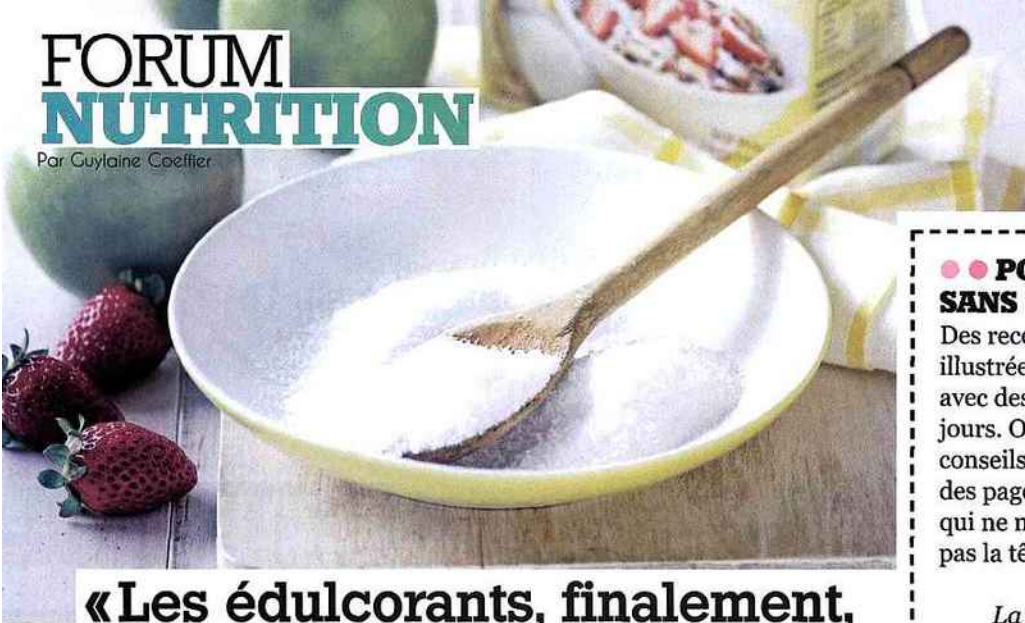


FORUM NUTRITION

Par Guylaine Coëffier



« Les édulcorants, finalement, je peux en prendre ou pas ? »

Nelly, Suippes (51)

L'ANSES* vient de rendre un avis favorable – mais à confirmer – sur leur consommation pendant la grossesse. Après la polémique déclenchée l'an dernier par une étude scandinave, pourquoi ce revirement ?

Pourquoi tant d'informations contradictoires sur les risques de prématurité causés par des édulcorants ?

D^r D. Elia : Ces informations reposent sur des études épidémiologiques, science aux résultats parfois approximatifs. Ce type d'étude consiste à observer une population – ici les femmes enceintes – soumise à une exposition – les édulcorants – dont on étudie les effets sanitaires. L'épidémiologie ne donne pas la cause des maladies mais identifie les facteurs qui agissent sur la probabilité de leur survenue. Ces études n'établissent pas de lien de causalité entre la pathologie et un éventuel facteur de risque. Seules les études randomisées produisent des résultats dont la méthodologie ne peut être remise en question.

D^r David Elia, gynécologue

Membre de la Société française de gynécologie et installé en cabinet libéral, il anime aussi un site d'information médicale <http://docteurdavidelia.fr>

Les conclusions de la dernière étude sont-elles définitives ?

D^r D. E. : La dernière étude conclut que d'autres facteurs, médicaux, diététiques, comportementaux ou socio-économiques, peuvent contribuer à augmenter le risque d'accouchement prématuré. Ces conclusions, loin d'être une fin en soi, sont une incitation à poursuivre les recherches.

Alors, peut-on consommer des édulcorants enceinte ?

D^r D. E. : Rien dans ces études ne justifie d'inquiéter les futures mamans. Les édulcorants intenses sont une alternative diététique intéressante pour les femmes enceintes présentant un diabète gestationnel ou un surpoids. L'ANSES a mis en place un groupe de travail dont les conclusions devraient être rendues l'année prochaine.

*Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, du travail et de l'environnement.

● ● POUR SE RÉGALER SANS DANGER

Des recettes savoureuses, illustrées et faciles à réaliser avec des ingrédients de tous les jours. On aime aussi les petits conseils santé saupoudrés au fil des pages, concis, pertinents et qui ne nous prennent pas la tête !

La cuisine de ma grossesse, Véronique Liégeois, éd. Gründ, 10,09 €.



● ● DES VÉRITÉS BONNES À LIRE !

On y trouve des conseils diététiques qui ne font pas l'économie de la polémique sur les dérives de nos habitudes alimentaires modernes. Les auteurs rappellent les règles de base d'une alimentation équilibrée, son importance pendant la grossesse et la petite enfance, et donnent des astuces simples pour revenir aux fondamentaux de la nutrition.



À table !!! D^r Régis Grosdidier et Édith Lassiat, éd. Delville|Santé, 18,25 €.

Chaque mois, la rédaction sélectionne vos questions posées sur neufmois.fr et y répond.