

DERRIERE L'ASPARTAME : UNE SILHOUETTE DE MANNEQUIN OU LE SPECTRE D'UN NOUVEAU SCANDALE SANITAIRE ?

Crise de la dioxine, crise de la vache folle, grippe aviaire, grippe H1N1, les crises sanitaires liées à « l'insécurité alimentaire » semblent s'être multipliées depuis les années 90. L'Europe a géré ces crises tant bien que mal sans pouvoir les prévenir. De nombreux états ont créé des agences pour la sécurité alimentaire¹ censées tracer, contrôler, conseiller les acteurs de toute la chaîne, mais aussi offrir un service de veille et d'alerte. Pouvons-nous considérer aujourd'hui que tout est « under control » ? Certainement pas, pour une simple raison : le principe de précaution, souvent mis en avant par les scientifiques, est systématiquement mis en arrière par les firmes commerciales. En particulier, l'ACRF s'inquiète du silence convenu régnant autour du faux sucre appelé aspartame. En effet, l'aspartame, pourtant attesté par la communauté scientifique mondiale comme dangereux, n'a jamais autant rempli le panier de la ménagère. On le trouve à profusion dans les produits alimentaires mais également dans les médicaments ! Des citoyens informés et organisés en France, en Italie, au Royaume-Uni tirent la sonnette d'alarme, nous pourrions être à la veille d'un énorme scandale sanitaire. Pour ceux qui font commerce de l'aspartame, ces rumeurs sont sans fondement. L'ACRF se penche sur ce faux sucre : inoffensif ou additif véritablement cancérigène ?

N'êtes-vous pas frappés en faisant vos courses alimentaires par le nombre de produits light ou de régime qui a envahi les rayons des supermarchés. Boissons, yaourts, biscuits, snacks salés, fromages, glaces, confitures, crèmes... Allégés en matières grasses (mais pas toujours²) et sans sucre, ces produits ont un allié de taille pour adoucir leur goût : l'aspartame. Depuis sa première autorisation de mise sur le marché aux États-Unis, il y a 36 ans, cet édulcorant prête pourtant le flanc à la polémique. Il serait nocif et entraînerait divers maux, voire des cancers.

Découvert par hasard

L'aspartame est un édulcorant « de synthèse ». Il a été découvert par hasard en 1965 au laboratoire Searle, aux États-Unis, par un scientifique qui cherchait à mettre au point un médicament contre les ulcères. En goûtant une traînée de son mélange poudreux, il se serait rendu compte qu'il avait un goût étonnamment sucré. Cette découverte était une bénédiction pour l'industrie alimentaire qui cherchait une solution de rechange aux cyclamates et à la saccharine, interdits dans les aliments par le gouvernement US depuis que des études chez les animaux avaient révélé leur grande toxicité.

¹ AFSSCA en Belgique, AFSSA en France.

² Voir à ce sujet l'enquête de Test-Achats sur le gouda, Test-Achats n°545, septembre 2010.

Autorisé en 1974 par la Food and Drug Administration (FDA), l'administration alimentaire américaine, celle-ci l'interdit quelques mois plus tard. Il faut encore attendre 7 ans pour que, finalement, le fameux édulcorant – dont le potentiel mercantile fait saliver les businessmen - soit autorisé dans les aliments secs en 1981, puis dans les boissons gazeuses en 1983. A partir de là, il se répand au Canada et en Europe, sous l'impulsion de Monsanto³ qui le commercialise partout. Aujourd'hui, plus de 5000 produits alimentaires ou pharmaceutiques contiennent de l'aspartame.

L'édulcorant magique

Formidable complice des diabétiques et de toutes les personnes soucieuses de leur ligne, l'aspartame permet, ici de sucrer son café la conscience tranquille, là d'accepter le petit dessert que l'on ne s'autoriserait pas. Progressivement, les sodas et autres sirops décriés par les dentistes et les diététiciens, retrouvent leur lettre de noblesse grâce à l'édulcorant magique. A l'avenir, fini les régimes qui ressemblent à une « traversée du désert » : chewing-gums, fromages, biscuits et limonades light viennent à la rescousse des ascètes. Fini les privations ! Youpi !

Les années passent et l'alimentation allégée étend sa gamme jusque dans les rayons « bébé ». Même les personnes sans surcharge pondérale se prennent à manger du light, « pour ne pas grossir ». L'aspartame est utilisé en pharmacie notamment pour sucrer les pastilles pour la gorge et les sirops pédiatriques. Tout va bien dans le meilleur des mondes ?

Nonante-deux effets secondaires

Des allégations circulent dans certaines revues et universités. La substance, codée sous le signe E951 dans la classification européenne des additifs alimentaires, serait à l'origine de certaines tumeurs du cerveau dans les cas les plus graves, de crampes, maux de tête, raideurs, dépressions, angoisses et nausées dans les autres cas. Des scientifiques indépendants⁴ tirent la sonnette d'alarme : « *il y a 92 effets secondaires associés à la consommation d'aspartame. Cela peut sembler surréaliste, c'est pourtant vrai et cela est reconnu par la FDA depuis 1995, commente la nutritionniste américaine Jane Starr Hull*⁵. Ces effets secondaires peuvent apparaître soit graduellement, soit immédiatement et parfois avec des réactions aigües ». L'usage généralisé de l'aspartame serait donc une bombe sanitaire à retardement... A contrario, les plus grands organismes de santé publique comme la FDA, l'OMS, et la Commission européenne confirment l'innocuité de l'aspartame.

En 1996, le Dr Ralph Walton, psychiatre et professeur de la « *Northeastern Ohio Universities College of Medicine* » décrypte l'ensemble des études produites sur l'aspartame. Il met en évidence que sur 174 études, 74 étaient financées par l'industrie de l'aspartame et concluaient à son innocuité, alors que 83 des 100 études non financées relevaient plutôt des problèmes quant à son emploi. En Europe, le Comité Scientifique pour l'Alimentation Humaine (CSAH) a conclu que l'aspartame ne posait aucun problème de santé, faisant écho aux conclusions de l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments). Les doutes entourant le produit sont imputés à la « littérature » qui circule sur Internet, mais n'auraient « pas de fondement »... On ne sait donc plus à quel saint se vouer !

³ Célèbre entreprise américaine de produits chimiques (hormones, pesticides) ou issus du génie génétique. Elle est souvent accusée de promouvoir des produits nocifs pour la santé et de falsifier les résultats d'enquêtes scientifiques. Ses méthodes de lobbying sont également contestées.

⁴ Pour bon nombre, Américains

⁵ *Sweet Poison How The World's Most Popular Artificial Sweetener Is Killing Us - My Story* - , New Horizon Press, 1999.

Un peu de chimie

Le débat est d'importance car l'aspartame est désormais présent dans les jus de fruits et les produits non light, parfois sans que cela soit mentionné⁶ ! On peut ainsi en ingérer quotidiennement sans le savoir. Au total, il y aurait au moins 250 millions de personnes dans le monde qui consommeraient chaque jour des produits à l'aspartame.

Pour tirer cela au clair, rien de tel qu'un peu de chimie... surtout pour parler d'un produit chimique. Qu'est-ce que l'aspartame ? L'aspartame est une poudre blanche, sans odeur, dont le pouvoir sucrant est environ 200 fois supérieur à celui du sucre. C'est un dipeptide composé de deux acides aminés, l'acide aspartique (50%) et la phénylalanine (40%), auquel on ajoute une petite quantité de méthanol (10%). Dans les expériences, il apparaît que lorsque l'aspartame dépasse les 30°C (ndlr : le corps humain se situe à 36°C), l'alcool méthylique se transforme en formaldéhyde, puis en acide formique, lequel est reconnu pour causer notamment des affections de la rétine et des maladies de l'œil. L'acide aspartique et la phénylalanine, les deux autres composants, sont des excitotoxines, « *c'est-à-dire qu'ils ont la capacité de détruire les neurones de notre cerveau en les excitant jusqu'à les faire exploser*⁷ », explique le neurochirurgien américain Russel Blaylock. Les composants de l'aspartame sont donc des neurotoxiques reconnus. A la lueur de ces données, l'aspartame prend un caractère morbide !

Une autre donnée apparaît souvent dans la littérature : la consommation d'aspartame engendrerait une irrésistible envie de sucre. Ainsi aux Etats-Unis toujours, les patients en surpoids sont pour la plupart de grands consommateurs de sodas light... Si c'est pour reprendre ici ce qu'on a gagné là-bas, est-ce bien intéressant ?

Faire attention à ce qu'on mange

*« Lorsque vous faites votre plein d'essence, vous faites bien attention au type de carburant qu'il faut mettre dans le réservoir, sinon la voiture aura des problèmes. Pour ce qui est de la nourriture, nous ne prenons pas la peine de lire la liste des ingrédients sur les emballages et, sans méfiance, nous nous remplissons l'estomac d'un cocktail de produits chimiques, en toute ignorance, dont même notre voiture ne voudrait pas ! L'aspartame est un de ces produits chimiques les plus toxiques pour la santé !⁸ ». Corinne Gouget n'a pas l'habitude de mâcher ses mots. Cette militante du combat anti-aspartame en France a écrit une dizaine d'ouvrages, dont le plus récent (2006) : « *Additifs alimentaires : le guide pour ne plus vous empoisonner* »⁹ fait état des dégâts de l'aspartame. Il s'est vendu à plus de 100 000 exemplaires et continue d'être actualisé.*

Dans la famille de Corinne Gouget, deux personnes décédées de maladie furent de très grandes consommatrices de produits « sans sucre ». Depuis quelques années, malgré les pressions subies, Corinne Gouget aide des « victimes » de l'aspartame et propose son aide sur un site internet. Elle explique : « *certaines personnes assez sensibles ont de la chance et souffrent très rapidement (dans les minutes ou les heures qui suivent) de maux de tête ou de nausées, après avoir consommé un seul produit contenant de l'aspartame. Elles en déduisent que ce produit n'est pas bon pour elles et elles les évitent. Par contre, d'autres personnes vont voir leur santé se dégrader plus ou moins rapidement et souffrir d'un ou de plusieurs des nombreux effets secondaires, tout en ignorant complètement que c'est l'aspartame qui est à l'origine de leurs problèmes. Elles iront donc consulter leur médecin ou parfois même leur psychiatre qui, comme elles, n'étant pas forcément au courant de la toxicité de l'aspartame, va prescrire des médicaments qui eux aussi contiennent souvent le même poison... L'effet "boule de neige" commence alors, car l'aspartame interagit avec ces médicaments et les personnes peuvent parfois mourir après quelques semaines ou quelques années!* »¹⁰

⁶ Cela s'explique par le prix de l'aspartame, trois fois moins élevé que celui du sucre.

⁷ " *Excitotoxins, The Taste that Kills* ", Blaylock R, 1997.

⁸ Extrait du site de Corinne Gouget : <http://www.santeendanger.net/>

⁹ Paru aux éditions du Chariot d'or en 2006.

¹⁰ Extrait du site de Corinne Gouget : <http://www.santeendanger.net/>

Ces propos ont de quoi alarmer. Une chose semble évidente : il est de notre responsabilité d'adulte ou de parent d'être vigilant sur ce que nous consommons et plus particulièrement encore lorsque cela est synthétique. Le « consommer les yeux fermés » dont parle Corinne Gouget est une réalité. Nous avons tendance à faire confiance aux firmes commerciales et aux autorités sanitaires. Et - qui nous jettera la pierre ? - nous sommes incapables de déchiffrer la plupart des étiquettes de produits !

Un secret bien gardé ?

En 2001, le plus gros ouvrage jamais paru sur l'aspartame¹¹ (plus de 1000 pages) et écrit par le docteur H.J. Roberts présente lui aussi les effets nocifs de l'aspartame sur le corps humain, ainsi que des centaines de témoignages bouleversants. Info ? Intox ? Les toutes premières études des effets de l'aspartame sur des singes, menées en 1969 par le Dr. Harry Waisman, révélèrent sans équivoque sa nocivité. Plusieurs autres études indépendantes ont depuis corroboré ce fait. Enfin, la toxicité de l'aspartame a été établie par plusieurs des médecins les plus réputés au monde ! Le portail anglophone <http://www.dorway.com> propose l'accès à des centaines de pages de preuves, à la liste des plaintes reçues par la FDA, à ce qu'en disent les médecins, et à des liens vers plus de 200 sites web, un groupe de soutien et des listes de textes publiés sur le sujet par des experts médicaux.

Mais l'aspartame reste sur le marché. Pourquoi ? Comment ? Quel est l'intérêt pour des chercheurs indépendants à semer la polémique ? Quel est l'intérêt des firmes commercialisant l'aspartame à étouffer la vérité ? « *Les dangers sanitaires liés à l'aspartame ont été un secret bien gardé depuis le début des années 80. Pourquoi n'en avez-vous jamais entendu parler ? En partie parce que l'industrie du régime rapporte des milliards de dollars à certaines firmes* » déclare le docteur Jane Starr Hull, elle-même victime d'un grave dysfonctionnement thyroïdien probablement lié, selon ses déductions, à sa consommation d'aspartame.

Délicat de se faire une opinion. Dans le doute, la sagesse impose le principe de précaution. C'est-à-dire la prudence ! En l'absence de certitudes, pouvons-nous sciemment prendre des risques pour notre santé et celle de nos enfants ? Notre responsabilité est avant tout de prévenir des dommages, peut-être irréversibles. L'aspartame ne provoque pas de morts violentes, ne donne pas lieu à de spectaculaires symptômes sur une période déterminée. L'aspartame, distillé dans notre organisme au quotidien, provoque des petits ennuis par ici, des petites douleurs par là que l'on relie toujours à autre chose : vieillissement, manque de sport, mauvaise literie, déprime, pollution globale... et on finit avec une maladie chronique ou un cancer. C'est un spectre rampant qui en tout état de cause, ne provoquera pas de crise sanitaire subite. En revanche, E951 pourrait bien se trouver au centre d'un énorme scandale sur la sécurité alimentaire. L'ACRF se pose une question : que font les politiques ?

Le stévia, une solution naturelle?

Le stevia est une plante sud-américaine à haut pouvoir sucrant. Elle est un substitut naturel du sucre, contrairement aux autres édulcorants artificiels qui sont sur le marché. Son pH est stable; elle est stable à la chaleur et soluble dans l'eau. Elle ne contient aucune calorie ni d'index glycémique.

Pourrait-elle être l'arme de demain contre le diabète ? A l'heure actuelle, le stévioloside, extrait du stevia rebaudiana, est autorisé comme additif alimentaire sur les marchés brésiliens, coréens et japonais. Le 6 septembre 2009 et pour une durée de deux ans, la poudre extraite du stévia a été agréée en France en tant qu'additif alimentaire. Les Etats-Unis approuvent son emploi mais seulement dans les suppléments alimentaires. En revanche, au sein de l'Union Européenne, le Stevia est soumis à la réglementation sur les nouvelles nourritures, ce qui signifie qu'il ne peut être vendu ou commercialisé comme nourriture. Motif : un manque de données sur sa sécurité d'emploi. Certains

¹¹ « *Aspartame Disease : An Ignored Epidemic* »

évoquent la nécessité d'études scientifiques complémentaires, d'autres parlent de pressions de la part des lobbies du sucre et des édulcorants... Plusieurs études d'innocuité ont pourtant été réalisées et cette plante est utilisée depuis des centaines d'années par les indiens Guaranis, sans les effets néfastes du sucre (diabète, caries, etc) ni de conséquences sur la santé. Pourquoi a-t-il fallu attendre le début du XXème siècle pour que l'industrie commence à s'intéresser à ses pouvoirs sucrants?

Muriel Lescure
Chargée de sensibilisation à l'ACRF

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de

