



Stévia Une merveille de la

Prisée par les consommateurs avides d'édulcorants naturels, la stévia qui sucre nos

Les copieux repas de Fêtes à peine passés, vient le temps des bonnes résolutions. Parmi elles souvent, celle de retrouver sa silhouette bikini car le compte à rebours vers les belles journées d'été – déjà – s'égraine. Adieu ripailles, bonjour régimes et autres moyens pour retrouver la ligne. En rayon désormais, l'on trouve par exemple des produits estampillés «plante stévia», destinés aux personnes «qui ne veulent pas manger de sucre sans pouvoir se passer pour autant du goût sucré», dicit la vendeuse d'un magasin bio.

Stévia, kesako?

La stévia est une plante originaire d'Amazonie, encore relativement peu connue. Ses feuilles contiennent des glycosides qui donnent un goût sucré aux aliments sans apporter de calories. L'extrait purifié de cette plante est autorisé dans plusieurs pays

comme édulcorant intense, son pouvoir sucrant correspondant à environ 300 fois celui du sucre.

En Suisse et en Europe, l'intérêt des consommateurs dégoûtés par les mises en garde contre les édulcorants chimiques a tout de suite été très fort pour ce produit. Les autorités suisses se montrent en revanche plus prudentes: elles demandent des expertises pour s'assurer que ces produits ne sont vraiment pas toxiques et autorisent, après examen, certains produits à être commercialisés. Depuis 2008, 69 produits contenant des glycosides de stéviol (stéviolside ou rebaudioside A) comme additif alimentaire ont ainsi obtenu une autorisation.

Règles d'étiquetage

Ces glycosides de stéviol sont obtenus par des procédures phy-

sico-chimiques élaborées et n'ont finalement plus grand-chose en commun avec la plante à l'état naturel. Pour cette raison, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a décidé de



Autorisés par l'OFSP

STORMS Nice T (lemon et peach), 1 fr. 95 les 5 dl.

WEIGHT WATCHERS Ice tea Classic Zero, 90 ct. les 5 dl.

ACTILIFE Beauty, 2 fr. 30 le litre.

VILLARS Noir 70% teneur réduite en sucre, 2 fr 90 les 100 g.

MIDOR Rainbow glace à l'eau, 1 fr. 10 les 70 ml.



Tous contiennent des stéviolides et ont été autorisés par l'OFSP. Leur étiquetage est globalement conforme à la loi. Pour les thés froids, la notion d'édulcorant naturel n'est en revanche pas admissible. Si le chocolat peut se révéler intéressant pour les diabétiques, on peut douter de l'utilité d'une glace édulcorée destinée particulièrement aux enfants!

Autorisés mais...

LOGLIFE Sweet stevia (comprimés), 12 fr. les 200 unités.

STEVIASOL Poudre, 21 fr. 85 les 30 g.
Liquide, 9 fr. 15 les 20 ml.

Bien qu'autorisés par l'OFSP, tous ces édulcorants flirtent allègrement avec la loi, notamment en agrémentant les emballages d'illustrations de feuilles et en jouant sur le côté naturel de la stévia.



nature, vraiment?

aliments n'a plus grand-chose à voir avec la plante que l'on récolte. Explications.

publier des règles d'étiquetage précis interdisant des termes comme «édulcorant naturel», «miracle de la nature», «avec édulcorant biologique», ou toute illustration faisant croire que le produit contient tout ou parties de cette plante.

Avec ou sans plante sur l'emballage, les produits édulcorés peuvent être utiles pour la vie sociale des diabétiques lors des sorties en groupe. «Les édulcorants comme la stévia permettent de temps en temps de boire quelque chose de festif à ceux à qui le sucre est déconseillé», explique ainsi une mère de deux adolescents diabétiques.

Le shopping de la FRC

Munie de la liste des produits autorisés par l'OFSP, la FRC est donc partie à la recherche des édulcorants de table, des boissons, des bonbons, du chocolat, des gâteaux,

du bircher, de la glace et du ketchup dans les commerces vaudois et genevois.

A notre grande surprise, de nombreux articles dûment autorisés étaient introuvables. En revanche, on nous a vendu cinq édulcorants qui n'ont pas reçu de feu vert officiel. De plus, parmi tous ces édulcorants, aucun ne présente un étiquetage absolument en règle avec la ligne de conduite de l'OFSP. Nous regrettons d'ailleurs les caractères illisiblement petits de plusieurs emballages, au point que nous avons eu besoin d'une loupe pour déchiffrer certaines mises en garde.

De qui se moque-t-on? La FRC y voit une forme d'irrespect de certains fabricants et commerçants, guère soucieux de respecter les lois en vigueur et d'informer les consommateurs de manière transparente. **Barbara Pfenniger**

Trois questions à Laurence Margot

Diététicienne diplômée pour les Ligues de la santé, l'experte nuance les bénéfices de ce nouvel édulcorant.



La stévia est-elle utile en tant qu'édulcorant?

Comme tout édulcorant, la stévia peut présenter un avantage dans la prévention des caries et offrir une aide ponctuelle à certains adultes en surpoids. Mais en règle générale, et pour les enfants en particulier, il vaut mieux favoriser les produits à base de sucre et viser une consommation modérée plutôt que de manger de grandes quantités de produits édulcorés.

A quoi faut-il faire attention?

Il est important de ne pas cumuler les produits édulcorés, même si les substances édulcorantes sont différentes d'un produit à l'autre.

Y a-t-il des contre-indications à la stévia?

L'utilisation de tout produit édulcoré n'est pas conseillée pendant la grossesse, et fortement déconseillée pour les enfants de moins de 3 ans. L'utilisation des produits light perturbe l'apprentissage des sensations alimentaires telles que la faim ou le rassasiement, donc leur éducation alimentaire, en quelque sorte. La stévia est en outre soumise à une dose journalière admissible. **B. P.**

Non autorisés par l'OFSP



PHYSIOFORM

Sylvia édulcorant de table (liquide), 18 fr. les 50 ml

Sylvia édulcorant de table (comprimés), 18 fr.60 les 100 unités.

LONGLIFE Sweet stevia (liquide),

Sweet stevia (poudre), 15 fr.60 les 20 g.

GREEN SWEET Stevia,

37 fr.30 les 650 pastilles.

Aucun de ces édulcorants n'a reçu d'autorisation de mise sur le marché par l'OFSP. Par conséquent, ces produits doivent tout simplement être retirés du marché. **H. K.**

ASSUGRIN

Stevia sweet, 7 fr.90 les 200 comprimés.

