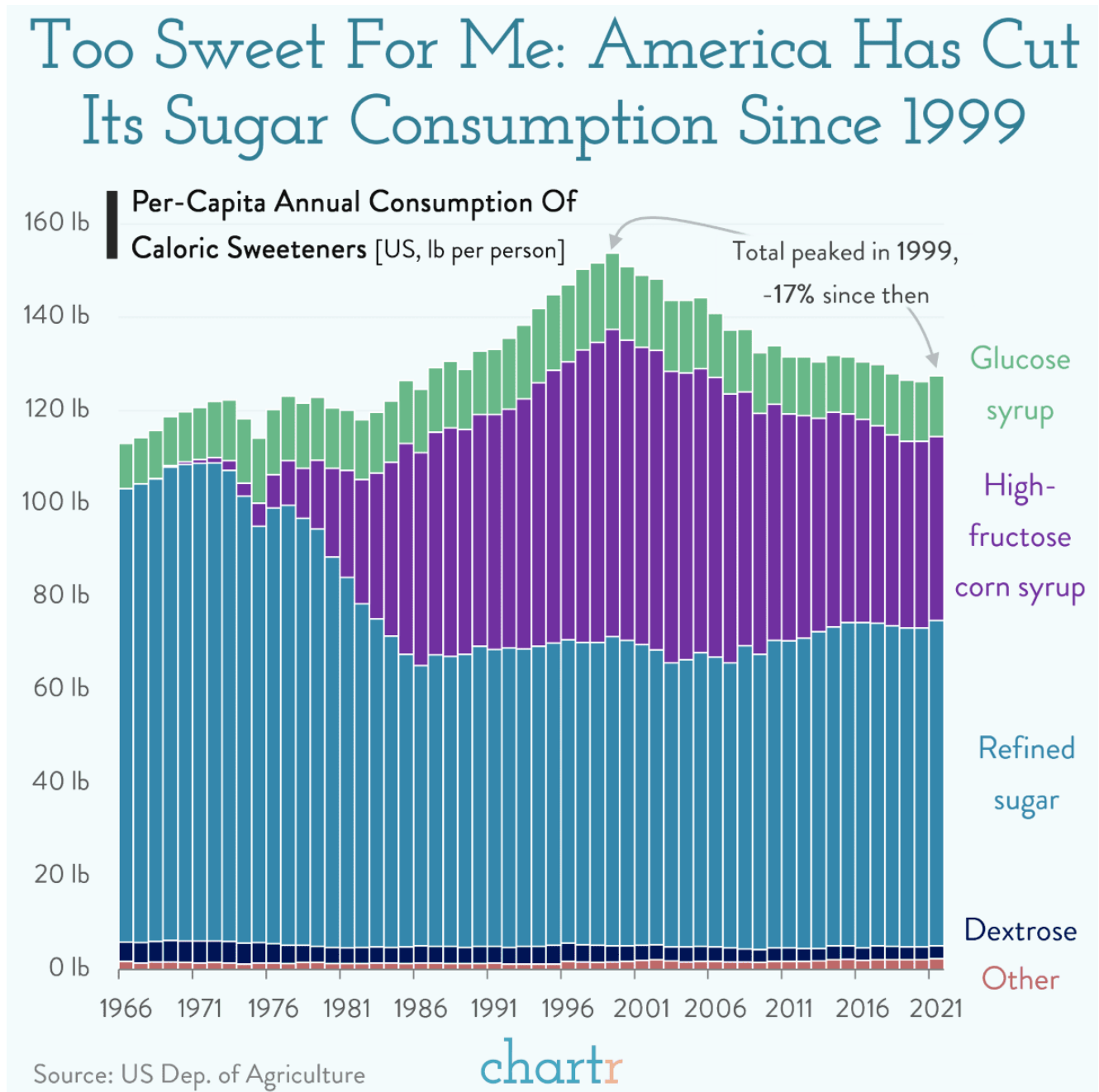


Trop sucré pour moi et les Américains ont coupé leur consommation de sucre depuis 1999



Pas moyen de l'édulcorer

Ce matin a apporté de mauvaises nouvelles pour notre rédacteur *modérément* accro au **Coca-Cola**, car l'**Organisation mondiale de la santé s'apprête à étiqueter l'aspartame** – un édulcorant artificiel présent dans de nombreux sodas diététiques, gommes à mâcher et de nombreux autres produits – comme « *peut-être cancérigène pour l'homme* ».

Le rapport pourrait s'avérer controversé.

L'aspartame a été approuvé pour la consommation aux États-Unis depuis **1974**, à l'origine pour une utilisation comme édulcorant de table, avant de trouver son chemin dans de nombreuses boissons diététiques lorsque l'Amérique a commencé à surveiller sa consommation de sucre.

En effet, peut-être étonnamment, **les Américains** ont réduit leur consommation de sucre au cours des 20 dernières années.

Les données de **l'USDA** révèlent que la consommation de sucre par habitant a culminé en 1999, à la suite du boom des sirops de maïs à haute teneur en fructose, et a chuté **de ~17%** depuis.

Faites-le jusqu'à ce que vous fassiez semblant

L'utilisation croissante de l'aspartame et d'autres édulcorants artificiels est facile à comprendre – la **Food & Drug Administration estime** que **l'aspartame** est environ **200 fois** plus sucré que le sucre de table.

D'autres produits sont encore plus sucrés.

On estime que le sucralose, l'édulcorant non nutritif présent dans Splenda, est 600 fois plus sucré que le sucre de table.

La définition de la **FDA de** ce qu'est une limite quotidienne sûre et acceptable pour les édulcorants artificiels est élevée.

Selon leurs directives, un adulte pesant **150 livres** devrait **consommer** environ **18 canettes** de soda sans sucre par jour pour subir de *graves* effets négatifs sur la santé.

Recherche et mise en page:

Michel Cloutier

CIVBDL

20230630

"C'est ensemble qu'on avance"