tumeurs du cerveau, leucémie... Outre-Atlantique de nombreuses études ont tenté de démontrer ses méfaits. En Europe, les Italiens notamment les médecins du centre de recherche sur le cancer de

la Fondation Ramazzini à Bologne ont mené plusieurs études en 2005, 2007 et cette année qui ont semé le trouble en montrant un lien entre l'aspartame et l'augmentation des cancers. «L'aspartame donné à des rats pendant toute leur vie dès l'âge de 8 semaines et ce jusqu'à leur mort, multiplie par trois le risque de leucémie en comparaison avec le groupe de rats qui n'en a pas pris.» Les propos du docteur Morando Soffritti, principal auteur de cette étude, peuvent faire froid dans le dos. L'aspartame menace-t-il notre santé? «Maintenant,

62% des personnes interrogées avouent consommer des produits light pour manger plus.

consommé de temps en temps en petite quantité, cela ne devrait pas poser de problème, mais quand cela devient une habitude, il faut peut-être se poser des questions quant à son innocuité sur le long terme», continue Claudine Robert-Hoarau. Sachant que plus de 6 000 produits alimentaires en France contiennent de l'aspartame et que les fabricants ne sont pas tenus d'étiqueter le nombre de grammes présent dans le produit, les doses journalières autorisées, de 40mg/kg par jour, sont régulièrement dépassées. De plus, les industries alimentaires surfent sur les produits estampillés «light», «allégés en sucre» ou autre «sans calories» pour répondre à la demande d'une société toujours autant obsédée par le culte d'un corps parfait.

Etudes contradictoires

«Un élément important est à prendre en compte: l'appellation «allégé en sucre» est souvent confondue avec l'appellation «light», ce qui ne veut pas dire la même chose», précise Claudine Robert-Hoarau. «Il suffit de se pencher sur l'étiquette pour découvrir que certes

le taux de sucre est moins important que celui contenu dans le produit standard, mais qu'il est souvent compensé par un apport en matières grasses plus important pour maintenir une qualité gustative. Certaines études ont démontré effectivement que la consommation d'édulcorants à doses élevées provoquerait des «crises» de sucre. Mais là encore, il faut tempérer celles-ci.»

En effet, suite aux résultats de l'étude italienne, l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a confirmé de nouveau l'innocuité de l'aspartame. 21 experts ont conclu que les affirmations des auteurs italiens n'étaient pas fondées. Qui croire alors? «Ces études se contredisent. De ce fait, la vigilance s'impose», avoue Claudine Robert-Hoarau. «L'augmentation du nombre de personnes obèses est avant tout liée à des modifications d'habitudes alimentaires et de vie (alimentation plus grasse et plus sucrée, sédentarité plus importante) sur lesquelles s'ajoute un facteur génétique. Le fait de faire le choix d'un produit allégé a souvent pour but de se déculpabiliser et de se donner bonne conscience (une sucrerie dans le café mais une viennoiserie au petit déjeuner). En conclusion, 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 l'on fait attention à la quantité consommée et à leur fréquence de consommation.»

Véronique Tournier

«L'aspartame donné à des rats multiplie par trois le risque d'une leucémie.»

