

# ÉDULCORANTS ET DIABÈTE

## L'œuf ou la poule ?

LES PERSONNES AYANT RECOURS AUX ÉDULCORANTS ARTIFICIELS – ASPARTAME, SACCHARINE, SUCRALOSE – SONT PLUS LOURDES, PLUS SUSCEPTIBLES DE CONTRACTER LE DIABÈTE ET D'ÊTRE INSULINORÉSISTANTES COMPARATIVEMENT À CELLES QUI S'EN ABSTIENNENT. C'EST CE QU'A AFFIRMÉ LE CHERCHEUR KRISTOFER GRAVENSTEIN À LA 91<sup>e</sup> RENCONTRE DE LA SOCIÉTÉ D'ENDOCRINOLOGIE AMÉRICAINE, ENDO 2009.

Il s'agit d'une étude transversale qui ne permet pas de conclure que les édulcorants artificiels causent l'obésité mais qui démontre qu'ils y sont associés. De récentes études publiées dans *Circulation and Obesity* montrent d'ailleurs un lien entre consommation de boissons gazeuses et développement de l'obésité et du syndrome métabolique.

L'auteur rappelle que le Coke diète et l'aspartame ont été lancés aux États-Unis en 1983. Il a donc comparé deux groupes : le premier constitué de 550 personnes n'ayant pas pris d'édulcorants artificiels et un deuxième de 443 en ayant consommé. Tous les sujets ont participé à la *Baltimore Longitudinal Study of Aging* amorcée en 1958.

Les participants du deuxième groupe étaient plus jeunes, plus lourds, et avaient un indice de masse corporelle plus élevé, mais n'avaient pourtant pas consommé plus de calories, de matières grasses, de glucides et de protéines que le premier groupe. Le chercheur a aussi noté que les personnes

**Les personnes ayant recours aux édulcorants artificiels sont plus lourdes.**



© Helga/Dreamstime.com

du deuxième groupe étaient moins susceptibles d'avoir une homéostasie normale du glucose.

Il a enfin découvert que ceux qui utilisent des édulcorants artificiels sont deux fois plus susceptibles d'avoir le diabète que le groupe contrôle.

Les édulcorants artificiels causent-ils le diabète ? Interfèrent-ils avec le métabolisme du sucre ou sont-ils concomitants du diabète justement parce que les médecins recommandent souvent de les utiliser pour prévenir cette maladie ? Des hypothèses que le chercheur principal compte bien vérifier. ■ G.S.

Source :

Fricu-Mallos, Crina, Ph.D., ENDO 2009: *Use of Artificial Sweeteners Linked to 2-Fold Increase in Diabetes*, dans *Medscape Medical News*, Juin 2009. [En ligne : <http://www.medscape.com/viewarticle/704432>]. (Page consultée le 15 octobre 2009).