

*Aspartame : this artificial sweetener induce lots of health troubles even favorising what it is supposed to help avoid. (text in French)*

## **ASPARTAME : LE FAUX FRERE**

L'aspartame est un édulcorant de synthèse à haut pouvoir sucrant (200 % celui du sucre) composé de deux molécules d'acides aminés : l'acide aspartique associé à la L-phénylalanine contenues à très faible dose dans la viande, le poisson et le lait.

Pourtant, ce produit concentré est source de nombreux problèmes sanitaires alarmants devant conduire les responsables de la Santé publique à l'interdire.

### **Un peu de chimie**

Il faut savoir que l'aspartame, mis en contact avec un liquide chaud (ou chauffé à plus de 30°C) se décompose d'abord en méthanol (alcool de bois) puis en formaldéhyde, acide formique et enfin en dikétopipérazine (DXP) : 3 substances allègrement cancérigènes qui acidifient le métabolisme (les tumeurs cérébrales analysées contenaient une haute concentration d'aspartame).

On pense, d'après les problèmes répertoriés, que de nombreux troubles des soldats américains participants à la guerre du Golfe ont été causés par l'aspartame de boissons gazeuses, stockées à température ambiante, que les soldats ont énormément consommées.

A noter que le méthanol se transforme dans la rétine de l'œil en formaldéhyde, produit appartenant à la même classe de toxicité que le cyanure et l'arsenic. Le formaldéhyde se stocke ensuite dans les cellules graisseuses.

Or la réaction de toxicité au méthanol s'apparente à une sclérose multiple dans ses effets.

### **Toxicité patente**

Sur 196 animaux soumis à l'aspartame, 96 moururent de tumeur cérébrale : c'est le constat d'une expérimentation effectuée en 1980 que le laboratoire SEARLE, inventeur du produit, soumettait à la FDA.

Malheureusement, sous la pression des lobbies et grâce au commissaire Arthur Hayes, la FDA autorisa quand même le produit en 1994 alors que 7000 plaintes avaient déjà été déposées pour effets indésirables suite à la consommation d'aspartame.

Rappelons que beaucoup de troubles de santé causés par l'aspartame sont englobés dans une catégorie de maladie nommée « fibromyalgie » comprenant aussi : spasmes, douleurs lancinantes et diffuses, engourdissement des jambes, crampes, maux de tête, tinnitus, vertiges, douleurs articulaires, attaques d'anxiété, déprime, confusion, troubles d'élocution, de la vue ou de la mémoire, accès de violence ou de panique.

Il n'est pas exclu que l'aspartame potentialise de surcroît les effets secondaires d'anti-dépresseurs.

Tous ces symptômes sont liés à la prise d'aspartame.

On constate aussi chez certains consommateurs d'aspartame des cas de lupus systémique irréversible et déterminés comme causés par le produit.

Nous l'avons vu, l'aspartame contient aussi de la phénylalanine. Or, il faut savoir que 2 % de la population est porteuse, « à l'insu de son plein gré », des 2 gènes causant la phénylcétonurie : ces personnes ne peuvent dégrader la phénylalanine faute de l'enzyme

adéquat, or la phénylalanine épuise la sérotonine ; ce qui les expose ainsi à la merci de crises épileptoïdes et de sévères troubles mentaux.

En effet, l'aspartame perturbe la chimie cérébrale et provoque des troubles de type parkinsonien. L'aspartame a aussi des effets tératogènes chez les femmes enceintes et il accélère l'évolution de la maladie de Parkinson chez les personnes déjà atteintes.

L'aspartame achevant les pré-diabétiques (souffrant de diabète latent ou diabète Gras), on constata que sur 80.000 femmes suivies sur 6 ans par l'*American Center Society*, celles qui prenaient de cet édulcorant de synthèse ont pris encore plus de poids que celles utilisant du sucre ordinaire. L'aspartame induirait une fringale malade d'hydrates de carbone en générant des excitotoxines cérébrales. En sevrant des personnes de l'aspartame, certains médecins ont obtenu des pertes de poids moyennes de 10 kg.

D'après une étude parue en 1997, l'aspartame provoque un instinct boulimique durant sa prise régulière. Le pancréas est en effet violemment sollicité et fini par se fatiguer puis se dérégler pour amener la personne dans l'antichambre du diabète par perte de contrôle de la glycémie. Chez les enfants, la prise de boissons « *Ligh* » induit un excès de fausse glycémie que le corps interprète comme un vrai surdosage de glucose mais il s'aperçoit vite que cette hyperglycémie est un leurre ; il rectifie donc sa réponse en injection d'insuline à la baisse et ainsi de suite. Lorsque l'enfant consomme ensuite du vrai glucose, le corps ne s'en aperçoit pas tout de suite et met du temps à compenser l'hyperglycémie par une dose d'insuline adéquat, amenant ainsi l'enfant vers l'état diabétique au fil des jours. N'oublions pas que la population de diabétiques insulino-dépendants ne cesse d'augmenter vers des proportions alarmantes, notamment dans des tranches d'âge de plus en plus jeunes.

A noter également que selon les listings du... Pentagone, l'aspartame est enregistré comme arme chimique avec 4200 autres produits alimentaires, boissons et médicaments vendus librement dans plus de 90 pays de ce monde.

Mais l'aspartame est déjà interdit en Islande depuis octobre 1998 et le Canada oblige à mentionner sur les étiquettes que l'aspartame provoque des cancers car beaucoup de produits en contiennent sans le mentionner.

### **Remplacer le sucre et l'aspartame**

Les laboratoires Merckrochrome et leurs filiales ont toutefois développé un produit naturel de remplacement de l'aspartame à base de soja qui vient d'être agréé par le FDA.

Mieux encore : depuis la seconde guerre mondiale les Finlandais ont trouvé, face à la pénurie, un édulcorant naturel tiré de l'écorce de bouleau. Dérivé des xylanes du bois, ce sucre baptisé xylitol a parfaitement compensé le manque de sucre extrait de betteraves et de cannes à sucre. Depuis lors, le xylitol est communément vendu en masse partout en Finlande et pays voisins comme un produit alimentaire de base. Son pouvoir sucrant, et son aspect sont en tous points identiques au saccharose (sucre ordinaire) ; son goût est même plus fin que le sucre. Le xylitol est également stable à la cuisson. Toutefois, il existe du xylitol vendu sur le marché extrait du maïs dans des pays où l'usage d'OGM est courant ; donc attention à sa provenance.

Cependant, le xylitol a surtout une faculté très intéressante : son absorption ne passe pas par le métabolisme de l'insuline, ce qui est très utile et sans danger pour les pré-diabétiques et diabétiques qui peuvent l'utiliser couramment. Il est même moins calorique (- 40%) que le

saccharose et possède un indice glycémique inférieur à 9 contre 96 pour le saccharose : il ne fait donc pas grossir

Du point de vue de la santé des dents, le xylitol est aussi bénéfique et même recommandé par l'UFSBD. Par son pouvoir anti-acide, il réduit l'acidité de la sphère bucco-dentaire et n'est donc pas propice aux caries d'autant qu'il empêche la prolifération bactérienne ; il serait même un produit anti-carie parfait pour les chewing-gums ou les bonbons si cette industrie se souciait vraiment de santé publique.

**Notez bien que le foie transforme le sucre en graisse qui seront stockées. Très nombreuses même sont les personnes ayant un foie stéatosique, c'est-à-dire infiltré de graisse (comme les oies et canards que l'on gave pour obtenir un foie gras) : c'est le même phénomène que la cirrhose ! Ainsi, les capacités biologiques du foie sont très réduites, ouvrant la porte à de nombreuses pathologies.**

- En bref, le xylitol apparaît comme une solution parfaite aux problèmes de santé publique hélas grandissants liés à l'absorption de sucre dans l'alimentation, source de nombreuses pathologies dont les diabètes en croissance constante, et surtout la prise de poids en général. Et vu la satisfaction qu'il apporte aux consommateurs nordiques depuis des décennies, l'industrie agro-alimentaire ferait bien de jouer cette carte au lieu d'enfoncer les gens vers des troubles neurologiques et métaboliques très complexes.

© Pascal Labouret – 1999

(Source : Revue Guide ressources - 1/99, Conférence mondiale pour l'environnement et la fondation pour la sclérose multiple – 20/11/1999)