

L'aspartame (Égal, Nutrasweet, Sugar Twin) est un substitut de sucre (appelé aussi édulcorant alimentaire) que l'on retrouve dans un grand nombre de produits alimentaires dont les boissons gazeuses diètes, certains yogourts ainsi que la gomme à mâcher. De nombreux mythes existent à propos de l'aspartame. Amusez-vous à tester vos connaissances sur le sujet, peut-être serez-vous surpris.

Mythe ou réalité?

- **Mieux vaut éviter les aliments contenant de l'aspartame.**

Mythe. Les aliments édulcorés à l'aspartame sont généralement une bonne alternative comparativement à leur équivalent régulier. Pensons aux boissons gazeuses diètes (avec aspartame). Elles ne contiennent pas de sucre et pratiquement pas d'énergie tandis qu'une boisson gazeuse régulière apporte beaucoup de calories vides. Il est à noter que les boissons diètes, bien que non calorifiques, ne contiennent pas plus d'éléments nutritifs que les boissons régulières. Les calories vides peuvent être néfastes pour la santé car elles contribuent directement à la prise de poids sans apporter les vitamines et minéraux dont le corps a besoin.

- **L'aspartame est le seul substitut de sucre sur le marché.**

Mythe. L'aspartame est un édulcorant alimentaire parmi tant d'autres. Leurs noms vous seront peut-être familiers : la saccharine, le sucralose (splenda) et les cyclamates en sont quelques exemples. Comme l'aspartame, ils apportent peu ou pas d'énergie, mais ont un goût très sucré.

- **L'aspartame contenu dans les aliments est nocif pour mon enfant.**

Mythe. Plusieurs études démontrent que l'aspartame est sécuritaire même si l'on en consomme des quantités importantes. Pour éviter tout risque, une quantité quotidienne maximale d'aspartame a tout de même été établie. Cette quantité diffère pour chaque individu en fonction de son poids, mais cette quantité est énorme. Si votre enfant pèse 50 kg (110 lbs), il pourrait consommer l'équivalent de 13 cannettes de boisson gazeuse diète par jour avant de s'exposer à un risque pour sa santé.

- **Les boissons gazeuses diètes sont une bonne alternative aux boissons régulières.**

Réalité. Comme mentionné plus haut, les boissons gazeuses diètes sont de meilleurs choix que les boissons régulières. Mythe. Même si les boissons diètes ne contiennent pas de sucre, elles goûtent tout de même sucré. Votre enfant risque d'entretenir un goût pour le sucre et sera plus attiré par ces aliments. Pour une boisson désaltérante et santé, rien n'égale un verre d'eau!

Le choix du type de boisson est personnel. Il faut choisir en fonction de ce que l'on croit être bon. L'important, c'est la modération!

Lien intéressant pour obtenir plus d'informations :

http://www.hc-sc.gc.ca/food-aliment/cs-ipc/chha-edpcs/f_aspartame01.html