

La consommation d'édulcorants serait associée à un risque accru de maladies cardiovasculaires

COMMUNIQUE DE PRESSE - Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Identifier les facteurs de risque associés à ces maladies pour mieux les prévenir représente un véritable enjeu de santé publique. Une équipe de chercheurs et chercheuses de l'Inserm, de l'INRAE, du Cnam et de l'Université Sorbonne Paris Nord, au sein de l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren), s'est intéressée aux conséquences sur la santé de la consommation d'édulcorants. Ils ont analysé les données de santé de 103 388 adultes participants à l'étude de cohorte française NutriNet-Santé au regard de leur consommation globale de ce type d'additifs alimentaires. Les résultats de ces analyses statistiques publiés dans le British Medical Journal suggèrent une association entre la consommation générale d'édulcorants et un risque accru de maladies cardiovasculaires.

Publié le 08 septembre 2022

Les effets délétères des sucres ajoutés ont été établis pour plusieurs maladies chroniques, ce qui a conduit les industries alimentaires à utiliser des édulcorants artificiels comme alternatives dans une large gamme d'aliments et de boissons. Cependant, l'innocuité des édulcorants artificiels fait l'objet de débats et les données restent contrastées quant à leur rôle dans l'apparition de diverses maladies. Une publication récente avait par exemple observé une association entre la consommation d'édulcorants et le risque accru de cancer[1].

Sur les bases d'une même méthodologie impliquant une vaste étude en population, l'équipe, a voulu examiner les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires (maladies coronariennes[2] et maladies cérébrovasculaires[3]). Alors que l'augmentation du risque de maladies cardiovasculaires associée à la consommation de boissons édulcorées a été suggérée par plusieurs études épidémiologiques, aucune ne s'était, jusqu'à présent, intéressée à l'exposition aux édulcorants artificiels dans leur ensemble, et pas seulement aux boissons qui les contiennent. Or les édulcorants sont par exemple présents dans certains produits laitiers, et une multitude d'aliments allégés.

Les scientifiques se sont ici appuyés sur les données communiquées par 103 388 adultes français participant à l'étude NutriNet-Santé (voir encadré ci-dessous). Les volontaires ont eux-mêmes déclaré, via des questionnaires spécifiques, leurs antécédents médicaux, leurs données sociodémographiques, leurs habitudes en matière d'activité physique, ainsi que des indications sur leur mode de vie et leur état de santé. Ils ont également renseigné en détail leurs consommations alimentaires en transmettant aux scientifiques des enregistrements complets sur plusieurs périodes de 24 heures, incluant les noms et marques des produits. Cela a permis d'évaluer précisément leurs expositions aux additifs, et notamment aux édulcorants.

Après avoir recueilli les informations sur le diagnostic de maladies cardiovasculaires au cours de la période de suivi (2009-2021), les chercheurs et chercheuses ont effectué des analyses statistiques afin d'étudier les associations entre la consommation d'édulcorants et le risque de maladies cardiovasculaires des participants. Ils ont tenu compte de nombreux facteurs potentiellement confondants tels que l'âge, le sexe, l'activité physique, le tabagisme, les antécédents familiaux de maladies cardiovasculaires, ainsi que les apports en énergie, alcool, sodium, acides gras saturés et polyinsaturés, fibres, sucre, fruits et légumes et viande rouge et transformée.

Les scientifiques ont constaté que la consommation totale d'édulcorants était associée à une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, et plus précisément de maladies cérébrovasculaires. Concernant les types d'édulcorants, l'aspartame était plus étroitement associé au risque de maladies cérébrovasculaires et l'acésulfame-K et le sucralose au risque de maladies coronariennes.

« Cette étude à grande échelle suggère, en accord avec plusieurs autres études épidémiologiques sur les boissons édulcorées, que les édulcorants, additifs alimentaires utilisés dans de nombreux aliments et boissons, pourraient représenter un facteur de risque accru de maladies cardiovasculaires », explique Charlotte Debras, doctorante et première auteure de l'étude. Des recherches supplémentaires dans d'autres cohortes à grande échelle seront nécessaires pour venir reproduire et confirmer ces résultats.

« Ces résultats, en accord avec le dernier rapport de l'OMS publié cette année, ne soutiennent pas l'utilisation d'édulcorants en tant qu'alternatives sûres au sucre et fournissent de nouvelles informations pour répondre aux débats scientifiques concernant leurs potentiels effets sur la santé. Ils fournissent par ailleurs des données importantes pour leur réévaluation en cours par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) et d'autres agences de santé publique dans le monde », conclut Dr Mathilde Touvier, directrice de recherche à l'Inserm et coordinatrice de l'étude.

[1] Debras C, Chazelas E, Srour B, Druésne-Pecollo N, Esseddik Y, Szabo de Edelenyi F, et al. (2022) Artificial sweeteners and cancer risk: Results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. PLoS Med 19(3): e1003950. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003950>

[2] Maladies qui touchent les artères ayant pour fonction d'alimenter le cœur en sang (artères coronaires).

[3] Les maladies cérébrovasculaires sont causées par des lésions cérébrales survenues suite à une circulation sanguine insuffisante ou à une hémorragie cérébrale.

L'étude **NutriNet-Santé** est une étude de santé publique coordonnée par l'Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren, Inserm/INRAE/Cnam/Université Sorbonne Paris Nord), qui, grâce à l'engagement et à la fidélité de plus de 170 000 Nutrinautes, fait avancer la recherche sur les liens entre la nutrition (alimentation, activité physique, état nutritionnel) et la santé. Lancée en 2009, l'étude a déjà donné lieu à plus de 250 publications scientifiques internationales. **Un appel au recrutement**