

# Bulletin de l'ANCSEP

Janvier -2014

N°5

## L'ASPARTAME, ce qu'il faut savoir MISE EN GARDE

### Contre une Consommation excessive



#### C'est quoi l'aspartame ?

**L'aspartame** est un additif (E 951) couramment utilisé dans les denrées alimentaires, à **rôle d'édulcorant intense** : il est en effet utilisé dans **les produits light** du fait de son **pouvoir sucrant 200 fois plus important** que celui du saccharose. C'est un édulcorant de synthèse classé comme l'additif le plus dangereux avec le glutamate mono sodique (*classé Rouge dans la liste des additifs alimentaires*).

Dans l'organisme, la **dégradation de l'aspartame** (aspartyl-phénylalanine-méthyl-ester) aboutit aux **produits suivants**:

**Phénylalanine 50%** : acide aminé essentiel. Il a cependant été démontré que l'ingestion d'aspartame, particulièrement avec des hydrates de carbones, peut provoquer **des niveaux excessifs** de phénylalanine qui peuvent amener à une décroissance du niveau de sérotonine dans le cerveau, conduisant à des désordres émotionnels telle que la dépression. L'excès de phénylalanine peut également se concentrer dans le placenta ce qui est hautement toxique pour le développement de l'embryon et être à l'origine de malformations et de déficit intellectuel.

**Acide aspartique 40%**: Cet acide est neurotoxique : il s'accumule dans l'organisme et affecte progressivement le cerveau mais aussi notre système reproductif. A fortes doses, cet acide provoquerait des crises d'angoisse, de l'hyperactivité ainsi que des obsessions.

**Méthanol ou alcool méthylique ou esprit-de-bois 10%**: À partir d'une température de 30 degrés, la température normale du corps humain est de 37.2°C, le méthanol contenu dans l'aspartame se transforme en formaldéhyde (carcinogène connu), en acide formique (cause de l'acidose) et en diketopiperazine (DKP), tous responsables de tumeurs au cerveau.

**92 effets de l'aspartame** ont été recensés suite à des plaintes de consommateurs :

- **Depuis** : la surpondération : l'aspartame, par son goût sucré, stimule l'envie de sucre, Faim et soif excessives, Insomnie, Œdèmes aux lèvres (plus rarement à la langue) et/ou caries vertiges, Tremblements, Migraines, maux de têtes, , difficulté de concentration, Dépression , Cancer du cerveau, rupture d'anévrisme, Irritabilité, Hypertension artérielle, Nausées et vomissements, ...
- **Passant par le coma**
- **Allant jusqu'à la mort.**

Depuis 2005, l'innocuité de l'aspartame a été remise en cause « potentiel carcinogène, association entre la consommation de boissons contenant de l'aspartame et le risque accru d'accouchement prématuré » ce qui a déclenché une nouvelle évaluation qui a démontré que **la Dose Journalière Admissible= DJA** (quantité d'édulcorant qui peut être consommée, sans présenter de danger pour la santé) **actuelle est de 40 mg/kg de poids corporel/jour**. Cette dose constitue bien une protection adéquate pour la population générale aussi bien pour L'aspartame que pour ses produits de dégradation .

**Une exception** : La DJA n'est pas applicable chez les patients souffrant de phénylcétonurie **L'ANCSEP recommande d'éviter une consommation excessive d'aspartame « supérieure à la DJA »** et s'adresse aux professionnels de santé, afin d'informer et sensibiliser la population sur les risques liés à une consommation chronique et démesurée en aspartame.

## ATTENTION

Aujourd'hui, on ne peut plus dire qu'on ne savait pas. Quelqu'un qui est mal informé, c'est quelqu'un qui s'en fout.

