

**Question écrite n° 1367 de Madame la Députée Valérie WARZEE-CAVERENNE à la  
Ministre des Affaires sociales et de la Santé Publique, chargée de Beliris et des  
Institutions culturelles fédérales relative aux problèmes de santé liés à la  
consommation de Boissons « light »**

**QUESTION :**

De récents articles parus dans la presse tant francophone que néerlandophones reprennent 10 raisons pour ne plus boire de boisson light. Or pour éviter de prendre du poids, nous sommes nombreux à consommer des boissons light, mais celles-ci ne seraient pas bonnes pour le corps.

1. Les édulcorants ont un goût plus marqué que les sucres naturels, ils peuvent altérer les papilles gustatives
2. Prise de poids : les édulcorants ont les mêmes effets sur le corps que les sucres normaux, ils suscitent la création d'insuline, qui va elle-même obliger le corps à stocker davantage.
3. Un risque accru pour le diabète de type 2 ou un syndrome métabolique : une étude française menée pendant 20 ans sur plus de 60.000 femmes (Express février 2013) aurait démontré qu'à quantité consommée égale, les boissons "light" étaient associées à un risque plus élevé de développer un diabète: il était supérieur de 15% pour une consommation de 0,5 litre/semaine et de 59% pour 1,5 litre/semaine. Parmi les 7 autres raisons de ne pas consommer de boisson light, on retrouve :

Aucune valeur nutritionnelle, cause de migraine chez certaines personnes, c'est très mauvais pour les dents, on est plus vite soul car le corps assimile les édulcorants plus vite que le sucre, cela augmenterait le risque de dépression , serait mauvais pour les os et enfin, et non des moindres, cela augmenterait le risque d'accidents vasculaires.

- J'aurais aimé savoir si vous disposez de données scientifiques permettant de recouper l'une ou l'autre de ces affirmations ?
- Le Conseil supérieur de la Santé dispose-t-il d'informations permettant de recouper les résultats de l'étude française Flick'r/SeveStJude évoquée ci-dessus relative au diabète ?
- Pensez-vous que les conséquences de la consommation de boissons light soient aussi négatives que celles relatées dans la presse en ce début d'année ?
  - o Dans l'affirmative, quelle campagne de sensibilisation votre département peut-il mettre en place pour limiter

**REPOSE :**

1. L'Agence européenne de sécurité des aliments (EFSA), dans son avis du 10 décembre 2013 a exclu que l'aspartame, dans les doses actuellement ingérées, soit cancérigène, endommage le système nerveux et affecte les fonctions cognitives ou comportementales. La réévaluation de l'aspartame (E951) s'inscrit dans le cadre du programme global de réévaluation de tous les additifs alimentaires. L'EFSA confirme la sécurité de la dose journalière admissible (DJA) de 40 mg par kg de poids corporel par jour pour l'ensemble de la population, y compris les femmes enceintes. Seules les personnes souffrant de phénylcétonurie (PCU) doivent éviter l'aspartame. Pour cette réévaluation de l'aspartame, l'EFSA a réalisé la revue la plus complète des connaissances scientifiques disponibles, dont une étude réalisée pour le compte du SPF Santé publique, Sécurité de la Chaîne alimentaire et Environnement. Cette

étude a, d'une part, mesuré la teneur en aspartame de toutes sortes d'aliments et a, d'autre part, évalué la dose ingérée par la population belge. Les résultats ont montré que la dose journalière admissible (DJA) n'a pas été dépassée. Par ailleurs, l'EFSA a elle-même procédé à une estimation de l'ingestion potentielle d'aspartame par des consommateurs de différents groupes d'âge et de différents pays de l'UE, dont la Belgique. Ici aussi, aucun dépassement de la DJA n'a été démontré. Les États membres se sont engagés à suivre la quantité d'additifs ingérée par le consommateur. Le SPF Santé publique continuera également à le faire dans le futur. L'enquête nationale de consommation alimentaire en 2014 jouera un rôle très important à cet égard.

2. Le Conseil Supérieur de la Santé n'a pas été saisi à ce jour pour discuter des résultats de l'étude française des scientifiques Françoise Clavel-Chapelon et Guy Fagherazzi.
3. a) Cette étude vient se rajouter aux nombreux arguments plaidants pour la diminution de la consommation de boissons sucrées et édulcorées auprès de la population et surtout chez les adolescents qui sont de grands consommateurs journaliers de ce type de boissons (selon l'étude de santé de l'ISP de 2008, un adolescent sur deux consomme chaque jour une boisson sucrée). Les boissons édulcorées à l'aspartame même si elles ne contiennent pas de sucres, contribuent au maintien de l'attrait pour le goût sucré (l'aspartame a un pouvoir sucrant 200 fois supérieur au saccharose) qui peut devenir une véritable addiction surtout chez les jeunes et conduire au développement de surpoids et d'obésité. C'est surtout en cela que l'aspartame pose question, elle n'atténue pas l'envie de sucre tant sur le plan gustatif que sur le plan des besoins en glucose de notre corps du fait qu'elle n'est pas un sucre. Donc, sur deux niveaux, on aura un phénomène qui conduira à une compensation en vrais sucres : l'attrait pour d'autres denrées sucrées ou édulcorées et le besoin d'approvisionner en vrai sucre notre corps pour son fonctionnement (le corps a besoin de glucose et non d'édulcorants pour fonctionner). On ne peut pas tromper notre organisme même si à première vue, les boissons light et les denrées édulcorées paraissent une alternative saine aux équivalents sucrés. En outre, les boissons type cola qu'elles soient édulcorées ou non, sont trop acides pour notre corps et mobilisent notre capital osseux et donc, l'excès de ce type de boissons constitue un facteur d'ostéoporose.
- b) La liste des études plaidant pour une diminution voire une limitation de la consommation de ces boissons est plus longue chaque jour. Bien sûr, un système d'éducation intégrant dès le plus jeune âge (de 3 à 18 ans), les bases d'une alimentation saine et durable est fondamental dans le processus d'acquisition de bonnes habitudes alimentaires et d'activité physique. Ceci n'est possible qu'à la condition que l'offre des repas scolaires soit de haute valeur nutritionnelle et que les distributeurs mis à disposition des jeunes disposent d'une offre saine (voir Cahiers des charges types édités par le PNNS fin 2011 pour les repas scolaires, les distributeurs et les restaurants d'entreprise qui aident les pouvoirs adjudicateurs pour bénéficier d'une offre saine et durable, ce travail servira aux Communautés et aux communes et aux gestionnaires de restaurants d'entreprises publiques et privées). Le PNNS est d'avis qu'il est nécessaire de poursuivre des stratégies de santé incluant des campagnes visant à l'adoption de comportements sains auprès de la population (ceci au niveau des Communautés et au plan local). Dernièrement, le PNNS a édité

un guide nutritionnel sur l'importance d'une alimentation saine et durable " Manger simple pour manger mieux... ". Rappelons enfin que la seule boisson essentielle à la vie est l'eau et qu'elle constitue la seule alternative saine aux boissons sucrées dans le cadre de la prise en charge du surpoids et de l'obésité. Donc, encourager la consommation de l'eau tant du robinet que de bouteille est fondamentale dans le cadre d'une alimentation équilibrée.