

## SANTÉ Nutrition



# LA STEVIA un édulcorant "naturel"

Cette plante d'Amérique latine s'apprête à sucrer boissons, chocolat, laitages... Zoom sur un sérieux challenger du sucre et des édulcorants de synthèse.

Bénédicte Tabone et Stéphanie Lavaud

### EN 10 QUESTIONS

**P**as moins de quarante ans après le Japon, deux ans après les États-Unis et un après la Suisse, la France a autorisé l'usage du rebaudioside A comme additif dans un certain nombre de denrées alimentaires. Extraite des feuilles de la *Stevia rebaudiana*, plante utilisée par les Indiens Guarani du Paraguay depuis des siècles, cette molécule de la famille des stévioides a de quoi séduire: elle possède un extraordinaire pouvoir sucrant, sans les inconvénients en cas de diabète, de surpoids...

#### 1 La stevia existe sous plusieurs formes

**VRAI.** Elle se consomme brute ou raffinée. Dans le premier cas, elle est de couleur verte, résultat du broyage des feuilles. Son pouvoir sucrant est alors de 10 à 15 fois supérieur à celui du sucre. Dans le second cas, il s'agit de l'extrait purifié à plus de 97% (rebaudioside A), issu également de la feuille, qui prend la forme d'une poudre blanche. De ces deux produits, seul le rebaudioside A, doté d'un pouvoir sucrant 200 à 300 fois supérieur à celui du sucre, est autorisé en tant qu'additif pouvant entrer dans la composition de certains produits alimentaires et édulcorants de table. La poudre brute, elle, est toujours interdite, même si elle est vendue dans les magasins d'alimentation biologique et sur Internet.

#### 2 Cet édulcorant est 100% naturel

**VRAI/FAUX.** "Face aux édulcorants de synthèse qui n'existent pas dans la nature, l'origine naturelle du rebaudioside A est incontestable. Après extraction – elle nécessite de l'eau puis de l'éthanol –, la molécule est identique à celle qui se trouve dans la feuille de la plante", assure Joël Perret, PDG de Stevia Natura, une société qui fournit du rebaudioside A aux industriels de l'agroalimentaire. La Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répres-

### MATCH CONTRE LA STAR DU FAUX SUCRE

|   | ASPARTAME   | EXTRAIT DE STEVIA  |
|---|---|--|
| <b>Origine</b>                              | Synthétique   | Naturelle  |
| <b>Composition</b>                          | Deux acides aminés: l'acide L-aspartique et la L-phénylalanine  | Le rebaudioside A (purifié à plus de 97%), molécule naturelle de la plante <i>Stevia rebaudiana</i>      |
| <b>Numéro d'additif alimentaire</b>         | E951  | Rebaudioside A (Reb A)   |
| <b>Pouvoir sucrant par rapport au sucre</b> | 200 fois supérieur  | 200 à 300 fois supérieur   |
| <b>Calories</b>                             | 0   | 0  |
| <b>Ce qu'on lui reproche</b>                | Sa toxicité supposée (cancers, maladies neurologiques...) fait l'objet de nombreuses controverses               | Son prix (3 fois supérieur aux édulcorants synthétiques)   |
| <b>Contre-indications</b>                   | Les personnes souffrant de phénylcétonurie (déficit d'enzymes, empêchant la transformation de la phénylalanine) | Aucune connue sauf en cas d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées (pissenlit, marguerite...) |
| <b>Dose autorisée par jour</b>              | 40 mg par kilo de poids corporel  | 4 mg par kilo de poids corporel  |

© GETTY IMAGES/STOCKFOOD CREATIVE

sion des fraudes (DGCCRF) rappelle, quant à elle, que "le rebaudioside A est purifié à plus de 97 %, ce qui en fait un produit aussi éloigné de la plante d'origine que le saccharose l'est de la betterave". Du point de vue réglementaire, cet édulcorant n'est donc pas "naturel", mais "d'origine naturelle"!

### 3 Il a le même goût que l'aspartame

**FAUX.** Si la feuille entière a un arrière-goût qui peut rappeler la réglisse, l'extrait en poudre n'a pas le goût métallique associé à certains édulcorants de synthèse.

### 4 Il est acalorique

**VRAI.** Les extraits de stevia sont considérés comme ayant zéro calorie, zéro carbohydrate, zéro sucre, zéro graisse et zéro cholestérol.

### 5 Il n'est présent que dans les produits agroalimentaires

**FAUX.** Depuis janvier 2010, un décret, relatif à l'emploi du rebaudioside A à 97 %, l'autorise aussi

comme édulcorant de table. Des sucettes du nom de PureVia™ sont désormais disponibles (2,95 € les 40 sticks) et Coca-Cola va lancer sa première boisson aux fruits à l'extrait de stevia. "Toutes les firmes agroalimentaires du marché des produits allégés sont sur les rangs", assure Joël Perret.

### 6 On peut cuisiner avec cet édulcorant

**VRAI/FAUX.** Non, selon l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa). Appliquant le principe de précaution, elle indique que "les études de stabilité dont on dispose incitent à ne pas chauffer le rebaudioside A au-delà de 100°C. Ce qui veut dire qu'il ne peut pas être utilisé dans les gâteaux, par exemple. Passé cette température, il se décompose et on n'a plus affaire à la même molécule". Une restriction incompréhensible pour Joël Perret. Il affirme avoir vérifié en laboratoire "que le point de fusion du stévioloside est de 198°C sans décomposition ou brunissement et qu'il peut être utilisé dans la majorité des pâtisseries".



Extrait de la feuille de stevia, le rebaudioside A prend la forme d'une poudre blanche cristalline.

### 7 Il peut être consommé par tous

**VRAI.** Il est présenté comme sans effets secondaires, sauf en cas d'allergie aux plantes de la famille des Astéracées (bien qu'aucun cas n'ait été signalé à ce jour).

### 8 Présent dans les produits allégés, il fait maigrir

**FAUX.** Dans les aliments, contrairement aux boissons, l'allègement en sucre ne signifie pas forcément moins de calories; surtout quand le produit allégé contient plus de graisses ou autant de glucides que le produit traditionnel. D'où l'importance de lire les étiquettes!

### 9 Il convient bien aux diabétiques

**VRAI.** "D'une façon générale, les édulcorants sont un moyen pour les diabétiques d'augmenter la convivialité dans leur quotidien", estime le Pr Patrick Vexiau, diabétologue à l'hôpital Saint-Louis (Paris). Le secrétaire général de l'Association française des diabétiques (AFD) reconnaît que "la stevia est probablement un bon édulcorant qui devrait séduire les adeptes du naturel", même si "le naturel n'est pas obligatoirement sans risque". Il précise que "l'utilisation des édulcorants favorise l'habitude au goût sucré et l'abus n'est pas souhaitable".

### 10 Il ne provoque pas de caries

**VRAI.** "Non seulement le stévioloside que la stevia contient est acariogène, mais il inhibe de manière significative le développement de la plaque dentaire", indique Joël Perret.

### Pour en savoir plus



► **Stévia, le sucre vertueux**, Aymeric Lazarin et François Couplan, éditions Sang de la Terre, 11,50 €.

## 3 alternatives naturelles sucrées



**LE SIROP D'AGAVE** Composé de fructose, il est extrait de la sève d'un cactus mexicain.

► **Les plus:** un faible index glycémique et un haut pouvoir sucrant comparé au miel.

► **Les moins:** ceux du fructose (prise de poids et hausse des triglycérides) en cas de consommation immodérée.



**LE RAPADURA** C'est un pur jus de canne à sucre séché, non raffiné ou complet.

► **Le plus:** il est plus riche en minéraux que le sucre raffiné et bien pourvu en vitamines.

► **Le moins:** calorique en cas d'abus et un goût de réglisse.



**LE MIEL DE MANUKA** Il est issu du buisson théier (*Leptospermum scoparium*) qui ne pousse qu'en Nouvelle-Zélande.

► **Les plus:** ses propriétés antibactériennes et antiseptiques dix fois supérieures aux autres miels.

► **Le moins:** calorique en cas d'abus et son prix (à partir de 20 € les 500 g de miel de manuka biologique).

© FOTOLIA (X3); LUXPAINTER, FILIPBARIJA, S. WINTERS, E. SEKOWSKA, BELACKCAT