

# Fausses croyances et préjugés alimentaires



**Le sucralose ou le saccharose, c'est la même chose !**



Malgré la similitude de termes, ce sont deux substances **tout à fait différentes !**

### Le saccharose

Le saccharose est le nom scientifique du sucre blanc ou sucre de table, qui est extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre. Le pouvoir sucrant du saccharose sert de référence dans l'échelle des produits sucrants, c'est-à-dire qu'il est établi comme identique à 1. Le saccharose ou sucre de table est calorique. Il apporte à l'organisme 4 kilocalories par gramme. Il élève la glycémie et consommé en grande quantité peut favoriser l'apparition des caries dentaires.

### Le sucralose

Le sucralose, découvert en 1976, est un édulcorant intense non calorique produit à partir de saccharose (= sucre de table). Le terme « édulcorant » signifie que la substance donne une saveur sucrée aux aliments solides ou liquides auxquels il est ajouté. Le sucralose n'étant pas « reconnu » par l'organisme comme un glucide, ne sait pas être assimilé pour produire de l'énergie et ne fournit donc pas de calories. Il a un pouvoir sucrant 500 à 600 fois plus élevé que le saccharose (sucre de table), il n'élève pas la glycémie et ne favorise pas la formation de carie dentaire. Il est principalement utilisé comme additif alimentaire sous le numéro E955. On le trouve également comme édulcorant de table sous forme de poudre ou de comprimés (Canderel®,...)\*, et sous forme liquide (Sugar Slim®, vendu en pharmacie, parapharmacie, grande surface, Boni®, vendu en grande surface). Il présente une bonne stabilité même à très haute température et peut donc être utilisé pour la cuisine et la pâtisserie. Dans les recettes, 10 g de Canderel® à base de sucralose remplacent 100 g de sucre. Le sucralose a été testé dans plus de 100 études sur 20 ans. Il s'est avéré être un ingrédient sûr. De ce fait, il peut être utilisé par toute la population, y compris les femmes enceintes et les femmes allaitantes.

### En conclusion

Ces deux substances aux noms ressemblants ont **des effets très différents sur l'organisme !** Le sucralose est un édulcorant, il peut être utilisé sans crainte par les personnes diabétiques pour donner une saveur sucrée aux aliments que ce soit à froid ou dans des préparations chaudes. Il n'a pas d'effet sur la glycémie et n'apporte aucune calorie. À l'inverse, le saccharose ou sucre de table élève la glycémie et est calorique (100 grammes de sucre amènent 400 kcalories).

\* Vous lirez un apport calorique sur l'étiquette du produit (ex : 393 kcal/100 g) pour la Canderel® à base de sucralose. En fait cet apport calorique est lié à l'excipient (dans ce cas-ci des maltodextrines qui apportent 4 kcal/g) mais étant donné le pouvoir sucrant élevé du sucralose, la quantité utilisée de ce produit est très faible et au final, l'apport calorique infime et négligeable.

\*\* La D.J.A. (dose journalière admissible) indique la quantité d'un additif autorisé pouvant être consommée quotidiennement durant toute la vie, sans risque pour la santé. La D.J.A. du sucralose est de 0 à 15 mg/kg.