

## L'aspartame : des dizaines d'années de recherches scientifiques mettent en évidence ses graves effets sur la santé

J'en ai fait l'expérience personnellement et plusieurs personnes de mon entourage également, les édulcorants et plus particulièrement l'aspartame fait grossir, vous rendant également addict et ce bien que l'on vous dise sans sucre et 0 calorie.

Souhaitant perdre du poids, j'ai adapté mon alimentation en conséquence et les résultats ne se sont pas fait attendre.

Cependant, en reprenant des sodas lights (Cocalight), je me suis vite aperçu que mon poids ne descendait plus et que je reprenais!? J'ai suspendu la prise des boissons lights et j'ai pu voir à nouveau voir mon poids descendre juste en continuant la même stratégie d'adaptation de l'alimentation... .

J'avais déjà lu plusieurs études sur le sujet qui confirmaient cela, mais quand vous en discuté avec un médecin, la réponse est souvent "Ce n'est pas possible" pourtant comme Einstein le disait « seule l'expérience compte, le reste n'est que de l'information ».

Jean-François

### Ci-dessous, un article résumé de Detox-Alcaline du 03 juin 2021

"La plupart des gens commencent à consommer des produits « light » non parce qu'ils en apprécient le goût, ou pour bénéficier de leurs qualités nutritives, mais parce qu'ils pensent que ces produits peuvent les aider à perdre du poids.

Les aliments sucrés à l'aspartame représentent aujourd'hui une large majorité de produits « light » du marché, en dépit des innombrables études qui montrent qu'ils favorisent le gain, et non la perte de poids. Prenons pour exemple l'étude de 2011 conduite par des chercheurs de l'Université du Texas Health Science Center à San Antonio.

Après avoir suivi 474 buveurs de sodas light pendant près de 10 ans, les chercheurs ont constaté que leur tour de taille présentait une augmentation de 70 % supérieure à celui de buveurs de soda « non light ». L'augmentation du tour de taille de ceux qui buvaient au moins deux sodas light par jour était de 500 % supérieure à celle des autres participants.

Les personnes qui ne buvaient jamais de soda light ont vu leur tour de taille augmenter en moyenne de 2 cm au cours des 9 années d'observation, tandis que les buveurs de soda light ont pris en moyenne près de 8 cm de tour de taille - quatre fois plus que ceux qui ne buvaient pas de soda light.

Même les buveurs occasionnels de soda light ont pris une moyenne de 4,5 cm de tour de taille au cours de cette période. Le lien entre l'aspartame, l'édulcorant artificiel le plus utilisé au monde, et la prise de poids, l'obésité et d'autres problèmes de santé, est si importants, que certains estiment aujourd'hui qu'il s'agit de l'une des plus grandes tromperies du consommateur de tous les temps.

### Les édulcorants artificiels perturbent votre réponse métabolique

Une partie du problème des édulcorants artificiels vient du fait que le goût sucré qu'ils apportent (souvent des centaines de fois plus sucré que le véritable sucre) ne correspond pas à l'apport énergétique (c'est-à-dire aux calories) des aliments.

Votre corps est cependant conçu pour faire le lien entre les deux, et une récente étude réalisée par des chercheurs de l'école de médecine de l'Université de Yale, a révélé que le déséquilibre qui se produit lorsque l'on consomme des aliments et boissons artificiellement sucrés, perturbe le métabolisme.

L'étude a montré qu'une boisson sucrée artificiellement, faible en calories, mais au goût sucré, peut déclencher une réponse métabolique plus importante qu'une boisson plus calorique. Votre organisme utilise le goût sucré de la boisson pour déterminer comment elle doit être métabolisée.

Lorsque le goût sucré correspond aux calories, les circuits cérébraux de la récompense sont satisfaits. Toutefois, lorsqu'un goût sucré n'est pas suivi des calories attendues, votre cerveau ne reçoit pas le même message de satisfaction.

Cela explique pourquoi les aliments et boissons « light » sont associés à une augmentation de l'appétit et à des fringales, ainsi qu'à un risque accru de diabète et d'autres maladies métaboliques.

Lorsque vous mangez quelque chose de sucré, votre cerveau libère de la dopamine qui active le centre de récompense du cerveau. De la leptine, hormone régulatrice de l'appétit, est également libérée ; lorsqu'une certaine quantité de calories a été ingérée, elle informe votre cerveau que vous êtes « plein ».

Toutefois, lorsque vous consommez quelque chose au goût sucré qui ne contient pas de calories, le circuit cérébral du plaisir est activé par le goût sucré, mais rien ne le désactive, puisque les calories n'arrivent jamais.

En substance, les édulcorants artificiels trompent votre organisme en lui faisant croire qu'il va recevoir du sucre (donc des calories), mais puisque le sucre n'arrive pas, l'organisme continue d'en réclamer, ce qui entraîne des envies de glucides.

### **Les produits « light » peuvent favoriser la prise de poids**

La recherche ne cesse de démontrer que la consommation de produits sucrés artificiellement est contreproductive si vous souhaitez perdre ou maintenir votre poids.

Une méta-analyse de 2017, publiée dans le Journal Médical canadien, a montré que les édulcorants artificiels ne présentent pas d'intérêt évident pour le contrôle du poids et qu'ils pourraient au contraire être liés à une augmentation de l'indice de masse corporelle (IMC) et à un risque cardiometabolique.

Une étude de 2013 a également conclu que, tout comme les boissons sucrées naturellement, « les boissons sucrées artificiellement (light) sont associées à l'obésité », et :

« ... des données de plus en plus nombreuses suggèrent que les gros consommateurs de ces substituts de sucre peuvent également présenter un risque accru de prise de poids importante, de syndrome métabolique, de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

Ce rapport présente ces découvertes et envisage la possibilité que la consommation de boissons et d'aliments au goût sucré mais à faible teneur en calories interfère avec les réponses connues qui contribuent normalement à l'homéostasie du glucose et de l'énergie.

À cause de cette interférence, la consommation fréquente d'édulcorants puissants pourrait avoir l'effet contreproductif de provoquer des perturbations métaboliques. »

Si vous buvez plus de 21 boissons artificiellement sucrées par semaine, par ailleurs, votre risque de surpoids et d'obésité est presque doublé par rapport à une personne qui n'en consomme pas.

La consommation d'aspartame, en particulier, est également associée à un risque accru d'obésité abdominale, qui est elle-même considérée comme un facteur de risque important de maladies cardiovasculaires, telles que les maladies coronariennes et les AVC. Mais au regard des effets sur la santé globale de la consommation d'édulcorants artificiels, la prise de poids n'est qu'un début.

## Les graves effets sur la santé des édulcorants artificiels

On le trouve dans plus de 6000 produits, des sodas light aux chewing-gum sans sucre, en passant par les médicaments pour enfants et le ketchup sans sucre, et voici certains des risques pour la santé qui sont associés à l'aspartame :

### Cancer

Une étude conduite par le Dr. Mbrando Soffritti, un chercheur italien spécialisé dans la recherche sur le cancer, a découvert que les animaux développaient différentes formes de cancer lorsqu'on leur donnait de l'aspartame, même à faible dose.

Le Dr. Soffritti est le directeur de la Fondation européenne Ramazzini d'oncologie et de sciences environnementales, une institution respectée, indépendante, et à but non lucratif, qui se consacre à la prévention du cancer depuis plus de 35 ans.

« Une incidence excessivement élevée de tumeurs cérébrales » a également été notée chez les rats auxquels on donne de l'aspartame, par rapport aux autres rats. Par ailleurs, le site US RTK a rapporté que :

« Des chercheurs de Harvard ont rapporté en 2012 une association positive entre la consommation d'aspartame et l'augmentation du risque de lymphome non hodgkinien et de myélome multiple chez l'homme, et de leucémie chez l'homme et la femme. »

### Maladies cardiaques

Une étude menée auprès de 60.000 femmes ménopausées, qui ont été suivies pendant une dizaine d'années, a découvert que la consommation de deux boissons light par jour seulement, peut augmenter considérablement votre risque de décès prématuré des suites d'une maladie cardiaque.

L'étude de 2017 du Journal de l'association médicale canadienne a également montré que les édulcorants artificiels sont associés à une plus grande incidence d'évènements cardiovasculaires et d'hypertension, tout comme une étude de 2016 du magazine Physiology & Behavior, qui qualifiait de « troublant » le lien entre les édulcorants artificiels et différents risques, dont le risque cardiométabolique.

### Démence et AVC

Boire des sodas light quotidiennement peut multiplier votre risque d'AVC et de démence par trois. Même une consommation de boissons artificiellement sucrées, une à six fois par semaine, est liée à un risque d'AVC multiplié par 2,6.

Il faut savoir que lorsque l'aspartame est sous forme liquide, comme c'est le cas dans les sodas light, il se décompose en alcool méthylique, ou méthanol, qui est ensuite converti en formaldéhyde, qui est la base du problème de l'aspartame.

Une étude a même montré que l'administration d'aspartame à des rats entraînait la présence de méthanol, détectable jusqu'à 24 heures plus tard, qui pourrait provoquer un stress oxydatif au niveau du cerveau.

L'exposition chronique au méthanol a été associée à la perte de mémoire et à la maladie d'Alzheimer au cours d'études sur les animaux.

### Troquer le « light » contre le « zéro » ?

Bien que le soda light représente encore 25 % des boissons gazeuses vendues aux États-Unis (en volume), les ventes ont chuté de 27 % (soit 834 millions de coisses) depuis 2005.

Pour tenter de contrer la réputation de plus en plus négative du Coca light, la société Coca-Cola a lancé au Japon le Coca-Cola Plus, zéro calorie, qui contient un supplément de fibres, et le Coca-Cola Zéro Sucre au Royaume-Uni (anciennement Coca-Cola Zéro).

Quelle est la différence entre le Coca Zéro et le Coca Light ? Ils contiennent tout deux des édulcorants artificiels (aspartame et acésulfame K) et des ingrédients pratiquement identiques, excepté pour l'acide citrique (que l'on trouve uniquement dans le Coca Light) et le citrate de sodium (qu'on ne trouve que dans le Coca-Cola Zéro Sucre).

En bref, ce sont pratiquement les mêmes boissons, emballées différemment pour tenter d'échapper aux risques juridiques potentiellement considérables qu'implique l'apposition du mot « light » sur un produit qui favorise la prise de poids et l'obésité.

Quant aux tentatives d'explication de Coca-Cola, elles se résument à la déclaration d'une porte-parole de la société déclarant, en évitant le sujet du régime, « Les deux boissons sont sans sucre et exemptes de calories.

Coca-Cola Zéro Sucre ressemble au Coca-Cola Classique et en est plus proche en goût, tandis que le Coca-Cola light est un mélange de saveurs différent, qui lui donne un goût plus léger. »

Splenda fait appel à des complices pour « démentir les ragots »

L'édulcorant artificiel Splenda, qui est le nom commercial du sucralose, vogue également sur la vogue du « zéro », en commercialisant un édulcorant liquide, le Splenda Zéro, une « façon de sucrer les boissons à votre goût, sans calories ».

Tout comme l'aspartame, le Splenda est également associé à des effets inquiétants sur la santé, tels qu'une augmentation de l'apport calorique, une augmentation du risque de cancer chez les souris, et une perturbation de la réponse à l'insuline.

S'agissant de ce dernier point, des participants à une étude ont vu leur taux d'insuline augmenter de 20% de plus après avoir bu une boisson sucrée au Splenda, qu'après avoir bu uniquement de l'eau, avant de passer un test de tolérance glucidique.

Une étude sur les animaux a également montré que la consommation de Splenda pendant 12 semaines entraîne une altération significative de la flore intestinale chez les rats, notamment une diminution de la microflore bénéfique. Pourtant, sur le blog du Splenda, vous ne trouverez aucune mention de ces risques pour la santé ; il y est fait référence, par contre, à l'appel à la science pour « démentir les ragots ».

Ils se sont même associés à SciBabe, alias Yvette d'Entremont, une femme qui aurait « longtemps considéré d'un œil sceptique les médecines alternatives et les mouvements pseudoscientifiques. »

Un article sur un blog apparemment indépendant, « qui dément les ragots à propos du Splenda », présente une photo d'elle buvant un café sucré au Splenda. Dans cet article, elle vante les vertus du Splenda et le rôle qu'il a joué dans les changements d'hygiène de vie qu'elle a adopté pour perdre 40 kilos.

Si vous regardez attentivement, cependant, vous pourrez lire en tout petit, dans la clause de non-responsabilité du blog : « L'article est publié en partenariat avec SPLENDA® Brand Sweeteners. »

### **Astuces simples pour vous aider à abandonner les édulcorants artificiels**

Si vous faites partie des adultes qui consomment quotidiennement des édulcorants artificiels, surtout sous forme de sodas light (ce qui est le cas également d'un quart des enfants), il est important que vous connaissiez la vérité : en consommant beaucoup d'édulcorants artificiels, vous mettez votre santé en danger.



Lorsque vous êtes tenté de boire un soda light ou de manger un aliment sucré artificiellement, lutez contre cette envie en optant pour des options naturelles, bonnes pour votre santé.

Le goût amer des légumes fermentés, par exemple, ou de l'eau additionnée de jus de citron ou de citron vert, aide à réduire les envies de sucre. Si cela ne vous fait pas envie, essayez de boire une tasse de café noir bio, un récepteur opioïde capable de fixer vos récepteurs opioïdes, de les occuper et en bref, de bloquer votre addiction aux autres aliments qui libèrent des opioïdes.

Je vous conseille également de gérer vos fringales au niveau émotionnel. Le Turbo Tapping, qui est une version des Techniques de Libération Émotionnelles (EFT), est particulièrement indiqué pour vous aider à vous débarrasser des envies de sucre et peut être pratiqué pour ainsi dire partout, chaque fois qu'une fringale se fait sentir."

Bonne lecture

Cordialement,

Jean-François GUILLOTTE

#### Référence :

UT Health San Antonio

"[Related studies point to the illusion of the artificial!](#)" June 27, 2011

Mercola "Take Control of Your Health"

[Le soda diététique ajoute des pouces à la taille des personnes âgées, selon les chercheurs](#)"

Organic Consumers Association

"[Aspartame : des décennies de science indiquent de graves conséquences sur la santé](#)"

ScienceDaily

"[Why zero-calorie sweeteners can still lead to diabetes, obesity](#)"