

Mensuel
T.M. : 339 853

☎ : 01 41 49 41 49
L.M. : 4 637 000

AVRIL 2011

santé
magazine

LA QUESTION DU MOIS

La sécurité de l'aspartame se trouve à nouveau critiquée par deux études scientifiques. Cet édulcorant représenterait en effet un danger pour la santé. Des risques discutés par les autorités.

Faut-il avoir peur de l'aspartame ?

Nathalie s'offre soda et limonades light avec bonne conscience. Djamilia ne se déplace jamais sans sa petite boîte à sucrettes. Ce sucre artificiel, elles le préfèrent au vrai sucre « pour ne pas grossir ». Comme des millions d'individus. L'aspartame est en effet l'édulcorant le plus consommé à travers le monde. Découvert en 1965, l'aspartame est autorisé dans les années 1980 (1988 en France). Il est, depuis, régulièrement mis en cause, et à chaque nouvelle controverse, les agences de sécurité alimentaires réaffirment sa sécurité, ainsi que la dose journalière admissible (DJA) de 40 milligrammes par kilo de poids corporel (mg/kg pc). C'est la dose qui peut être ingérée tous les jours, sans risque appréciable pour la santé.

Aspartame et cancer, une nouvelle controverse

La polémique est actuellement relancée par deux études scientifiques¹. En Italie, le Dr Morando Soffritti (Centre

Ramazzini, à Bologne) pointe pour la troisième fois un effet cancérogène de l'aspartame chez le rongeur. L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) n'a pas tardé à réagir, et dans son point d'étape du 1^{er} février 2011, a critiqué ce travail : ces observations ne peuvent pas, selon elle, être extrapolées à l'homme, et affirmer que l'aspartame est cancérogène

75 % de la production d'aspartame est utilisée dans les boissons.

n'est pas justifié. Pourquoi le chercheur italien s'obstine-t-il ? « Les études datant de 1973, 1974 et 1981 ont été faites par des industriels et sont insuffisantes pour invalider un effet cancérogène de l'aspartame, répond-il, avant d'ajouter : les arguments des agences sanitaires comme des industriels visent à me discréditer. » Et malgré ce débat récurrent, le Centre international de recherche sur le cancer, organisme



rattaché à l'Organisation mondiale de la santé, n'a jamais évalué l'aspartame. « Cet édulcorant fait partie de la liste des priorités pour la période quinquennale actuelle (2010-2014), "priorité moyenne", il est vrai », reconnaît le Dr Nicolas Gaudin, directeur de la communication du Centre.

Un possible risque pendant la grossesse

La seconde étude, danoise, qui a suivi près de 60 000 grossesses, apporte un élément nouveau. Elle suggère que la consommation d'aspartame pourrait être associée à un plus grand risque d'accouchements avant terme. Pour la première fois, l'Anses envisage de peser le bénéfice au regard du risque. De son côté, l'Agence européenne de sécurité des aliments – l'Efsa – demande un travail complémentaire afin de confirmer ou d'infirmer ces résultats (points d'actualité au 1^{er} et 7 février 2011).

Une réponse bien timide pour certains observateurs, dont Marie-Monique Robin. La journaliste, auteur de *Notre poison quotidien*, a enquêté plusieurs mois en Europe et aux États-Unis : « Dès le départ, l'histoire de l'aspartame est sulfureuse. De 1975 à 1979, les experts américains ont de sérieux doutes sur la qualité des tests effectués par le fabricant de l'époque, Searle (aujourd'hui Monsanto), et refusent d'établir une dose journalière admissible. Mais tout change en 1980 quand Ronald Reagan arrive au pouvoir : Donald Rumsfeld, alors patron de Searle, obtient l'approbation de l'aspartame, malgré des études désastreuses. »

À partir des années 1980, migraines et maux de tête, problèmes de vue, crises d'épilepsie sont décrits. On s'interroge sur les effets neurologiques de l'aspartame. Celui-ci est une source de phénylalanine, substance connue pour affecter la production de neurotransmetteurs. Les personnes incapables de la digérer, souffrant de phénylcétonurie, une maladie génétique, ne doivent d'ailleurs pas en consommer.

« L'histoire de l'aspartame fonctionne

Impossible d'affirmer pour l'instant que l'aspartame est cancérigène ou toxique pour le système nerveux.

par boîte noire, révèle Marie-Monique Robin. Les experts répètent depuis plus de vingt ans que de nombreuses études attestent de son innocuité. Sauf que l'analyse de ces études, une à une, montre que beaucoup sont de piètre qualité. Les agences sanitaires ne font pas bien leur travail », regrette-t-elle, perplexe. En outre, plusieurs conflits d'intérêts sont déclarés au sein même du groupe d'experts scientifiques "additifs alimentaires" de l'Efsa. Ne soyons pas naïfs, d'immenses intérêts financiers se cachent derrière ces querelles. De plus, la montée du light déplaît à la filière industrielle sucrière. Et discréditer aujourd'hui l'aspartame fait la part belle à l'extrait de stevia, nouvel édulcorant.

Les sucres artificiels ne font pas perdre de poids

Impossible donc d'affirmer pour l'instant que l'aspartame est cancérigène ou toxique pour le système nerveux. Reconnaissons néanmoins que tout n'est pas blanc au pays de cet édulcorant, et que des inquiétudes raisonnables et raisonnées sont soulevées.

Surtout, on s'interroge sur le bénéfice apporté par les édulcorants, sauf pour les personnes diabétiques qui peuvent ainsi profiter des produits sucrés. « Ils réduisent la densité calorique, rappelle Pierre Chandon, professeur de marketing alimentaire à l'Insead (Institut national supérieur européen de l'administration des affaires), à Fontainebleau. Mais nous avons tendance à ranger les aliments en bons ou mauvais pour la santé. L'allégation "teneur réduite en sucre" peut faire basculer le produit dans la bonne catégorie et induire une surconsommation ». S'agissant des données épidémiologiques, elles indiquent que les sucres artificiels ne font pas perdre de poids¹. Il y a bien peu de raison de les utiliser. ■

Nathalie Courret

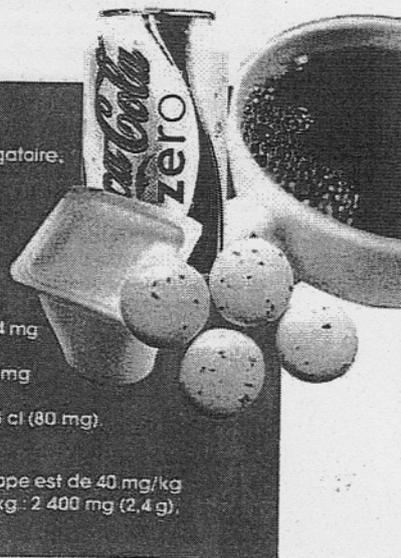
1. Celle du Dr M. Soffritti a été publiée dans *American Journal of Industrial Medicine*, en décembre 2010. L'étude danoise du Dr Halldorsson dans *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2010.
2. ARTE éditions/La découverte et documentaire ARTE éditions/INA diffusé sur Arte le 15 mars.
3. Publié dans *Yale Journal of Biology and Medicine*, juin 2010.

Où se trouve-t-il ?

La mention aspartame ou E951 est obligatoire, et vous la trouverez dans la liste des ingrédients. En revanche, les fabricants ne sont pas tenus d'inscrire la quantité.

- Exemple de consommation quotidienne :
- 2 yaourts light = 250 mg
- 4 Canderel (dans le thé ou le café) = 34 mg
- 4 chewing-gums sans sucre = 10 mg
- 1 cannette de Coca Zero, 33 cl = 130 mg
- Elle contient plus d'aspartame qu'une cannette de Coca Light de 33 cl (80 mg).
- soit un total de 424 mg.

• La dose journalière admissible en Europe est de 40 mg/kg de poids, soit pour une femme de 60 kg : 2 400 mg (2,4 g), et pour un enfant de 30 kg : 1 200 mg.



réa