

Édulcorants et maladies inflammatoires chroniques de l'intestin



L'édulcorant est un ingrédient utilisé pour donner un goût sucré aux médicaments et aux aliments, y compris les boissons. Son apport calorique est négligeable, voire nul. Il fait partie de la liste des 8 additifs alimentaires les plus utilisés dans le monde. Vous les retrouvez sous l'appellation « E » suivie d'un numéro ou sous leur dénomination complète.

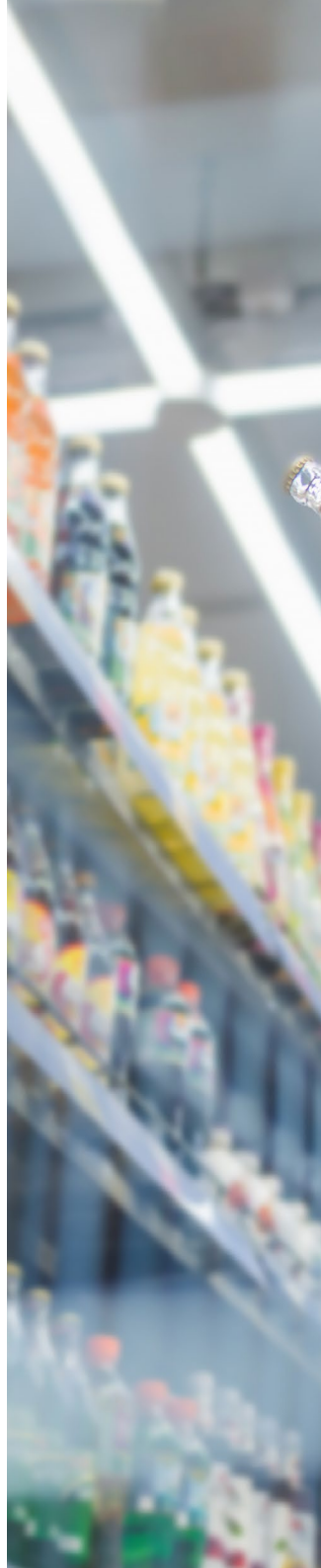
Cette brochure a pour but d'**alerter les consommateurs sur les risques liés à la consommation des boissons soft, particulièrement lorsqu'elles contiennent des ingrédients faisant l'objet de controverses scientifiques remettant en cause leur utilisation.**

Il existe des applications alimentaires donnant la liste de ces ingrédients. Cependant, celles-ci sont régies sur base de données françaises et ne peuvent donc pas être utilisées de manière optimale par les consommateurs belges. En effet, les normes en Europe peuvent varier selon les pays.

L'objectif de cette brochure est également d'aider les patients à faire de meilleurs choix en leur proposant des alternatives qui se veulent respectueuses de leur santé en vue d'améliorer leur qualité de vie.

Chez les patients atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin*, le contrôle alimentaire ne joue pas de rôle sur l'inflammation mais bien sur les symptômes d'inconfort digestif. Si le sucre est, dans ce cas fortement déconseillé, l'édulcorant n'est pas une alternative idéale.

* Maladie de Crohn et rectocolite ulcéreuse hémorragique





Appellation

Interprétation

Composition

Normale / Regular

Régulier = conforme aux règles / Boisson sucrée classique

Sucre + édulcorants pour certaines

Low in calories / Low in sugar

Faible ou pauvre en calories / Faible ou pauvre en sucre

Sucre et édulcorants

Light / No sugar

Léger / Sans sucre

Édulcorants

Zéro / Max

Zéro sucre

Édulcorants

Des édulcorants présents dans les boissons « soft »

Les édulcorants peuvent provoquer une perturbation du microbiote intestinal et être responsables d'un effet laxatif. **Il est donc important de les localiser en regardant la liste des ingrédients sur l'étiquette des boissons.** Une attention particulière est recommandée pour l'Aspartame (E951), le Saccharine (E954) et le Sucralose (E955). Vous trouvez ci-dessous un tableau récapitulatif des édulcorants présents dans les boissons. Si l'un d'eux est présent dans au minimum une boisson de sa catégorie, alors il y est répertorié.

On constate que des boissons « sucrées classiques » ou étiquetées « pauvres en calories/sucre » peuvent comporter des édulcorants. En effet, pour suppléer une moindre teneur en sucre, certains fabricants ajoutent de l'édulcorant. Mieux vaut donc rester vigilant et regarder la composition de près !

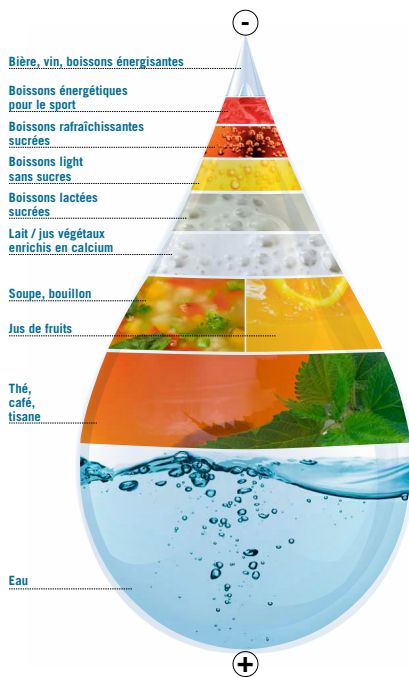
	NORMALES	PAUVRE EN CALORIES	LIGHT / NO SUGAR	ZÉRO / MAX
Les thés froids	Acésulfame K Glycosides de stéviol* Sucralose	Glycosides de stéviol*	Glycosides de stéviol* Sucralose	Acésulfame-K Sucralose
Les jus (multi ou transformés, pas les jus de fruits purs)	Acésulfame K Cyclamate de sodium Saccharine Sucralose	Néant	Acésulfame-K Sucralose,	Néant
Les sodas (cola, limonades)	Acésulfame-K Aspartame** Cyclamate de sodium Glycosides de stéviol* Saccharine Sucralose	Néant	Acésulfame-K Aspartame** Cyclamate de sodium Saccharine	Acésulfame-K Aspartame** Cyclamate de sodium Saccharine Sucralose
Les eaux aromatisées	Acésulfame-K Glycosides de stéviol* Sucralose	Glycosides de stéviol*	Néant	Néant

Néant : boissons non produites * Issus de la Stévia ** Contient une source de phénylalanine

Source : relevé de données janvier 2024.

Recommandations alimentaires

Les MICI évoluent par poussées inflammatoires, de durée et de fréquence variables. Dans deux cas particuliers, la sténose ou une forte poussée, un régime pauvre en fibres sera proposé pour agir sur la réduction de la douleur et la quantité de selles le cas échéant. Habituellement, ce type de régime n'est pas à maintenir au long court. Cela peut en effet entraîner de nombreuses carences alimentaires et un suivi diététique est préconisé. Suivre un régime strict est donc déconseillé lorsque vous êtes en période stable ou dite de rémission. Il est recommandé de manger selon votre propre tolérance digestive avec une alimentation variée et saine. Cependant, la consommation de certains aliments est à éviter ou à réduire : les boissons sucrées ou sportives et les additifs alimentaires tels que les édulcorants ainsi que les aliments transformés. Ce ne sont ici que des aliments avec une valeur nutritionnelle faible. Pourtant, ils peuvent être la cause d'une augmentation de la quantité de selles pouvant devenir liquides ou être responsables de douleurs abdominales.



Source : www.foodinaction.com



Il est recommandé de boire 1,5 à 2l par jour, de l'eau de préférence.

Le café, le thé ou la tisane doivent être non sucrés.



Il est possible de garder le goût sucré tout en limitant la dose de sucre ingérée et en éliminant les édulcorants. Comment ? **En misant sur des alternatives au goût sucré, sources de vitamines, d'oligo-éléments et de minéraux.** Avec modération, néanmoins, car ces aliments gardent une valeur calorique !

- › La mélasse, un dérivé de sucre de canne ou de la betterave.
- › Le sirop d'érable, fabriqué à partir de la sève d'érable.
- › Le sucre de coco.
- › Le miel brut.
- › Privilégier les jus de fruits non transformés.

D'autres alternatives sont possibles pour donner du goût à l'eau sans ajout de sucre :

- › Faire du thé froid maison (thé vert ou aux fruits, tisane).
- › Mettre des fruits dans votre gourde d'eau (fraises, framboises, citrons, etc.).
- › Agrémenter l'eau avec des plantes ou des herbes (feuilles de menthe, citronnelle, lavande, etc.).



Faites votre propre tableau récapitulatif de consommation

Vous désirez consommer des boissons soft du commerce ? Faites votre relevé des boissons que vous estimez appropriées pour votre santé. Dans un même magasin, une boisson de type soda peut contenir de l'édulcorant ou pas, en fonction de la marque.

LES THÉS FROIDS

Magasin	Marque	Produit

LES JUS (MULTI FRUITS OU JUS TRANSFORMÉS)

Magasin	Marque	Produit

LES SODAS (COLA, LIMONADES)

Magasin	Marque	Produit

LES EAUX AROMATISÉES

Magasin	Marque	Produit

Conseils : vérifiez régulièrement les étiquettes des boissons soft que vous consommez. Celles-ci peuvent subir des modifications. Si vous êtes sensible à l'absorption d'édulcorants, privilégiez des produits n'en contenant pas.



Centre Hospitalier de Wallonie picarde - CHwapi ASBL

E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, avenue Delmée - 7500 Tournai
N° ent. : 0876.107.364

Tél. : 069/333.111 - Fax : 069/258.015

www.chwapi.be | [f](#) | [in](#) | [@](#)

Édulcorants et maladies inflammatoires chroniques de l'intestin

Service de gastro-entérologie

Cette brochure a été réalisée dans le cadre d'un mémoire en sciences de la santé publique et relu par un patient-expert.

Réf. : **CHW-FI-90** - Version 1 / Juillet 2024 / © Crédits photos : Adobe Stock

Ne pas jeter sur la voie publique