

ERYTHRITOL

Un édulcorant, stricto sensu, est une substance donnant une saveur sucrée. L'industrie agro-alimentaire utilise aussi ce terme pour désigner une substance à saveur sucrée n'apportant pas de calories ou en apportant moins que le sucre.

L'érythritol, E968 dans la classification des additifs alimentaires, est un édulcorant naturellement présent dans des algues ou des lichens, dans le melon, la poire, le raisin et le vin, dans les champignons et la sauce soja. Absorbé dans l'intention grêle, il passe dans le sang puis est excrété presque en totalité dans l'urine. Peu métabolisé il produit peu de calories (0,2 Cal/gramme contre 4 Cal/gramme pour le sucre). L'érythritol possède donc des caractéristiques intéressantes pour l'industrie agro-alimentaire qui l'emploie largement dans ses préparations sans limite d'utilisation (Directive européenne 2006/52/CE). Dans l'étiquetage nutritionnel le E968 est compris dans la ligne « sans sucre ajouté ».

Cependant, une étude publiée en 2017 (Erythritol is a pentose-phosphate pathway metabolite and associated with adiposity gain in young adults ; Katie C.Hootmana et al. PNAS may 2017) a révélé une production d'érythritol à partir du glucose et une possible association entre cet édulcorant et l'obésité observée chez des adultes jeunes.

Une seconde étude plus récente (2023) a montré que l'érythritol majorerait le risque cardio-vasculaire chez des personnes à risque d'évènements cardio-vasculaires en raison d'une action sur les plaquettes sanguines qui augmenterait le risque de thrombose (Witkowski M et al. The artificial sweetener erythritol and cardiovascular event risk . Nat Med 27/02/2023. <https://doi.org/10.1038/s41591-023-02223-9>).

Cette évolution des connaissances concernant l'érythritol amène à se poser une question toute simple : « Faut-il continuer à laisser mettre sur le marché des substances alimentaires, comme les additifs par exemple, sans étude de toxicité préalable? En effet, si la mise à disposition d'un médicament n'intervient qu'après un ensemble d'études destinées à reconnaître ses effets secondaires, notamment les plus graves conduisant à la non-autorisation de la mise sur sur marché, les substances à usage alimentaire ne sont soumises à aucune étude préalable alors que nombre d'entre elles sont interdites a

posteriori en raison de leur pouvoir cancérigène ou des perturbations endocriniennes qu'elles provoquent.

De toute évidence, après les doutes soulevés par des scientifiques indépendants de l'industrie agro-alimentaire, des études sont indispensables pour confirmer ou infirmer l'innocuité de l'érythritol.

En attendant et par simple mesure de précaution, les adultes jeunes et les personnes atteintes de troubles cardio-vasculaires devraient rechercher dans la composition des aliments qu'ils consomment la mention « E968 ».

