

Érythritol : le faux ami du sucre qui pourrait menacer votre cerveau

Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

Un ingrédient, et plus précisément un édulcorant, qu'on retrouve dans une multitude de produits "sans sucre", est souvent présenté comme un choix plus sain, presque idéal, pour celles et ceux qui font attention à leur glycémie, à leur poids ou simplement à leur santé. Mais une nouvelle étude vient semer le doute...

Bonjour à toutes et à tous, je suis Melissa Lepoureau et cette semaine dans Futura Santé, on va parler de la face cachée d'un édulcorant que beaucoup consomment sans le savoir.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

On le voit partout : dans les boissons "sans sucre", dans les pâtisseries allégées, dans les chewing-gums, et même dans certains produits destinés aux personnes diabétiques. L'érythritol, cet édulcorant présenté comme une alternative saine au sucre blanc, a longtemps bénéficié d'une image presque idéale. Peu calorique, issu de la fermentation de fruits ou de maïs, avec un index glycémique quasi nul... pour beaucoup, il représentait la solution miracle permettant de sucrer ses aliments sans risques.

Mais une nouvelle étude vient jeter un pavé dans la mare et relance un débat qui, finalement, n'a jamais complètement été clos. Car derrière cette douceur réconfortante se cache peut-être un danger silencieux : un impact possible sur le système vasculaire, et en particulier sur le cerveau.

Cette étude, publiée dans le *Journal of Applied Physiology*, tire la sonnette d'alarme. Les chercheurs se sont intéressés à ce qui se passe lorsqu'on expose des cellules endothéliales humaines – les cellules qui tapissent nos vaisseaux sanguins – à une quantité d'érythritol comparable à celle d'une boisson sucrée courante, environ 30 grammes. Une dose que beaucoup consomment sans même s'en rendre compte.

Les résultats ont de quoi interpeller. Les chercheurs ont observé :

- une hausse marquée du stress oxydatif, ce phénomène qui perturbe le fonctionnement normal des cellules ;
- une diminution d'environ 20 % de la production d'oxyde nitrique, un gaz indispensable pour permettre aux vaisseaux de se dilater correctement ;
- une augmentation de 30 % de la production d'endothéline-1, une molécule connue pour provoquer une constriction des vaisseaux ;
- et une altération de la libération du t-PA, une protéine essentielle qui contribue à dissoudre les caillots sanguins.

Autrement dit : un ensemble d'éléments qui, mis bout à bout, décrivent un terrain propice aux AVC. Même si cette étude reste in vitro, donc menée en laboratoire sur des cellules isolées, elle met en lumière des effets biologiques concrets, plausibles et suffisamment sérieux pour mériter notre attention.

Et ce n'est pas la première fois que l'érythritol est sur la sellette. En 2023, une étude parue dans *Nature Medicine* avait déjà montré une association entre des taux élevés d'érythritol dans le sang et une augmentation du risque d'événements cardiovasculaires majeurs. Cette fois, les données concernaient de vrais patients, suivis dans le temps. L'érythritol ne semblait plus si inoffensif que cela. Ces nouvelles données viennent donc renforcer une inquiétude croissante : la consommation régulière de cet édulcorant, même à des doses considérées comme raisonnables, pourrait favoriser la formation de caillots sanguins, perturber la circulation et augmenter les risques cardiovasculaires.

Les populations les plus concernées sont celles qui, paradoxalement, consomment le plus d'érythritol : les personnes diabétiques, celles en résistance à l'insuline, les personnes âgées ou encore les fumeurs. Pour elles, cet édulcorant, censé être une alternative plus sûre, pourrait finalement aggraver le risque qu'il était censé contourner.

Alors, que faire en attendant que la recherche avance et que les autorités sanitaires clarifient les recommandations ? Il ne s'agit pas forcément de bannir complètement l'érythritol du jour au lendemain, mais plutôt d'adopter une attitude prudente et éclairée.

Par exemple :

- réduire la consommation de produits très riches en érythritol, comme certaines boissons “zéro”, les desserts allégés, les tablettes de chocolat sans sucre ou certains chewing-gums ;
- alterner avec d'autres alternatives, comme la stévia, le sucre de coco ou le sirop d'agave, tout en gardant à l'esprit qu'aucun édulcorant n'est totalement neutre ;
- et surtout, adopter une démarche plus globale : réhabituer progressivement son palais à des saveurs moins sucrées, plutôt que de chercher à tout prix à remplacer le sucre par d'autres substances.

Cette nouvelle étude vient rappeler une chose essentielle : “naturel” ne veut pas nécessairement dire “sans danger”, et “sans calories” ne signifie pas “sans impact”. Le vrai enjeu, finalement, n'est peut-être pas de trouver l'édulcorant parfait, mais d'apprendre à nous libérer de notre dépendance au goût sucré.

Aujourd'hui, la science n'a pas encore toutes les réponses, mais elle ouvre des pistes qui méritent d'être entendues. Et comme souvent en santé, la prudence et la modération restent nos meilleures alliées.

C'est tout pour cet épisode de Futura SANTÉ. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, évidemment, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Santé qui s'intéresse à une maladie génétique dont souffre un des acteurs du casting de *Stranger Things*. Sur ce, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura SANTÉ.