

LES ÉDULCORANTS NATURELS



Les édulcorants

- Les édulcorants sont des substances naturelles ou synthétiques qui apportent un goût sucré aux aliments.
- On sait que notre attirance pour le sucre se développe dès la vie intra-utérine, néanmoins ce nutriment étant très calorique, il faut éviter d'en abuser.
- Les édulcorants incorporés aux produits de notre alimentation permettent de diminuer notre ration calorique quotidienne.
- On distingue 3 catégories d'édulcorants :
 - Naturels
 - De synthèse: intenses ou dits « de charge »



Les édulcorants naturels

- « **Les édulcorants naturels** » sont issus de plantes qui contiennent des principes actifs sucrés.
- Ils peuvent remplacer le sucre entièrement.
- Ils imitent le goût du sucre et permettent une meilleure gestion de la prise de sucre.
- Citons le stévia, le sirop d'agave, le sirop d'érable, le miel, la réglisse, la caroube et les sirops de céréales (qui ont un goût neutre)...
- **La Stévia** appartient aux édulcorants intenses tout en restant un produit naturel, n'apporte pas de calories et a un effet presque négligeable sur la glycémie.
- Le sirop d'agave, le sirop d'érable, le miel, la réglisse permettent de varier les saveurs, ont un apport calorique équivalent au sucre, mais un index glycémique différent.



Les édulcorants de synthèse

- **Les édulcorants de synthèse « intenses » :**
 - Ils remplacent le goût du sucre **sans apporter de calories** : aspartame, sel d'aspartame-acésulfame et néotame, saccharine, thaumatine (nous ne les aborderons pas dans cet article).
- **Les édulcorants de synthèse dits édulcorants « de charge » ou « nutritifs » :**
 - **Les polyols** sont des édulcorants extraits des végétaux, donc naturels **mais produits par synthèses industrielles**, censés **limiter l'apport calorique** : sorbitol, xylitol, erythritol, maltitol, mannitol, lactitol.
 - Leur valeur énergétique est de 4 kcal/gr, mais n'étant que partiellement absorbés par le tube digestif, ils sont moitié moins caloriques. Leur valeur énergétique moyenne est en fait de 2,4 kcal/gr. Par contre les chewing-gum sans sucres = 150 cal, alors qu'avec sucre = 170 cal.
Ils ont un pouvoir sucrant allant de 0,5 à 1,3 .
 - Ils ont un index glycémique plus faible que le saccharose et sont non cariogènes mais exhausteurs de goût. En excès ils ont tendance à entraîner diarrhées et / ou ballonnements . Il est recommandé de ne pas dépasser 30gr/jour.
 - Ils sont intéressants chez le diabétique car ils utilisent d'autres voies métaboliques que le sucre en élevant peu la glycémie , évitant les réponses insuliniques massives, et protègent des caries (importantes en cas de diabète en raison de la sensibilité aux infections).

Le stévia

- ***Stevia rebaudiana* Bertoni** est une plante vivace appartenant à la famille des *Asteraceae* (*Eupatoriae*).
- C'est la seule des 200 espèces du genre *Stevia*, avec *Stevia phlebophylla* à produire des molécules édulcorantes, les glycosides de stéviol : dont le stévioloside et le rébaudioside A
- Le Stévia, extrait des feuilles de ***Stevia rebaudiana* Bertoni** est utilisé comme alternative naturelle au sucre lors de régimes hypoglycémiques, hypocaloriques.
- C'est un édulcorant au pouvoir sucrant jusqu'à 300 fois supérieur à celui du sucre, mais non calorique et avec un effet presque négligeable sur la glycémie, c'est pourquoi il peut être considéré comme un substitut du sucre intéressant.



Le sirop d'agave

- Le sirop d'agave est extrait de la sève de cactus Agave tequilana (famille des Agavaceae).
- Son pouvoir sucrant = 1,2 à 1,4,
- Son index glycémique est bas = 20 (le saccharose =70).
- Sa valeur énergétique est de 3,52 kcal /g,
(4 kcal pour le sucre)
- Sa forte teneur en fructose fait qu'il n'est pas recommandé chez les diabétiques et en cas de syndrome métabolique



Le sirop d'érable

- Le sirop d'érable est obtenu à partir de la sève brute de *Acer nigrum* ou *Acer saccharum* (famille des *Aceraceae*).
- Il est composé d'environ 70 % de saccharose, moins de 1 % de glucose + fructose.
- Son pouvoir sucrant est 1,05 fois supérieur au saccharose et 5ml = 17 kcal.
- C'est un édulcorant naturel obtenu à la suite de la concentration de la sève de certaines variétés d'érable.
- Riche en glucides, cet aliment au goût particulier est une excellente source d'énergie.
- Il contient du manganèse, zinc, ainsi que du calcium, magnésium, potassium, fer, magnésium.



Le miel

- Le miel est une alternative au sucre.
- Il est composé de 38 % de fructose et 31 % de glucose, du galactose, maltose, saccharose. Il contient aussi des acides aminés, vitamines (dont B et C) et des sels minéraux
- Plus le miel est riche en fructose plus il est liquide. Plus il est riche en glucose, plus il est cristallisé.
- Son pouvoir sucrant est de 1,2 à 1,4 et son index glycémique est de 85.
- Sa valeur énergétique est de 3 kcal /g,
- Le miel reste correct à utiliser malgré une teneur élevée en fructose, grâce aux antioxydants qu'il renferme et en s'opposant ainsi aux effets néfastes du fructose.



La réglisse

- La réglisse : *Glycyrrhiza glabra* (famille des Fabaceae),
- La racine de réglisse contient de la glycyrrhizine et de l'acide glycyrrhizique qui lui donne son pouvoir sucrant (30 à 50 fois supérieur à celui du saccharose)
- Nous ne la conseillons pas car une consommation importante peut entraîner une augmentation de la tension artérielle (glycyrrhizine) et une perte de potassium, et son arrière-goût est particulier.



Tableau comparatif entre les différents édulcorants naturels

	Pouvoir sucrant/sucre	Pouvoir calorique	Index glycémique	Pouvant être utilisé chez le diabétique	Arrière goût
Stévia	300 fois	0	0	++	réglisse
Sirop d'agave	1,2 à 1,4 fois	3,52 kcal /g	20	-	néant
Sirop d'érable	1,05 fois	3,5 kcal /g	65	-	Agréable/goût fumé
Miel	1,2 à 1,4 fois	3 kcal /g	85	-	agréable
Réglisse	30 à 50 fois	3,75 kcal /g		-	réglisse
Saccharose	1	4 kcal /g	70	-	sucre