

## Cuisiner avec des édulcorants, mode d'emploi

### LE WORKSHOP DE L'ASSOCIATION SECTORIELLE FIEB DISSIPE LES MALENTENDUS

**Il existe beaucoup de méprises au sujet du sucre et il y en a encore bien plus en ce qui concerne les édulcorants alternatifs. Il y a deux ans, la FIEB (Fédération de l'Industrie belge des Eaux et Boissons rafraîchissantes) a entamé une campagne visant à établir la transparence. Après le lancement de la plate-forme d'information [www.edulcorants.eu](http://www.edulcorants.eu) (en 2013), validée scientifiquement par les présidents de deux associations de diététiques et le professeur Marie-Louise Scippo (Université de Liège), hier le premier workshop consacré aux édulcorants basses calories dans les plats quotidiens a eu lieu.**

Nous sommes bombardés quotidiennement de toutes sortes de nouvelles inquiétantes et d'enquêtes pseudo-scientifiques alarmantes au sujet de presque tous les aspects de notre alimentation. Ces informations ou leur interprétation sont souvent contradictoires et ne font qu'alimenter la confusion, y compris en ce qui concerne les édulcorants relativement « nouveaux » comme alternative aux sucres (ajoutés).

La FIEB, la Fédération de l'Industrie des Eaux et des Boissons rafraîchissantes a donc estimé qu'il était grand temps de mettre les points sur les « i ». Elle l'a fait pour la première fois en 2012 avec l'organisation d'une conférence scientifique, et d'un débat avec un panel d'experts en 2013 dans le cadre du lancement de la plate-forme [www.edulcorants.eu](http://www.edulcorants.eu) où la FIEB recueille pour la première fois des informations objectives et les rend accessibles.

« Face à la désinformation massive, il était temps de faire place aux informations valables, en mettant l'accent sur des faits scientifiques », déclare David Marquenie, secrétaire général de la FIEB. « Mais 70 % des Belges disent qu'ils ne savent pas où ils peuvent trouver de l'information correcte sur l'alimentation et la santé. Par conséquent, cette plate-forme mérite une visibilité maximale » ajoute le professeur Wim Verbeke de l'UGent.

### De la théorie à la pratique

En outre, il ne s'agit pas uniquement des boissons rafraîchissantes. Les édulcorants sont également des ingrédients très utiles dans le contexte d'une alimentation quotidienne équilibrée. David Marquenie déclare : « Cet atelier est en quelque sorte la suite de la théorie. Maintenant, nous allons nous pencher sur le rôle pratique des édulcorants dans les plats de tous les jours avec la bloggeuse alimentaire Marta Majewska et des experts en diététique. » L'atelier était dirigé par les diététiciens Lut Van Lierde et Nicolas Guggenbühl (Institut Paul Lambin).

« Les malentendus ont effectivement la vie dure, de sorte que ces initiatives restent très nécessaires », admet Lut Van Lierde. « Ainsi on parle encore couramment de « mauvais sucres » bien que des dizaines d'édulcorants sans valeur calorique ou à valeur calorique négligeable aient été déclarés parfaitement sûrs par l'EFSA\*. L'objectif est de sélectionner ceux qui n'ont à la fois pas d'effets secondaires, et l'avantage d'une saveur intense, ce qui permet de ne devoir en consommer que de petites quantités. Pour chacun de ces édulcorants, l'EFSA a établi une DJA\*\*. Le fait que ces produits soient naturels ou artificiels ne joue aucun rôle. C'est sur ces produits que nous nous concentrerons au cours du workshop ».

Marta Majewska, fin gourmet et bloggeuse passionnée (The Luscious Joys of Princess Misia), explique pourquoi elle aime cuisiner avec des édulcorants : « J'ai toujours cuisiné frais et sain, et je suis activement à la recherche d'ingrédients alternatifs pour le sucre. Une fois que vous apprenez à cuisiner avec des édulcorants, avec leur saveur intense et leurs atouts uniques, vous en appréciez très vite les avantages ».

\* EFSA: European Food Safety Authority

\*\* DJA : Dose Journalière Admissible

**Annexe 1 : informations concernant les édulcorants**

**Annexe 2 : recettes + photos**

**Annexe 3 : compte rendu des débats du panel d'experts, octobre 2013**

---

## Note pour la rédaction

### **A propos de la FIEB**

La FIEB est l'association sectorielle de l'industrie belge des eaux et boissons rafraichissantes. Elle représente les entreprises qui mettent des boissons non-alcoolisées sur le marché belge, plus particulièrement tous types d'eau en bouteille (eau minérale naturelle, eau de source et eau de table), la large gamme des boissons rafraichissantes ainsi que les boissons énergisantes et sportives. L'objectif de la FIEB est d'informer et de conseiller ses membres au sujet de dossiers cruciaux tels que la politique alimentaire, la qualité du produit, les mesures fiscales, l'emballage et l'environnement. Elle veut également communiquer de manière positive et faire connaître ses produits : leurs propriétés, leur caractère particulier, leurs effets bénéfiques,... Enfin, elle défend également les intérêts communs du secteur.

### **A propos d'edulcorants.eu**

Edulcorants.eu est une initiative de l'association sectorielle de l'industrie belge des eaux et boissons rafraichissantes (FIEB). L'objectif d'edulcorants.eu est d'informer de façon à mieux comprendre les édulcorants et à éviter les méprises à ce sujet. Cette plate-forme d'information a été mise au point en collaboration avec le Dr Marie-Louise Scippo (Université de Liège, membre du Collège du Conseil Supérieur de la Santé et du Comité Scientifique de l'AFSCA et membre de la Belgian Nutrition Society), Dirk Lemaître (KHLeuven, Président de la Vlaamse Beroepsvereniging van Voedingsdeskundigen en Diëtisten (VBVD)) et Serge Pieters (Président de l'Union Professionnelle des diplômés en Diététique de Langue Française - UPDLF) qui ont validé l'exactitude scientifique du contenu.

### **A propos de Lut van Lierde (NL)/ Nicolas Guggenbühl (FR)**

#### **Nicolas Guggenbühl (Nutrition Expert & Strategy Director Nutrition)**

Nicolas est un diététicien et nutritionniste diplômé et aime avant tout communiquer sur la nutrition. Il enseigne la diététique à l'Institut Paul Lambin et est un orateur apprécié lors des conférences. Il est également impliqué dans divers projets de santé publique et en tant que spécialiste de la nutrition, il est membre de plusieurs comités scientifiques. Il est co-fondateur de la société « Karott » dans laquelle il dirige actuellement le département Nutrition.

#### **Lut Van Lierde (Senior Account Executive Nutrition)**

Lut Van Lierde est ingénieur commercial et diététicienne de formation. En tant que « Senior Account Executive Nutrition » chez « Karott » elle met son expertise et son dynamisme au service du département Nutrition.

#### **A propos de The Luscious Joys of Princess Misia**

Il y a quatre ans, la Belge Marta Majewska a lancé son blog princessmisia.com. Depuis, il est devenu l'un des blogs culinaires les plus populaires de Belgique. Ce succès a décidé Marta à pousser sa démarche un peu plus loin. Elle a récemment démarré son magazine culinaire online Luscious (<http://issuu.com/lusciousmagazine>), qui est publié gratuitement quatre fois par an sur ISSUU et déborde de délicieuses recettes de saison. Non seulement Marta imagine les recettes elle-même mais elle se charge également du stylisme et de la photographie. Avec la complicité de la styliste Ewelina Bocian, ce magazine se révèle particulièrement raffiné.