

## Low fat ou low carb? Conséquences pour la santé et la ligne

► Beaucoup souhaitent perdre du poids et se nourrir sainement. Les uns en lésinant sur le beurre et la crème au profit de fromages allégés et de jambon maigre. Les autres en bannissant le pain, le sucre et la farine pour maîtriser leur poids. Pauvre en graisses ou pauvre en glucides – laquelle de ces stratégies est la plus efficace, la plus saine, et surtout laquelle apporte les résultats les plus durables? Cette question n'oppose pas seulement les magazines féminins et les programmes minceur commerciaux. Il divise également les scientifiques les plus reconnus.

Selon le sixième Rapport sur la nutrition en Suisse, sur l'ensemble de la population, un bon quart des femmes et près de la moitié des hommes sont en surpoids. Comment s'étonner, dès lors, que les publications consacrées aux régimes minceur occupent en permanence la devanture des librairies et les premières places au palmarès des éditeurs? En y regardant de plus près, on trouve des livres qui propagent des messages nutritionnels radicalement opposés. On trouve actuellement en tête de gondole le régime Dukan qui préconise une diète extrêmement hypoglucidique et riche en protéines au début du régime. Mais les ouvrages du programme Weight-Watchers ont également la cote

depuis quelques années et ceux-ci, avec leur système de points, jettent l'anathème sur les graisses et autorisent en revanche les glucides. C'est ainsi que le médecin nutritionniste français Pierre Dukan autorise deux œufs par jour, même pendant la première «phase d'attaque» pourtant très stricte. Or, selon le plan Weight-Watcher, cela signifie déjà quatre points, soit l'équivalent de deux portions de rösti, ce que Dukan proscribit sévèrement.

Les sociétés de nutrition allemande, autrichienne et suisse ont établi en 2000 des valeurs de références (références DACH) pour les apports nutritionnels, encore diffusées aujourd'hui, qui recommandent que les graisses fournissent 30% de l'apport énergétique total. Pourtant, dans l'intervalle, la Suisse a revu cette valeur. Emmené par le professeur Ulrich Keller, un groupe d'experts mandaté par la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) a constaté en 2006 que les études épidémiologiques n'avaient pas permis de mettre en évidence de conséquences négatives liées à un pourcentage plus élevé de graisse dans l'alimentation (35-40% de l'énergie totale). Était-il donc totalement superflu, voire contre-indiqué de chercher à réduire de 43% à 30% en moyenne

le pourcentage de graisse dans l'alimentation en préconisant la consommation de produits laitiers allégés et de viandes à faible teneur en graisse ainsi qu'une diminution de la quantité de beurre utilisée? Nous sommes-nous privés à mauvais escient? Aurait-il été préférable d'abaisser le pourcentage de glucides dans notre assiette? Toujours est-il que l'un des auteurs du rapport de la COFA de 2006, Paolo Colombani, professeur à l'EPF de Zurich, conseille aujourd'hui de réduire ce dernier de 50 à 40 pourcent.

### Les tendances sont simplificatrices et sèment la confusion

Si même les experts ne sont pas d'accord entre eux, comment le profane désireux de perdre du poids fera-t-il pour choisir, avec confiance et détermination, le meilleur moyen de contrôler durablement son poids? Le professeur Paul Walter, président de la SSN pendant de nombreuses années, a eu le loisir d'observer un certain nombre de tendances qui se sont succédées en cette matière et pose sur elles un jugement critique. «Généralement, les tendances simplifient tout et donnent naissance à des affirmations erronées. Par exemple, se contenter de diminuer la quantité de glucides ou taxer le sucre de bombe calorique n'est certainement pas la bonne solution.» Et Paul Walter de s'inquiéter: «De plus, des tendances sans cesse nouvelles risquent de semer la confusion et l'incertitude chez les consommateurs.» Après le Dr Atkins qui, dans les années 1970, étonna tout le monde avec un régime riche en viande, œufs et salades dont le pain, les pommes de terre et le riz étaient exclus et qui trouva des adeptes en Suisse, on assista à la vague «hypolipidique». La guerre fut déclarée à tous les aliments dont les calories étaient constituées pour plus de 30 pourcent de graisse. Le principal argument qui plaide contre la graisse au profit des protéines et des glucides réside dans la valeur calorique deux fois plus importante de celle-ci. En outre, les principales sources de graisse – charcuterie, fromages gras, beurre – peuvent être aisément remplacées par des alternatives allégées, voire purement et simplement écartées du régime, sans avoir à craindre de déficit.

### Le régime cétogène

L'euphorie que nous avons connue il y a vingt ans avec les régimes pauvres en graisses est retombée en 1997. A l'époque, on qualifia de «paradoxe américain» un fait stupéfiant: aux Etats-Unis, pendant les

années où l'on mangeait toujours moins de graisse, le nombre de personnes obèses avait continué d'augmenter. C'est ce constat qui suscita un intérêt croissant pour les régimes hypoglucidiques préconisés notamment par le Dr Atkins. A cette époque, le professeur Keller fut, en Suisse, l'un des précurseurs de ce régime cétogène qui réduit temporairement la quantité de glucides à moins de 30 grammes par jour de sorte que l'organisme règle son métabolisme en mode «jeûne» et, au lieu des glucides, puise l'énergie dont il a besoin dans les graisses et leurs produits de dégradation, les corps cétoniques. Ainsi, l'élimination des graisses s'accélère. En outre, les corps cétoniques calment l'appétit de sorte que, même à moins de 800 calories par jour, on ne perçoit pas de sensation de faim. Ce bouleversement métabolique est utilisé dans le traitement de certains cas graves d'épilepsie, surtout chez les enfants et les adolescents. Pour des raisons que l'on ne connaît pas encore exactement, une carence en glucides peut atténuer l'épilepsie, ce qui a amené la Ligue suisse contre l'épilepsie à recommander un tel régime «lorsqu'un traitement médicamenteux conventionnel n'a pas tous les effets escomptés.» Cependant, il est souvent difficile en pratique, notamment avec des enfants et des adolescents, d'appliquer au long cours des règles diététiques trop strictes impliquant la renonciation au chocolat, aux gâteaux, etc. Non reconnu comme tel et pourtant populaire, le régime carencé en glucides est également utilisé comme traitement contre le cancer. En effet, «des cellules cancéreuses ont un besoin permanent de sucre pour se développer», mais cette explication n'a pas encore été validée par des études scientifiques.

Pour que la «reconversion» métabolique souhaitée puisse se produire, ce type de régime interdit presque totalement les apports glucidiques. Ni pain, ni pommes de terre, pas de légumineuses ni de fruits! Les brochures d'information sur la question ne cachent pas qu'une telle alimentation exige une discipline de fer. «Il faut arriver à se convaincre de tenir bon». En Suisse, ce régime très strict a été recommandé jusque dans un passé récent aux personnes désireuses de perdre du poids par des médecins réputés. Fritz Horber a travaillé comme interniste à la clinique Lindberg jusque vers le milieu de l'année dernière. Il y a notamment suivi Ursula Frei (nom d'emprunt). Cette femme au foyer âgée de 67 ans, qui avait été infirmière, souffrait d'obésité: ses articulations étaient douloureuses et son cœur

affaibli. Grâce à un régime cétogène, elle réussit à maigrir en trois mois. Après cela, elle fut heureuse d'introduire une pause: «Je mangeais des kilos de séré maigre, jamais de pain ni de jus de fruits. Il n'est pas possible de maintenir un tel régime à long terme.» Mais l'aiguille de la balance se remit à monter. Elle essaya donc à nouveau et obtint une fois encore le résultat souhaité. Au total, elle avait perdu neuf kilos. «Après quelques difficultés initiales, je me suis sentie bien à la fin du régime. J'aurais souhaité maigrir davantage; en effet, on m'avait fait miroiter la perte de quinze kilos en quelques semaines.» Ursula Frei a abandonné ses tentatives de perte de poids pour raisons de santé. Elle ne souhaite plus imposer pareil traitement à son organisme. Et puis, nous dit-elle: «Je suis du genre social. L'interdiction du pain et des gâteaux n'est pas compatible avec mon mode de vie: je serais condamnée à refuser toute invitation à manger.» Il y a une bonne vingtaine d'années, Sandra Zeugin, diététicienne diplômée, enseignait les secrets du régime cétogène dans le cadre de cours collectifs dispensés par l'institut du professeur Keller à Bâle: «Il y a longtemps que le traitement de l'obésité ne fait plus appel à des règles aussi strictes. Le bouleversement métabolique qu'elles provoquent induit des effets secondaires qui varient d'un individu à l'autre; certains patients, par exemple, se plaignaient de maux de tête.» Des séquelles tardives ne sont pas connues, mais Sandra Zeugin donne à ses clients des conseils alimentaires nettement plus modernes et individualisés. «Les produits contenant de l'amidon, comme le pain ou les pâtes, ne doivent pas être totalement proscrits.»

### L'insuline fait grossir

Mais au fait, pourquoi l'augmentation de la glycémie joue-t-elle un rôle aussi important dans la perte de poids? L'indice glycémique a été introduit il y a de nombreuses années pour permettre aux diabétiques de mieux contrôler leur glycémie. Leur pancréas ne produit plus assez d'insuline pour maîtriser la hausse de la glycémie provoquée par les glucides ingérés. Chez les personnes en bonne santé, l'insuline sécrétée par le pancréas achemine le sucre contenu dans le sang jusque dans les cellules afin de faire baisser le taux de glycémie. Plus l'augmentation de la glycémie est forte, plus le pancréas injecte de l'insuline dans l'organisme et plus la glycémie diminue rapidement. Et c'est là qu'in-

tervient la théorie des régimes Glyx: un aliment qui provoque une hausse brutale de la glycémie déclenche la production d'une importante quantité d'insuline et donc une diminution tout aussi rapide de la glycémie. Cette baisse du taux de sucre dans le sang fait que la faim se manifeste à nouveau. C'est pourquoi les aliments tels que le pain blanc, les pommes de terre ou le riz sont à éviter car ils provoquent une courbe de glycémie en dents de scie. Mais en plus, l'insuline a des effets négatifs sur les tissus graisseux. Elle réduit la disponibilité des cellules graisseuses à mobiliser leur stock de lipides pour en extraire de l'énergie. Lorsque les valeurs d'insuline sont élevées, aucun programme d'amaigrissement ne peut fonctionner.

La nuit, alors qu'on n'absorbe aucune nourriture pendant plusieurs heures d'affilée, le taux d'insuline diminue et les cellules graisseuses libèrent leurs dépôts pendant le sommeil, fournissant ainsi le plus gros de l'énergie nécessaire jusqu'au petit déjeuner. Pour permettre à cette combustion nocturne de graisse de s'effectuer sans entrave, il faudrait éviter de faire monter le taux d'insuline le soir. Sandra Zeugin, diététicienne et spécialiste des régimes hypoglycémiques précise: «Pour le soir uniquement, je conseille de limiter au maximum les glucides, voire d'y renoncer complètement.» Même le professeur Keller est revenu depuis longtemps du régime très pauvre en glucides (moins de 30 grammes par jour) autrefois préconisé pour perdre du poids. Directeur du deuxième groupe d'experts qui a rédigé en 2009 le «Rapport glucides» commandé par la COFA, il a contribué à faire baisser à 45 – 55 pour cent de la quantité d'énergie absorbée quotidiennement la recommandation officielle de consommation de glucides qui était de 50 à 60 pourcent. Un pourcentage élevé d'hydrates de carbone diminue la quantité de «bon» cholestérol (HDL) et augmente celle des triglycérides dans le sang – deux facteurs de risque pour le cœur et la circulation.

### Evolution de la pyramide alimentaire

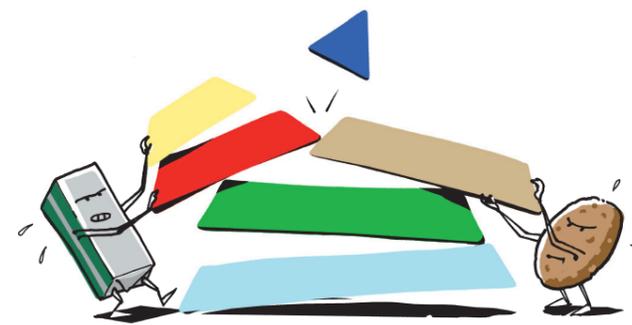
La fameuse pyramide alimentaire permet de retracer aisément l'histoire récente des recommandations nutritionnelles officielles. C'est en 1998 que celle-ci fut publiée par ce qui était alors l'Association suisse pour l'alimentation (ASA). Mais contrairement à la pyramide alimentaire allemande de l'époque, la pyramide suisse ne plaçait les glucides

tels que céréales et pommes de terre qu'après les fruits et les légumes. Entretemps, la Société allemande de nutrition s'est ralliée à la structure pyramidale suisse. Le pain, les céréales et les pommes de terre, considérés autrefois comme la base essentielle de l'alimentation, sont remontés d'un étage et figurent désormais au-dessus des fruits et légumes. La pyramide alimentaire suisse a elle aussi changé. En 2005, les graisses, qui se partageaient la pointe de la pyramide avec les sucreries, sont maintenant descendues d'un niveau. La forme actuelle de la pyramide reflète ainsi les recommandations

élaborées par la COFA et s'inscrit dans la tendance visant à augmenter la part des lipides au détriment des glucides.

### L'hypoglycémique est-il préférable à l'hypolipidique?

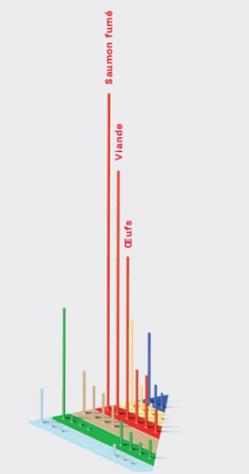
Mais la recommandation incitant à manger davantage de graisse et moins de glucides vaut-elle sans réserve pour les personnes en surpoids? Pour répondre à cette question, il conviendrait en premier lieu d'analyser les aliments consommés quotidiennement afin de connaître l'origine exacte du surplus de calories. Si le pourcentage de calories lipidiques est nettement supérieur à 40 pour cent, la solution la plus sensée pour contenir l'excédent calorique consiste assurément à réduire la quantité de graisse. En revanche, si cet excédent est imputable aux glucides, il s'agira de se montrer très strict sur ce point. En dernière analyse, cependant, le succès de tout régime amaigrissant réside uniquement dans la différence entre les calories absorbées et les calories dépensées. De plus, un régime n'a de chances de réussite que s'il est suivi au long cours, si les aliments qui le composent font



### LE REGIME HYPOGLUCIDIQUE SERAIT-IL FATAL A L'ENVIRONNEMENT?

Une alimentation pauvre en glucides comportant environ 20 pourcent de protéines implique une consommation relativement importante de viande, de poisson, de lait et produits laitiers. C'est pourquoi certains nutritionnistes craignent que ce régime ne sollicite trop les reins. Il manque d'études qui pourraient nous dire si un organisme en bonne santé avec des reins fonctionnant correctement est en mesure de supporter sans problème pendant une longue période des quantités élevées de protéines. Mais entre temps, les critiques à l'encontre d'un tel régime nous arrivent d'un tout autre horizon. Des écologistes affirment en effet que notre alimentation est en partie responsable de la crise climatique mondiale. Sont notamment visés l'élevage et l'économie laitière qui génèrent d'énormes quantités de gaz qui auraient la propriété de modifier le climat. Par ailleurs, d'immenses surfaces de forêts humides indispensables pour le climat de la Terre sont sacrifiées pour produire du fourrage. Les engrais utilisés pour accélérer la croissance du soja, du maïs et d'autres aliments fourragers produisent du gaz hilarant, extrêmement toxique pour l'environnement. Enfin, les vaches comptent, elles aussi, parmi les nuisances écologiques en raison de leurs émissions de méthane. Le blogue climatique de l'EPF de Zurich, dont l'équipe de rédaction ne compte pas moins d'une vingtaine de professeurs, résume ainsi la situation: «Afin de réduire la quantité de gaz à effet de serre comme le méthane ou le gaz hilarant, il faudrait élever moins de bétail. Mais il faudrait que, parallèlement, la consommation de viande et de lait diminue.» Dans un régime hypoglycémique, la seule façon d'y parvenir consisterait à faire davantage de place dans nos assiettes aux protéines d'origine végétale que l'on trouve par exemple dans des légumineuses non traitées telle que les lentilles, les pois secs, les haricots rouges, les pois chiches, etc. Or, celles-ci sont en déshérence dans nos cuisines depuis de nombreuses décennies. Ces sources de protéines pourraient même améliorer la situation climatique. En effet, les légumineuses fixent d'importantes quantités d'azote, empêchant ainsi la formation des gaz nuisibles pour l'environnement. Hélas, de nombreux régimes hypocaloriques n'en autorisent que de faibles quantités en raison de leur teneur en glucides. D'autres, en revanche, considèrent que ces glucides n'ont que très peu d'effets sur le taux de glycémie et en tolèrent donc de plus grandes portions.

Le prochain numéro de Tabula sera consacré à ces sources alternatives de protéines.



△ La pyramide alimentaire suisse présentée sous l'angle du bilan écologique (en rouge: les sources de protéines).

toujours plaisir à manger et s'il n'est pas trop exclusif ni compliqué à mettre en œuvre.

Dans une alimentation pauvre en hydrates de carbone, une grande partie des calories glucidiques sont remplacées par des protéines, ce qui déjoue les pièges de la faim; en effet, les protéines ont un important pouvoir rassasiant. De plus, l'organisme dépense davantage d'énergie à transformer les protéines que les lipides ou les glucides, ce qui favorise l'effet amaigrissant d'un régime hypoglycémique. Des études à long terme montrent toutefois qu'après une année, les adeptes de ce type de régimes absorbent en moyenne 35 pour cent de glucides au lieu des 20 pour cent initiaux, ce qui indique qu'ils ne suivent plus leur régime aussi strictement qu'au départ. Chez les tenants des régimes pauvres en lipides, on observe également une augmentation de la quantité de graisses de 22 pour cent à 32 pour cent. Pour les deux types de régimes, la teneur en protéines est restée, en moyenne, pratiquement identique après une année.

Le professeur Alain Nordmann, de l'Institut d'épidémiologie clinique de l'Université de Bâle, a réalisé en 2006 une synthèse des études scientifiques comparant les régimes hypoglycémiques et hypolipidiques. Il en est ressorti qu'après six mois, les régimes hypoglycémiques entraînaient une perte de poids supérieure de plus de trois kilos par rapport aux régimes allégés en graisses. Mais après une année, cette différence n'était plus que d'un kilo. Statistiquement, ce léger avantage n'est guère pertinent, de sorte que la comparaison se solde par un match nul. Mais les deux formes de régime peuvent-elles avoir des effets différents sur les valeurs de lipidémie et sur la santé? Là encore, plusieurs études comparatives se sont penchées sur la question. Les régimes hypolipidiques marquent des points en termes de cholestérol global et de cholestérol LDL, tandis que les valeurs du cholestérol HDL (le «bon» cholestérol) et des triglycérides dans le sang sont meilleures avec les régimes hypoglycémiques. «Même si l'on prend la moyenne des recherches les plus récentes, aucun résultat évident ne plaide en faveur de l'un ou l'autre des deux régimes au point de justifier une recommandation claire aux personnes en surpoids», conclut le professeur Nordmann. Même si les récents résultats de la vaste étude européenne «Diogène» semblent indiquer qu'au terme de la perte de poids, celle-ci peut être le plus facilement maintenue, voire

accentuée, à l'aide d'un régime hypoglycémique incluant un riche apport de protéines, l'interniste émet quelques doutes fondés sur son expérience professionnelle. «Pour qu'un régime à bas indice glycémique soit couronné d'un succès durable, il manque – comme pour la plupart des autres travaux – des études qui mettent en évidence non seulement la perte de poids mais également un recul des affections cardio-vasculaires. D'autre part, si l'on en croit leur indice glycémique, les pommes frites ou la glace vanille affichent des valeurs semblables à celles des pommes de terre bouillies ou des bananes mûres. Nous devrions trouver autre chose pour les personnes en surpoids; ni l'hypoglycémique, ni l'hypolipidique ne me convainquent vraiment.»

Texte  
**FRIEDRICH BOHLMANN**  
*est nutritionniste diplômé et auteur*  
Illustrations  
**JÖRG KÜHNI, TRUC**

**LIENS SUR LE SUJET**

Les graisses dans la nutrition:  
Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) 2012  
[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/05211/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05211/index.html?lang=fr)

Les glucides dans la nutrition:  
Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation (COFA) 2009  
[www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung\\_bewegung/05207/07326/index.html?lang=fr](http://www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/07326/index.html?lang=fr)

La pyramide alimentaire suisse:  
Informations de base  
[www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire)

6<sup>e</sup> rapport sur la nutrition en Suisse  
[www.rapportsurlanutrition.ch](http://www.rapportsurlanutrition.ch)

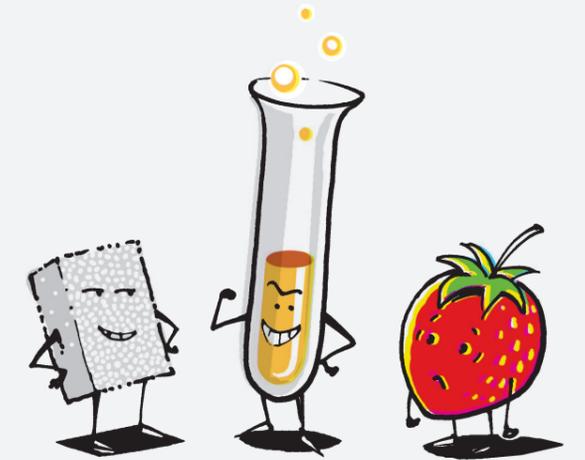
Effects of low-carbohydrate vs low-fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomized controlled trials.  
[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16476868](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16476868)

Diets with High or Low Protein Content and Glycemic Index for Weight-Loss Maintenance  
[www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1007137](http://www.nejm.org/doi/pdf/10.1056/NEJMoa1007137)

Vous accédez directement à ces études en cliquant sur les liens dans la version pdf de l'actuelle édition sous [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch).

# Des faits tout sucre, tout miel!

Qu'il s'agisse de miel ou de sucre de table, de sirop d'érable ou de sucre brut non raffiné, les molécules de sucre qu'ils contiennent se distinguent à peine les unes des autres, chimiquement parlant. Le glucose, le fructose et le galactose sont les sucres simples à partir desquels sont constitués les fameux sucres doubles. Le sucre de table (saccharose), par exemple, est constitué de glucose et de fructose. Il est ensuite décomposé en sucres simples dans l'intestin. Cependant, alors que le glucose est rapidement absorbé et utilisé par le métabolisme pour calmer la faim et alimenter les cellules en énergie, le fructose met davantage de temps à gagner la circulation sanguine, en passant d'abord par le foie. Là le fructose est selon les besoins mis en réserve ou transformé en glucose et renvoyé dans le sang.



## Le fructose sous les feux de la critique

Parce que le fructose fait grimper modestement le taux de glucose dans le sang et qu'il est nettement plus doux que le sucre de table, on l'a considéré longtemps comme un succédané du sucre idéal, en particulier pour les diabétiques. Et cela jusqu'à ce que certaines études démontrent qu'une forte consommation de fructose pourrait augmenter le risque de surpoids, de diabète ainsi que de maladies cardio-vasculaires. Mais il est d'autres sucres de substitution qui influencent peu la glycémie et exigent donc moins d'insuline que les sucres ordinaires, ce sont des polyalcools dérivés du glucose (ou polyols) tels que l'isomalt, le sorbitol, le maltitol ou le xylitol. Ils contiennent à peu près moitié moins de calories que le sucre, et leur pouvoir sucrant est également divisé par deux. Mais attention à ne pas en consommer de trop grandes quantités ! Lors de leur séjour dans l'intestin, ils sont digérés par les bactéries de la flore intestinale, ce qui peut provoquer des gaz et des ballonnements. Et pour couronner le tout, ils y attirent de l'eau, d'où un risque de diarrhée. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) impose un avertissement sur les produits dont la consommation peut amener à ingérer plus de 20 grammes de ces polyols par jour.

## Sucrer sans effets secondaires?

La stévia, une plante mellifère originaire d'Amérique du Sud, dont les feuilles ont un goût sucré très prononcé, fait actuellement l'objet de très nombreux tests, dans l'espoir de mettre sur le marché un «édulcorant naturel». Sans grand succès jusqu'ici. A la vérité, on a délivré de multiples autorisations individuelles depuis 2008, mais uniquement

pour les glycosides de stéviol, qui sont des substances chimiques extraites de la plante de stévia, dont le pouvoir sucrant est certes 450 fois plus élevé que le vrai sucre mais qui gâchent le goût des aliments en laissant dans la bouche un arrière-goût amer. Les feuilles de stévia ne sont autorisées qu'en quantité limitée dans des mélanges de tisanes. L'OFSP estime, pour sa part, que leurs effets sur la santé – sur la pression sanguine et le taux de sucre dans le sang, par exemple – ne sont pas entièrement clarifiés. Et bien que les glycosides de stéviol soient tirés des feuilles de stévia, il n'est absolument pas question, en dépit de leur fabrication coûteuse, de les considérer comme un «produit naturel». C'est ainsi que l'OFSP interdit toute publicité proclamant que ce nouvel édulcorant est naturel, sain ou biologique. A la différence de ce qui précède, des édulcorants connus de longue date comme l'aspartame, le cyclamate ou la saccharine sont entièrement synthétisés chimiquement. Bien combinés, ils égalent au mieux, la douceur ordinaire du sucre de table. A l'instar du glycoside de stéviol, ils sont autorisés en tant qu'édulcorants et l'on fixe pour chacun d'eux une valeur ADI (ADI: Acceptable Daily Intake), autrement dit, la quantité à consommer quotidiennement qui ne doit pas être dépassée. Des études nous apprennent que dans certains cas, plutôt rares d'ailleurs, des enfants assoiffés ont dépassé la limite fixée pour le cyclamate en buvant force boissons sucrées artificiellement. Ce qui ne risque pas, en l'occurrence, de provoquer de graves problèmes de santé. Reste toujours et encore cet arrière-goût amer, et le fait est que le sucré sans calories nous incite souvent à donner libre cours à un désir inextinguible de douceur. Fraises, pommes et autres en sont pour leurs frais! Leur sucre naturel n'a aucune chance face aux édulcorants, et ne réussira pas à éveiller notre appétit pour les fruits, si vertueux soient-ils.