

<https://www.estcevrai.fr/sante-medecine/article/est-ce-vrai-que-le-faux-sucre>



Est-ce vrai que le faux sucre permet de perdre du poids ?

- Santé/Médecine -



Date de mise en ligne : mercredi 3 septembre 2025

Date de parution : 5 septembre 2014

Copyright © Est-ce vrai ? - Tous droits réservés

Réponse : c'est partiellement vrai. Le faux sucre n'a en lui-même pas d'effet favorable sur le poids. Mais, si vous remplacez votre consommation habituelle de boissons sucrées par du "light", cela pourrait aider à réguler le poids. Hélas l'effet sera - au mieux - modeste car il peut y avoir des phénomènes de compensation. Et boire de l'eau marche aussi bien. Enfin, des données suggèrent que les boissons artificiellement sucrées sont associées à un risque accru d'accident vasculaire cérébral, de [maladies cardio-vasculaires](#), de déclin cognitif et peut être d'autres maladies. Ce qui incite à réfléchir.

On observe ces dernières années une véritable "épidémie" d'obésité dans les pays industrialisés. De nombreux facteurs contribuent à l'excès de poids, l'obésité étant ce qu'on appelle une maladie "multifactorielle" : hérédité, sédentarité, alimentation déséquilibrée,...

Parmi les facteurs alimentaires, la consommation régulière de boissons et aliments industriels sucrés (sodas, yaourts,...) peut contribuer au surpoids et à l'obésité. Certains soda contiennent jusqu'à 30 grammes de sucre dans une canette de 33 cL, soit l'équivalent de 6 morceaux de sucre, ce qui représente 120 kilocalories. De plus, ces calories sont dites "vides" car elles n'ont aucun intérêt nutritionnel (elles n'apportent ni fibres, ni vitamines, ni nutriments essentiels).

Pour limiter cet excès calorique, les industriels proposent donc des produits sucrés avec des "édulcorants". Un édulcorant possède un goût sucré beaucoup plus intense que le sucre classique (saccharose) ce qui permet de n'en mettre que des quantités très faibles, apportant donc peu ou pas de calories pour une sensation sucrée équivalente. On retrouve dans ces boissons et aliments de l'aspartame, de sucralose, de la stévia, etc.

Mais est-ce que ça marche ? En d'autres termes, est-ce qu'en consommant ce type de boissons on est assuré de ne pas grossir ou bien est-ce qu'en remplaçant son cola classique par du "light" on peut perdre du poids ?

La question mérite d'être posée, car la consommation de boissons "light" progresse en même temps que l'obésité (cause, coïncidence ou conséquence ?) et on peut imaginer plusieurs mécanismes qui pourraient annuler les effets du faux sucre, voire en faire un facteur de prise de poids (Mattes RD, 2009) :

- **Stimulation des sécrétion gastriques** : quand l'aliment est dans la bouche mais n'a pas encore atteint l'estomac, il entraîne des sécrétion hormonales, les édulcorants pourraient donc interférer avec les sensations de faim et de satiété.
- **Effet osmotique différent** : les édulcorants ont un plus faible pouvoir osmotique et calorique que le sucre classique, ce qui pourrait altérer certains mécanismes de la digestion (tels que la vidange gastrique) et modifier les sensations de satiété.
- **Réponse hormonale digestive** : les nutriments entraînent la libération par l'intestin de substances qui régularisent l'appétit. Les édulcorants modifient peut être cette réponse ?
- **Palatabilité** : les édulcorants augmentent la "palatabilité" d'un aliment (terme qui désigne l'ensemble des caractéristiques agréables d'un aliment). La palatabilité agit sur les sensations de faim et peut augmenter la quantité consommée.
- **Sur-compensation** : l'importante économie de calories que le consommateur imagine faire avec les édulcorants pourrait le rendre plus indulgent sur la suite du repas, voire le conduire à "sur-compenser" en mangeant beaucoup plus. En d'autres termes, après avoir pris un grand soda light, se sentant moins coupable, le client du fast-food ne va-t-il pas s'autoriser un double-chease burger plutôt qu'une salade ?

- **Modification de la régulation de notre métabolisme** : si la sensation de sucré ne conduit pas notre organisme à la prise d'énergie escomptée, un phénomène d'adaptation pourrait augmenter le besoin de sucre.
- **Activation du système de récompense** : les aliments avec édulcorants ont un goût très sucré, classiquement déclencheur de plaisir grâce à notre système cérébral de récompense. L'alimentation pourrait donc voir son rôle de "récompense" renforcé par l'excès de goût sucré, au détriment d'autres activités (sport, etc.).
- **Accoutumance au goût sucré** : la consommation régulière de boissons et aliments au goût très sucré ne pourrait-elle pas entretenir notre appétence au sucre, et donc favoriser notre consommation également d'aliments contenant du vrai sucre ?
- **Boire plus ferait manger plus** : une grande partie des édulcorants est consommée sous forme de boissons. Or, il semble exister un lien entre la consommation de liquide et celle d'aliments : les animaux réduisent leur consommations d'aliment quand on leur restreint l'accès à l'eau (Strominger JL, 1947), ceci a été également observé chez les humains (Engell D, 1988).

En résumé, est-ce que notre organisme peut se laisser bernier par cette sensation sucrée et réduire ainsi sa consommation de calories, ou bien au contraire va-t-il nous conduire à compenser en mangeant d'avantage ?

Richard D Mattes and Barry M Popkin ont analysé chacune de ces hypothèses à travers une revue de la littérature et des preuves cliniques disponibles (Mattes RD, 2009). Leur conclusion est qu'il n'y a pas de preuve formelle que ces mécanismes peuvent annuler ou amoindrir l'économie de calories que représente une boisson light. Il existe néanmoins un effet de compensation partielle qui fait que si on remplace des calories de vrai sucre par du faux, on aura tendance à augmenter ses apports caloriques par d'autres sources.

Gardner C et collaborateurs ont réalisé en 2012 une revue des études publiées sur les effets des édulcorants (Gardner C, 2012), afin de définir la position de l'American Heart Association et de l'American Diabetes Association. Leurs conclusions sont pour le moins mitigées : "La revue des preuves disponibles suggère que, quand ils sont utilisés à bon escient, les édulcorants pourraient faciliter la réduction de consommation des sucres ajoutés, diminuant ainsi l'apport calorique et faciliter la perte ou le contrôle de poids et les bénéfices métaboliques associés. Néanmoins, ces bénéfices potentiels ne seront que partiels s'il y a une compensation par des apports énergétiques d'autres sources".

Piernas C et coll. ont publié en 2013 les résultats d'une étude prospective randomisée comparant les effets sur 6 mois de trois stratégies pour remplacer les boissons sucrées : il a été demandé aux participants, par tirage au sort, de remplacer au moins 2 boissons caloriques (au moins 200 kcal) chaque jour par soit une boisson "light" (un choix de sodas et boissons plates était proposé) (n=105 participants), soit de l'eau (plate ou gazeuse) (n=108), soit rien (n=105). Les participants bénéficiaient de sessions éducatives pour qu'ils respectent bien la substitution et évitent de compenser avec d'autres aliments. Puis les auteurs ont observé l'évolution des consommations alimentaires des participants. Le résultat montre que tant les boissons lights que l'eau sont associées à une amélioration des comportements alimentaires : on constate une réduction du nombre de calories consommées d'environ 500 kcal. par jour dans les deux groupes. La modification des comportements a été un peu différente dans les deux groupes : **les consommateurs de boissons lights ont davantage diminué leur consommation de desserts et les consommateurs d'eau ont davantage augmenté leur consommation de fruits et légumes**. Cette intéressante étude est la première à étudier aussi rigoureusement ces phénomènes.

Paige Miller et Vanessa Perez ont publié en 2014 dans l'American Journal of Clinical Nutrition une revue de l'ensemble des études prospectives concernant l'utilisation des édulcorants sous forme de boissons, d'aliments ou de "sucrettes". Les auteurs concluent que, si les 9 études observationnelles ne montrent pas d'effet positifs des édulcorants (voire un léger effet de prise de poids), les 15 études contrôlées randomisées montrent que la substitution de plats et boissons sucrées par leur équivalent édulcoré conduit à une modeste perte de poids.

Enfin, sans rentrer ici dans les détails, **la consommation de faux sucres n'est sans doute pas sans risques pour la santé**. En 2017, Pase MP et coll. on en effet publié les résultats de leur étude de cohorte prospective ayant suivi plus de 4000 personnes pendant 10 ans : la consommation de boissons au faux sucre est associée à un risque accru (quasiment multiplié par 3) d'accident vasculaire cérébral et de développement d'une démence de type **maladie d'Alzheimer**. Les résultats d'une étude de cohorte prospective à grande échelle (Debray C, 2022) suggèrent une association directe potentielle entre une consommation plus élevée d'édulcorants artificiels (en particulier l'aspartame, l'acésulfame de potassium et le sucralose) et un risque accru de [maladie cardiovasculaire](#). Une autre étude observationnelle prospective publiée en 2025 (Gonçalves NG, et al. 2025) suggère la possibilité d'effets néfastes à long terme de la consommation d'édulcorants, en particulier d'édulcorants artificiels, sur les fonctions cognitives.

Les preuves semblent donc s'accumuler sur les risques toxiques à long terme des édulcorants artificiels.

Que conclure ?

Le faux sucre en lui même ne permet pas de perdre du poids. Mais, si il est utilisé en **remplacement** d'une trop forte consommation de produits sucrés, il semble pouvoir aider à diminuer -modestement - les apports caloriques, même si une partie sera compensée par des prises alimentaires supplémentaires. Mais remplacer les boissons sucrées par de l'eau fait aussi bien, voire mieux !

Le mieux est d'éviter les boissons "sucrées" et de consommer avec modération tous les produits contenant du sucre ajouté qui peuvent entraîner surpoids et obésité et semble comporter des risques important pour la santé. Mais si vous ne pouvez pas vous en passer, alors le "light" est une option, à vos risques et périls.

Post-scriptum :

Niveau de preuve : moyen

Sources :

Mattes RD, Popkin BM. Nonnutritive sweetener consumption in humans : effects on appetite and food intake and their putative mechanisms. *Am J Clin Nutr.* 2009 ;89:1–14.

Strominger JL. The relation between water intake and food intake in normal rats with hypothalamic hyperphagia. *Yale J Biol Med* 1947 ;19:3.

Engell D. Interdependency of food and water intake in humans. *Appetite* 1988 ;10:133–41.

Gardner C, Wylie-Rosett J, Gidding SS, et al. Nonnutritive sweeteners : Current use and health perspectives. A scientific statement from the American Heart Association and the American Diabetes Association. *Circulation* 2012 ; 126:509-519. *Diabetes Care* 2012 ; DOI:10.2337/dc12-9002.

Miller PE, Perez V. Low-calorie sweeteners and body weight and composition : a meta-analysis of randomized controlled trials and prospective cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2014 Sep ;100(3):765-77.

Piernas C, Tate DF, Wang X, Popkin BM. Does diet-beverage intake affect dietary consumption patterns ? Results from the Choose Healthy Options Consciously Everyday (CHOICE) randomized clinical trial. *Am J Clin Nutr.* 2013 Mar ;97(3):604-11.

Pase MP, Himali JJ, Beiser AS, et al. Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia. A Prospective Cohort Study. 2017.

Debras C, Chazelas E, Sellem L, Porcher R, Druésne-Pecollo N, Esseddik Y, de Edelenyi FS, Agaësse C, De Sa A, Lutchia R, Fezeu LK, Julia C, Kesse-Guyot E, Allès B, Galan P, Hercberg S, Deschasaux-Tanguy M, Huybrechts I, Srouf B, Touvier M. Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases : results from the prospective NutriNet-Santé cohort. *BMJ.* 2022 Sep 7 ;378:e071204. doi : 10.1136/bmj-2022-071204. PMID : 36638072 ; PMCID : PMC9449855.

Gonçalves, N. G., et al. (2025). "Association Between Consumption of Low- and No-Calorie Artificial Sweeteners and Cognitive Decline." *Neurology* 105(7) : e214023. <https://www.neurology.org/doi/abs/10.1212/WNL.0000000000214023>