

Jean-Luc Darrigol

Aspartame

et autres

édulcorants

Alternatives naturelles :
Miel, sirop d'érable, stévia...



Éditions
Chariot d'Or

Table des matières

Introduction.....	11
-------------------	----

PREMIÈRE PARTIE : l'aspartame

Nous n'avons pas de quoi être rassurés.....	18
▪ E951	18
Le tueur silencieux	22
▪ La phénylalanine	23
▪ L'acide aspartique	25
▪ Le méthanol	26
▪ Et ce n'est pas tout... ..	27
Le syndrome de la guerre du Golfe.....	29
Les effets secondaires de l'aspartame.....	33
Génération aspartame : <i>burn-out</i> et <i>post-crash</i>	37
Le lupus : « maladie de l'aspartame »	43
Ce sont des médecins qui le disent... ..	48
La phénylcétonurie.....	52
La dépuraton de l'organisme permet d'éliminer l'aspartame	55
Pétition contre l'aspartame	58
Annexe : liste des médicaments contenant de l'aspartame (source : Vidal 2008).....	62

DEUXIÈME PARTIE : les autres édulcorants

L'acésulfame K.....	78
L'acide glycyrrhizique.....	83
L'alitame	86
La brazzéine	88
La curculine.....	92
Le cyclamate.....	94
L'érythritol.....	98
L'isomalt	100
Le lactitol	102
La mabinline	103
Le maltitol	104
Le mannitol	105
La miraculine	108
La monelline.....	109
La néohespéridine	111
Le néotame	113
La pentadine.....	121
La saccharine.....	122
Le sorbitol.....	128
Le sucralose	132
Le sucre inverti	135
La thaumatine	137
Le tréhalose	140
Le xylitol	141

TROISIÈME PARTIE : alternatives naturelles

Évolution	148
Ni trop ni trop peu.....	151
L'index glycémique des aliments	155
La stévia	157
▪ Victoire !	157
▪ Origine.....	159
▪ Étymologie.....	159
▪ Culture.....	160
▪ Faisons un rêve... ..	161
▪ Composition.....	162
▪ Une longue histoire	162
▪ Le combat pour la reconnaissance	164
▪ Coca-Cola et PepsiCo !!!	165
▪ Sylvia	166
L'inuline.....	168
Le fructose	172
Le miel.....	174
La manne	177
Le sirop d'érable	181
Bibliographie.....	185

Introduction

Les édulcorants sont des additifs alimentaires qui donnent un goût sucré aux produits dans lesquels on les incorpore.

Depuis quelques années, ces produits sont de plus en plus nombreux sur les linéaires des grandes surfaces. Pour prendre un seul exemple, on estime que 6 000 produits alimentaires, dans le monde, sont actuellement édulcorés à l'aspartame, dont plus de 2 000 commercialisés en France !

Les industriels de l'agroalimentaire ont une raison purement économique de remplacer le sucre par des édulcorants : leur fabrication par synthèse chimique les rend bien moins chers que le sucre de canne ou de betterave ! De plus, il suffit d'en incorporer une faible quantité dans les produits car leur pouvoir sucrant est élevé. Le bénéfice est donc double pour les industriels.

Mais ce n'est pas tout. En remplaçant le sucre par un édulcorant, le fabricant a le droit d'écrire « sans sucre » sur l'emballage, généralement en lettres capitales et en gros caractères pour attirer l'attention des consommateurs.

Un produit ainsi édulcoré est qualifié de light sur un marché aujourd'hui en pleine croissance : celui de la minceur.

Mais on peut légitimement se poser la question : que cache le « sans sucre » ?

En 2006, la Collective du Sucre lança une grande campagne publicitaire pour attirer l'attention des Français.

Faisant la promotion de deux produits, deux photos furent publiées dans les quotidiens et magazines sous le titre : « Quand on enlève du sucre, savez-vous ce qu'on met à la place ? » La première photo, « Poulpo au Polydextrose », représentait une pieuvre mangeant une barre chocolatée fluo ; la seconde, « Les Moelleux de tante Marcelle au Xanthane », montrait une laborantine portant un masque qui manipulait des éprouvettes. La légende de ces photos était la suivante : « Le saviez-vous ? Pour réduire la quantité de sucre dans vos produits, on est souvent obligé d'ajouter des épaississants, des émulsifiants, des gélifiants ou des édulcorants pour maintenir le goût et la texture. Certes, ces produits sont licites. C'est donc à vous de choisir ce que vous voulez consommer. »

C'est bien là un paradoxe, raison pour laquelle j'ai tenu à relayer cette campagne en introduction à ce livre.

Je le redis, car c'est important, compte tenu du pouvoir sucrant élevé des édulcorants, il suffit d'en incorporer une faible quantité dans le produit pour lui donner un goût sucré. Pour prendre l'exemple de l'aspartame, ayant un pouvoir sucrant deux cents fois supérieur à celui du sucre (saccharose), il suffit d'en mettre deux cents fois moins.

Cela pose un réel problème aux fabricants. Si l'on incorpore une quantité d'édulcorant très inférieure à la quantité de sucre que cet édulcorant remplace dans un produit, cela modifie totalement la consistance de ce dernier. C'est logique. L'aspect organoleptique est bouleversé.

Alors les fabricants, pour redonner une consistance acceptable et une sensation en bouche flatteuse à ce produit, compensent ce manque de sucre par l'utilisation de plusieurs additifs venant s'ajouter à l'édulcorant :

- ▶ des agents de charge pour accroître le volume de la préparation ;
- ▶ des épaississants pour augmenter la viscosité, s'il s'agit d'un liquide ;
- ▶ des gélifiants pour améliorer la consistance du produit ;

► des conservateurs pour prolonger la durée de conservation du produit, car le sucre est un conservateur naturel. Si on le remplace par un édulcorant, il faut compenser en incorporant un conservateur au produit.

Moins de sucre, certes, mais plus d'additifs : des agents de charge, des épaississants, des gélifiants, des conservateurs...

Où est le bénéfice santé revendiqué par les fabricants de produits « sans sucre » ? C'est bien là un paradoxe.

Et il y en a un autre : on peut grossir... avec des produits « light » !

Considérant leur moindre pouvoir calorique par rapport aux produits comparables mais sucrés, bien des consommateurs se donnent bonne conscience et en mangent... davantage ! Le remède (produit allégé) est alors pire que le mal (produit sucré) pour la ligne, la cellulite et la santé en général.

Pour reprendre le seul exemple de la barre chocolatée « Poulpo au Polydextrose » évoqué précédemment, on imagine fort bien une surconsommation de ce produit par une personne obnubilée par la mention « sans sucre », mais oubliant que dans la fabrication de la barre chocolatée entre une grande quantité de matières grasses.

Or, si la valeur calorique des glucides est de 4, celle des lipides est de 9. Oui, on peut grossir en surconsommant des produits light !

Et ce n'est pas tout. Les édulcorants sont un leurre pour le cerveau.

Quand le bol alimentaire émerge dans l'intestin, après la vidange gastrique, les récepteurs sensoriels des villosités de sa muqueuse envoient un message troublé au cerveau quant à la saveur sucrée d'un produit... qui ne contient pas de sucre. C'est l'incompréhension pour les neurones qui n'enregistrent pas le nombre de calories qu'ils sont en droit d'attendre d'un tel produit, et cela pousse l'organisme en « manque » à manger davantage pour satisfaire sa ration calorique.

Ce phénomène de compensation a été étudié par le Pr Fowler, aux États-Unis, qui a observé le comportement alimentaire de 1 250 adolescents consommant plus de trois sodas light par jour (Coca ou Pepsi) : pour compenser le manque de calories de leur boisson par rapport aux sodas sucrés qu'ils avaient l'habitude de boire, ils mangeaient davantage et prenaient du poids !

La conclusion de cette étude se passe de commentaires : plus on boit de sodas édulcorés, plus on risque de grossir !

De plus, le trouble du cerveau en réponse à la réception sensorielle du goût sucré d'un produit ne contenant pas de sucre a une incidence néfaste sur la régulation de la glycémie et le régime alimentaire des diabétiques non insulinodépendants.

Malheureusement, les édulcorants se cachent partout, dans toutes les familles d'aliments, et bien souvent là où on ne les attend pas.

Le but de cet ouvrage est donc de vous informer, page après page, sur les nombreuses raisons de bien lire les étiquettes et de vous abstenir de consommer des produits édulcorés car leurs effets secondaires sur la santé sont innombrables. Pour reprendre l'exemple du seul aspartame, 92 effets secondaires nocifs ont été identifiés ! Vous comprenez pourquoi je consacre à cet aspartame si dangereux une place plus importante qu'aux autres édulcorants.

Attendez-vous à avoir bien des surprises.
De mauvaises surprises !

PREMIÈRE PARTIE :

l'aspartame

*Je tiens à rendre hommage à deux femmes qui portent haut, actuellement, l'étendard de la révolte contre l'aspartame : Betty Martini qui préside à Duluth (Géorgie) l'association Mission Possible World Health International, dont les écrits sont publiés par le site dorway.com, et Corinne Gouget qui mène ce combat en France dans son livre publié aux Éditions Chariot d'Or, *Additifs alimentaires : DANGER*, et sur son site santeendanger.net.*

Nous n'avons pas de quoi être rassurés



■ E951

L'aspartame a été découvert de façon accidentelle en 1965 par James Schlatter, chimiste des laboratoires G.D. Searle & Company. Il travaillait à l'élaboration d'un nouveau médicament destiné à soulager les ulcères d'estomac. Manipulant sans gants une poudre intermédiaire à une étape de sa recherche, son attention fut attirée par son odeur. Portant un doigt à sa bouche, il fut alors très surpris par son goût fortement sucré.

C'est ainsi qu'est né l'aspartame.

Et après neuf années d'intense forcing de la part de G.D. Searle & Company, la FDA (Food and Drug Administration) autorisa sa mise sur le marché en 1974, avant de l'interdire quelques mois plus tard sous la pression d'un grand nombre de scientifiques dénonçant, déjà, haut et fort ses effets toxiques (en particulier sur le plan cérébral) et cancérigènes.

L'interdiction ne dura pas bien longtemps. Un puissant lobby inversa les choses et, en 1981, la FDA autorisa à nouveau sa mise sur le marché.

La France emboîta le pas très vite, autorisant l'aspartame en 1988.

Entre-temps, son fabricant avait changé de nom. Le 1^{er} octobre 1985, en effet, G.D. Searle & Company fut racheté par... Monsanto pour 2,7 milliards de dollars !

Monsanto, cela ne vous dit rien ?

La firme qui telle une pieuvre vise à étendre sa domination sur notre planète en faisant l'acquisition, à coups de milliards de dollars, des entreprises qui gênent son expansion.

La firme qui vise à s'approprier le marché mondial des semences de céréales en ayant désactivé les gènes permettant la reproduction naturelle des graines et donc leur fertilité.

La firme qui pilote le marché mondial des organismes génétiquement modifiés.

La firme qui fabrique des hormones de croissance stimulant artificiellement la production de viande bovine et porcine.

La firme qui fabrique le terrible herbicide Roundup et, bien pire encore, qui fabriqua pendant la guerre du Vietnam le BPC, un défoliant surnommé « agent orange » que les Américains pulvérisèrent sur les forêts, provoquant des dizaines de milliers de morts et, depuis cette époque, plusieurs générations d'enfants qui naissent avec d'épouvantables malformations.