

Faut-il bannir l'aspartame ?



ADOBE STOCK

Les Belges sont de grands consommateurs d'aspartame, mais faut-il bannir cet édulcorant "cancérogène possible" ?

Santé La Ligue française contre le cancer réclame l'interdiction de cet édulcorant au niveau européen. Pas son homologue belge. L'aspartame est un cancérogène "possible" selon l'OMS mais rien n'est encore prouvé scientifiquement, argumente la Fondation belge contre le cancer.

Non à l'aspartame dans nos aliments et nos boissons!" La Ligue française contre le cancer, l'ONG Foodwatch qui lutte pour une alimentation sans risque et Yuka, l'application mobile sur les risques des produits pour la santé, lancent une pétition visant à l'interdiction de l'additif aspartame.

En juillet 2023, l'aspartame (E951) a en effet été classé en tant qu'additif "cancérogène possible pour l'homme" par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC) de l'Organisation mondiale de la santé. Il figure désormais dans le groupe 2B en raison d'une association "limitée" avec le développement d'un type de cancer du foie (carcinome hépatocellulaire).

Selon les auteurs de la pétition, l'aspartame est actuellement utilisé en Europe comme substitut au sucre dans plus de 2500 produits allégés ou sans sucre, en particulier dans les sodas (Coca-Cola Zero, Pepsi Max, Sprite Zero...), les boissons énergisantes, les chewing-gums, mais aussi dans d'autres produits dits "light" comme les yaourts Yoplait 0%, ou certains produits Lindahls de Nestlé ou des chewing-gums Mentos.

Les Belges sont de grands consommateurs d'aspartame

Dans une "mobilisation inédite", Foodwatch, la Ligue française contre le cancer et Yuka lancent donc une pétition dans onze pays – dont la Belgique – pour faire pression sur les institutions européennes afin d'interdire cet additif et demander aux États membres de l'UE d'agir. "Le principe de précaution prévu par la réglementation européenne exige de l'interdire", argumentent les auteurs.

Selon un sondage YouGov pour Foodwatch mené en Allemagne, Autriche, France, Espagne, Italie, Pays-Bas et Belgique, les Belges figurent parmi les plus grands consommateurs d'édulcorants; 27% en consomment tous les jours. C'est en Belgique que la consommation d'aspartame est aussi la plus importante (47%) tandis qu'un Français sur deux et un Italien sur deux se refusent à en consommer dans des produits. Seuls 37% des Belges, dans leur consommation, évitent cet additif. Néanmoins, 59% de nos compatriotes sondés se disent très ou plutôt d'accord avec une interdiction de l'aspartame dans les aliments.

En Belgique, le SPF Santé publique estimait cependant, après l'évaluation du CIRC de 2023, qu'il n'y a aucune raison de revoir l'autorisation de l'aspartame. Une association "limitée" signifie d'abord que le lien observé entre l'aspartame et un cancer du foie est peut-être dû au hasard. "Et cette indication du CIRC ne dit rien sur le risque de développer un cancer à un niveau d'exposition donné". En revanche, un comité d'experts de l'OMS et de la FAO sur les additifs a examiné en parallèle le risque de développer un cancer à certains niveaux d'exposition: "Il conclut que

les preuves ne sont pas convaincantes. La consommation d'aspartame dans la limite quotidienne de 40 mg par kilo de poids corporel est donc toujours considérée comme sûre", indique le SPF Santé publique.

Pas de lien direct prouvé

La Fondation belge contre le cancer souligne elle aussi que "l'aspartame est un cancérogène 'possible'. Cela veut dire que c'est un Classe 2B. Ce n'est pas un '2A' ("probable", NdlR) ni un '1A', qui est

un cancérigène prouvé, comme le tabac et l'alcool. Dans ces deux cas, le risque est prouvé scientifiquement, il y a un lien direct entre la substance et le cancer. Ici, c'est 'possible': on n'a pas encore pu démontrer par des études scientifiques que l'aspartame engendrait directement un cancer ou des cancers", précise la directrice médicale Véronique Le Ray. "Nous n'allons donc pas signer cette pétition et nous n'allons pas dire qu'il faut éviter l'aspartame. Par contre, nous soulignons que prendre de l'aspartame entretient l'amour pour le goût sucré. Cela va probablement, en fonction de chacun, soutenir le fait que la personne va rechercher des aliments sucrés. Puisque le sucre en grande quantité fait grossir, cela va contribuer au surpoids qui lui-même est un facteur de risque de cancer (cancer du sein et d'autres)..."

Mais, poursuit-elle, "s'il faut éliminer des choses, concentrons-nous déjà sur les cancérogènes Classe 1, puis Classe 2A. Puis, éventuellement Classe 2B. Mais faire la Tournée minérale vaut la peine, et éviter de manger moins sucré, moins transformé, c'est déjà une très bonne chose. Évitez les nitrites et les nitrates dans la charcuterie ou de manger plus de 300 grammes de viande par semaine. Cela, c'est prouvé être un cancérigène Classe 1. Il y a plein d'autres façons de se protéger du cancer. L'aspartame, on attend et on observe."

Sophie Devillers

"Il n'y a aucune raison de permettre que les gens soient exposés à un risque de cancer tout à fait évitable."

Philippe Bergerot

Président de La Ligue française contre le cancer