



Consensus Scientifique sur l'Aspartame

Source :
SCF (2002)

Résumé & Détails:
GreenFacts

Contexte - L'aspartame est un édulcorant non-calorique utilisé dans certaines boissons et denrées alimentaires light. De nombreuses études ont évalué l'innocuité de l'aspartame. Pourtant, certaines allégations concernant d'éventuels risques ont lancé le débat. Cet édulcorant artificiel constitue-t-il un risque pour la santé?

Lire aussi la version actualisée en 2014
"Sécurité de l'aspartame [voir
<https://www.greenfacts.org/fr/reevaluation-aspartame/index.htm>]"

1. Qu'est-ce que l'aspartame ?.....2
2. Quelle quantité d'aspartame
consomme-t-on ?.....2
3. Que devient l'aspartame une fois
ingéré ?.....2
4. L'aspartame, peut-il avoir des effets sur la
santé humaine ?.....2
5. Conclusion.....3

Ce Dossier est un résumé fidèle du rapport scientifique de consensus produit en 2002 par le Comité scientifique de l'alimentation humaine de la Commission européenne (SCF) :
"Update on the Safety of Aspartame"

Le Dossier complet est disponible sur : <https://www.greenfacts.org/fr/aspartame/>

i Ce document PDF contient le Niveau 1 d'un Dossier GreenFacts. Les Dossiers GreenFacts sont publiés en plusieurs langues sous forme de questions-réponses et présentés selon la structure originale et conviviale de GreenFacts à trois niveaux de détail croissant :

- Chaque question trouve une réponse courte au Niveau 1.
- Ces réponses sont développées en plus amples détails au Niveau 2.
- Le Niveau 3 n'est autre que le document source, le rapport de consensus scientifique reconnu internationalement et fidèlement résumé dans le Niveau 2 et plus encore dans le Niveau 1.

Tous les Dossiers de GreenFacts en français sont disponibles sur : <http://www.greenfacts.org/fr/>

1. Qu'est-ce que l'aspartame ?

1.1 L'aspartame est un édulcorant non-calorique. Il a été découvert en 1965 et a commercialisé dans les années 80. Un certain nombre d'organismes nationaux et internationaux ont évalué l'innocuité de l'aspartame et un comité international d'experts a établi une dose journalière acceptable. Cependant, certaines allégations concernant les risques pour la santé ont ouvert le débat.

1.2 L'aspartame est une poudre blanche, sans odeur, dont le pouvoir sucrant est environs 200 fois supérieur à celui du sucre. Il est incorporé dans de nombreuses denrées alimentaires à travers le monde. Il est commercialisé sous plusieurs nom de marques, notamment Canderel et Nutrasweet, et porte le label E951 en Europe. L'aspartame est stable à l'état sec ou congelé, mais il se dégrade et perd son pouvoir sucrant au fil du temps, lorsqu'il est conservé dans des liquides à des températures dépassant 30°C.

1.3 L'aspartame et ses produits de dégradation ont suscité certaines préoccupations. Il a par exemple été suggéré que l'aspartame pourrait causer de maux de tête, des crises d'épilepsie et des tumeurs au cerveau.

2. Quelle quantité d'aspartame consomme-t-on ?

La consommation d'aspartame en Europe fluctue entre 2,8 et 10,1 mg/kg de poids corporel par jour. Il est estimé que cette consommation se situe largement en dessous de la dose journalière acceptable (DJA), qui a été établit par le comité international d'experts de l'Organisation pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) et par l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Ceci est aussi valable pour les enfants et les grands consommateurs, tels que les personnes souffrant de diabète.

3. Que devient l'aspartame une fois ingéré ?

Après avoir été ingéré, l'aspartame en tant que tel n'entre pas dans la circulation sanguine, car il est dégradé dans les intestins en trois composés : l'acide aspartique, la phénylalanine et le méthanol. En cas de consommation dépassant la dose journalière acceptable, ce processus peut amener la concentration de la phénylalanine dans le sang à augmenter, alors que celle de l'acide aspartique et du méthanol n'augmentent pas.

4. L'aspartame, peut-il avoir des effets sur la santé humaine ?

Un grand nombre d'études ont été menées sur l'effet de l'aspartame et de ses produits de dégradation sur des animaux de laboratoire et les êtres humains. Jusqu'à présent, leurs conclusions sont les suivantes :

4.1 Il n'y a aucun lien entre l'aspartame et des dommages causé aux gènes ou le cancer.

4.2 L'aspartame n'a pas d'effet sur la reproduction et le développement, à part pour des effets marginaux à de très fortes doses 100 fois plus élevée que la dose journalière acceptable (DJA).

4.3 L'aspartame ne cause pas de troubles du système nerveux.

4.4 L'aspartame n'a pas d'effet sur le comportement, la cognition ou l'humeur, sauf éventuellement pour les personnes souffrant de dépression.

4.5 Il n'a pas été établi que l'aspartame provoque des maux de tête.

4.6 Un grand nombre de scientifiques ont réfuté un possible lien entre l'aspartame et des crises d'épilepsie.

4.7 L'aspartame n'occasionne pas d'allergies et il n'a pas non plus été établi qu'il entraîne une prise de poids.

5. Conclusion

Plusieurs comités scientifiques ont étudié les risques pour la santé liés à l'aspartame et à ses produits de dégradation (l'acide aspartique, la phénylalanine et le méthanol). Leurs conclusions sont les suivantes:

- Les personnes reçoivent beaucoup moins d'acide aspartique, de phénylalanine et de méthanol à partir de l'aspartame que à partir d'une consommation normale d'aliments naturels.
- Il est peu probable que les consommations d'aspartame dépassent la dose journalière acceptable (DJA) actuelle, même chez les enfants et les personnes souffrant de diabète.
- Alors que certains effets mineurs sur la santé peuvent être occasionnés à de très fortes doses, aucun effet n'est attendu à une dose inférieure ou égale à la dose acceptable journalière.