

stevia

Stevia rebaudiana (Bertoni) est une plante sud-américaine originaire du Paraguay, traditionnellement utilisée pour sucrer les boissons et faire le thé. Le mot « stévia » désigne la plante toute entière et ses composants, dont seuls certains sont sucrés. Les composants au goût sucré de la plante stévia sont appelés glycosides de stéviol. On peut isoler et purifier les glycosides de stéviol à partir des feuilles de la plante stévia. Maintenant, on peut les ajouter à certains aliments, certaines boissons et aux édulcorants de table aux Etats-Unis et ailleurs. Le procédé d'isolation des agents édulcorants, les glycosides de stéviol, est similaire à « l'infusion » des feuilles de thé.

Bien que le mot « stévia » se réfère, en réalité, à la plante toute entière, sur ce site web, on emploiera le terme « édulcorants de stévia » pour désigner les glycosides de stéviol, qui sont les composants édulcorants isolés et purifiés à partir des feuilles de stévia. Vous trouverez ici un inventaire des édulcorants de la stévia.



Edulcorants de la stévia

Enliten®

PureVia™

Rebaudioside A/Reb A

Rebaudioside B

Rebaudioside C

Rebaudioside D

Rebiana

Stevia

Stevioli Glycosides

Stevioside

Stevia Extract In The Raw™

Sun Crystals®

Truvia™



La sécurité des édulcorants de la stévia / glycosides de stéviol

Les études montrent clairement que les édulcorants de la stévia sont sans danger. De plus, des études cliniques montrent que les glycosides de stéviol, satisfaisant les critères de pureté établis par du Comité d'experts conjoint FAO/OMS sur les additifs alimentaires (JECFA), n'ont aucun effet ni sur la pression sanguine, ni sur la réponse glycémique, ce qui indique que les édulcorants de la stévia sont sans danger pour les diabétiques.

Des études récentes, incluant des études sur l'homme concernant la sécurité, le métabolisme et les apports, soutient la sécurité des édulcorants de la stévia. Le JECFA a mené une méta-analyse scientifique approfondie des données existantes sur les glycosides de stéviol et en a conclu qu'ils sont sans danger en ce qui concerne leur usage dans les aliments et dans les boissons. En se fondant sur la quantité de recherche publiée, des experts scientifiques indépendants, aux Etats-Unis et ailleurs dans le monde, ont conclu que les édulcorants de la stévia sont sans danger pour les gens de tous âges et de toutes populations et une Dose Journalière Admissible (DJA) de 4 mg de stéviol par kg de masse corporelle a été déterminée. L'estimation de la prise de glycosides de stéviol, même chez les plus gros consommateurs, ne dépasse pas la DJA. Food and Chemical Toxicology a publié un supplément spécial sur la sécurité des édulcorants de la stévia en mai 2008.

Métabolisme

Sur la base des études menées ces dernières années, le Comité d'experts conjoint FAO/OMS sur les additifs alimentaires (JECFA) a conclu que les édulcorants de la stévia sont métabolisés par le métabolisme ordinaire. Cela commence dans l'intestin, où les glycosides de stéviol sont décomposés en stéviol. Le stéviol est excrété dans les urines en stéviol glucuronide. Les composants métabolisés des glycosides de stéviol quittent, pour l'essentiel, le corps sans s'y accumuler.



Statut réglementaire

En décembre 2008, en réponse aux notifications GRAS soumises à la Food and Drug Administration (FDA) américaine, celle-ci a déclaré qu'elle n'avait aucune objection aux conclusions des experts comme quoi le rébaudioside A bénéficie du statut GRAS pour utilisation comme édulcorant d'usage général dans les aliments et boissons, excepté les viandes rouges et blanches. Le rébaudioside A est un édulcorant de la stévia isolé et purifié à partir des feuilles de la plante stévia.

En juin 2009, la FDA a déclaré qu'elle n'avait aucune objection aux conclusions des experts quant au statut GRAS d'un autre extrait de glycosides de stéviol à haute teneur en rébaudioside A pour utilisation comme édulcorant de table. Cliquez ici pour plus d'informations concernant le soutien de la FDA à certains glycosides de stéviol sélectionnés. Des notifications GRAS similaires sont actuellement soumises à la FDA pour d'autres extraits de glycosides de stéviol isolés et purifiés à partir de la Stevia rebaudiana.

En Europe, la stévia est approuvée comme complément diététique mais pas encore comme édulcorant. L'Autorité Européenne de Sécurité des Aliments (AESAs) mène actuellement une évaluation de sécurité. Au Canada, la stévia est vendue comme un produit naturel de santé. La stévia et les glycosides de stéviol ont un long historique d'utilisation dans plusieurs pays, y compris le Japon et le Paraguay. Les édulcorants de la stévia sont approuvés à l'utilisation dans de nombreux autres pays, y compris la Corée, le Mexique, Taïwan, la Chine, la Russie, l'Australie, l'Argentine, la Nouvelle Zélande, la Colombie, le Pérou, l'Uruguay, le Brésil et la Malaisie.

Références:

Carakostas M, et al. Overview: the history, technical function and safety of rebaudioside A, a naturally occurring steviol glycoside, for use in food and beverages, *Food and Chemical Toxicology* (2008) vol 46:S1-S10., doi: 10.1016/j.fct.2008.05.003

Joint WHO/FAO Expert Committee on Food Additives Monograph

<http://www.fao.org/ag/agn/jecfa-additives/specs/monograph5/additive-442-m5.pdf>

http://www.fao.org/ag/agn/agns/files/FACTSHEET_%20STEVIOLE%20GLYCOSIDES_final1.pdf

Édulcorants de la stévia

Quels sont les noms courants et commerciaux des édulcorants de la stévia ?

Enliten®	PureVia™	Reb A	Rebaudioside A
Rebiana	Stevia	Stevioside	Stevia Extract In The Raw™
Sun Crystals®	Truvia™		

Qu'est-ce que le rébaudioside A? Le rébaudioside A est un glycoside de stéviol édulcorant purifié à partir des feuilles de la stévia.

Qu'est-ce que la stévia ? La stévia est une plante de la famille des chrysanthèmes, dont les feuilles servent d'édulcorant en Amérique du Sud depuis des siècles. Des extraits de feuilles de stévia sont disponibles comme compléments alimentaires aux Etats-Unis depuis le milieu des années 1990, et beaucoup contiennent un mélange de composants sucrés et non-sucrés de la feuille de stévia.

Quelle est la différence entre la stévia, le rébaudioside A et les glycosides de stéviol ? Le terme stévia se réfère typiquement à la préparation brute (en poudre ou liquide) de feuilles de stévia séchées. Elle peut contenir un mélange de nombreuses substances, dont seulement certaines sont sucrées. On peut isoler et purifier les glycosides de stéviol des feuilles de la plante stévia et les utiliser comme substituts pour sucrer les aliments et les boissons et comme édulcorant de table. Le rébaudioside A est l'un des glycosides de stéviol purifiés à partir de la feuille de la plante stévia. Parmi les autres glycosides de stéviol, on trouve le stéviolside, les rébaudiosides B, C, D, E, le stéviolbioside, le rubusoside et le dulcoside A.



Naturel

Quels produits sont naturels ? Bien qu'il n'y ait pas de définition claire de ce qui est « naturel », certains consommateurs préfèrent des ingrédients dérivés de produits naturels ayant subi un minimum de traitement et qui n'ont pas été altérés pendant leur production. Les nouveaux produits se revendiquant comme naturels, comme les édulcorants de la stévia, donnent aux consommateurs davantage de produits parmi lesquels choisir.

Les aliments catalogués « naturels » sont-ils meilleurs au goût ou pour la santé ? Pas forcément. Puisqu'il n'y a pas de définition claire ni d'exigence de label, la différence fondamentale entre les aliments catalogués « naturels » et les autres est votre propre préférence.

Aliments et boissons avec des édulcorants de la stévia

Dans quels types d'aliments utilise-t-on les édulcorants de la stévia ? On peut utiliser les édulcorants de la stévia comme substituts au sucre dans des aliments tels que les desserts, les sauces, les yaourts, les aliments conservés en saumure, les pains et les plats préparés.

Contrôler son poids et préserver sa santé

Combien les édulcorants de la stévia contiennent-ils de calories ? Les glycosides de stéviol ne contiennent aucune calorie. Les édulcorants de table à base de stévia peuvent ne contenir aucune ou très peu de calories par portion, en fonction des autres ingrédients auxquels ils sont combinés. Par exemple, on peut mélanger certains édulcorants de la stévia avec du sucre comme diluant, et ces édulcorants de la stévia contiendront des calories.

Comment les édulcorants de la stévia aident-ils à contrôler son poids ? Comme substitut de sucre avec zéro calories, les édulcorants de la stévia peuvent aider à réduire ou remplacer les calories dans les aliments et les boissons et proposent des alternatives basses calories ou sans calories pour ceux qui cherchent à perdre du poids ou à contrôler leur poids. Consommer des boissons et des aliments avec des édulcorants de la stévia dans le cadre d'un régime et d'un style de vie équilibré, incluant une activité physique régulière, peut vous aider à contrôler et à perdre du poids.



Métabolisme

Comment sont métabolisés les édulcorants de la stévia ? Sur la base des études menées ces dernières années, le Comité d'experts conjoint FAO/OMS sur les additifs alimentaires (JECFA) a conclu que les édulcorants de la stévia sont métabolisés par le métabolisme ordinaire. Cela commence dans l'intestin, où les glycosides de stéviol sont décomposés en stéviol. Le stéviol est excrété dans les urines en stéviol glucuronide. Les composants métabolisés des glycosides de stéviol quittent, pour l'essentiel, le corps sans s'y accumuler.

Sécurité et apport diététique

Qu'est-ce que le statut GRAS (Generally Recognized As Safe) ? Pour qu'un nouvel ingrédient d'aliment ou de boisson soit autorisé à entrer sur le marché américain, il doit soit être approuvé par la Food and Drug Administration (FDA), soit avoir le statut GRAS. La qualité et la quantité de preuves scientifiques nécessaires à une substance pour obtenir le statut GRAS sont les mêmes que pour qu'un additif alimentaire soit approuvé par la FDA. Toutefois, pour le statut GRAS, il existe une exigence de connaissances générales et d'acceptation de ces connaissances par des scientifiques qualifiés. La publication par une revue scientifique à comité de lecture est le mécanisme normalement utilisé pour s'assurer que les informations scientifiques nécessaires soient généralement disponibles.



Comment a été établie la sécurité des édulcorants de la stévia ? Les études montrent clairement que les édulcorants de la stévia sont sans danger. De plus, des études cliniques montrent que les

édulcorants de la stévia, satisfaisant les critères de pureté établis par le Comité d'experts conjoint FAO/OMS sur les additifs alimentaires (JECFA), n'ont aucun effet ni sur la pression sanguine, ni sur la réponse glycémique, ce qui indique que les édulcorants de la stévia sont sans danger pour les diabétiques. En décembre 2008, la Food and Drug Administration (FDA) américaine a déclaré qu'elle n'avait aucune objection aux conclusions des experts comme quoi le rébaudioside A bénéficie du statut GRAS pour son utilisation comme édulcorant d'usage général. A ce jour, la FDA stipule qu'elle n'a aucune objection en réponse aux notifications GRAS attribuées à chacun des trois édulcorants de la stévia.



Quelle est sa Dose Journalière Admissible (DJA) ? Le Comité d'experts conjoint FAO/OMS sur les additifs alimentaires (JECFA) définit la Dose Journalière Admissible (DJA) comme « une estimation de la quantité d'une substance dans un aliment ou l'eau potable, exprimée sur la base de la masse corporelle, qui peut être ingérée sur une durée de vie sans risque appréciable (standard humain = 60 kg). La DJA est formulée en mg [milligrammes] par kg [kilogramme] de masse corporelle. » Consommer plus que la DJA ne signifie pas qu'un effet se manifestera, parce que la DJA inclut une large marge de sécurité au-dessus de ce qu'on estime être le « Niveau sans effet observé. » Le JECFA a assigné une DJA de 4 mg/kg de masse corporelle pour les glycosides de stéviol, exprimée par rapport au stéviol.

Comment les édulcorants de la stévia sont-ils utiles aux diabétiques ? La recherche a montré que les édulcorants de la stévia n'affectent pas la glycémie et n'interfèrent pas avec l'insuline. Avec zéro calorie, les édulcorants de la stévia offrent aux diabétiques une plus grande variété et une plus grande souplesse dans la gestion de leur prise calorique totale et les aident à gérer leur poids.

Connaît-on des allergies aux édulcorants de la stévia ? On ne connaît aucune allergie aux édulcorants de la stévia.

Cuisine et cuisson

Peut-on utiliser les édulcorants de la stévia dans la cuisine et la cuisson ? Les édulcorants de la stévia fournissent une excellente alternative et un substitut au sucre pour sucrer des aliments tels que des céréales, des yaourts et des fruits. Certaines recettes permettent de cuire et de faire la cuisine avec ces édulcorants. Toutefois, les niveaux appropriés d'utilisation varient selon l'édulcorant de la stévia utilisé. Pour obtenir les meilleurs résultats, suivez les instructions du fabricant.

Vivre naturellement

Stevia rebaudiana (Bertoni) est une plante sud-américaine originaire du Paraguay, traditionnellement utilisée pour sucrer les boissons et faire le thé. Le terme stévia se réfère typiquement à la préparation brute (en poudre ou liquide) de feuilles de stévia séchées. Elle peut contenir un mélange de nombreuses substances, dont seulement certaines sont sucrées. Le mot « stévia » désigne la plante toute entière et ses composants, dont seuls certains sont sucrés. Les composants au goût sucré de la plante stévia sont appelés glycosides de stéviol. La stévia pousse et est récoltée dans de nombreux pays dans le monde, principalement en Chine et au Brésil.

Les édulcorants de la stévia sont également les ingrédients de nombreux produits, comme les glaces, le pain et les boissons, partout en Asie et en Amérique du Sud. Aux Etats-Unis, on trouve principalement les édulcorants de la stévia dans les produits de table et les boissons basses calories

sous forme de substituts au sucre. Le souci accru de la consommation calorique et la demande croissante de la part des consommateurs d'une plus grande variété de produits basses calories ont favorisé l'incorporation des édulcorants de la stévia dans les aliments et les boissons.

Glycosides de stéviol

Les glycosides de stéviol se trouvent dans les feuilles de la plante stévia, et chacun d'eux a un profil gustatif particulier et une intensité édulcorante particulière. On peut isoler les glycosides de stéviol des feuilles de la plante stévia. Le processus d'isolation des glycosides de stéviol édulcorants à partir des feuilles de la plante stévia est similaire à « l'infusion » des feuilles de thé. Les glycosides de stéviol sont approuvés dans des pays comme

l'Australie, le Brésil, la Chine, le Japon, la Corée, la Nouvelle Zélande et le Paraguay. Aux Etats-Unis, les glycosides de stéviol à haute teneur en rébaudioside ont un statut GRAS (Generally Recognized As Safe) pour utilisation comme édulcorant de table.



Rébaudioside A

Le rébaudioside A est un des nombreux glycosides de stéviol édulcorants des feuilles de stévia. Aux Etats-Unis, le rébaudioside A bénéficie du statut GRAS pour utilisation comme édulcorant d'usage général et peut être utilisé dans les aliments et les boissons, excepté les viandes rouges et blanches. Le rébaudioside A est environ 250 à 300 fois plus sucré que le sucre.

Les édulcorants de la stévia contiennent zéro calorie, ce qui signifie que ces édulcorants peuvent sucrer les aliments et les boissons en donnant moins de calories. De plus, la recherche a montré que les édulcorants de la stévia n'apportent pas de calories ni d'hydrates de carbone dans l'alimentation et n'affectent pas la glycémie ni la réponse à l'insuline, ce qui permet aux diabétiques de consommer une plus grande variété d'aliments tout en respectant un programme alimentation sain. Les édulcorants de la stévia sont une excellente alternative pour des aliments et des boissons tels que les boissons de régime. Les composants sucrés des édulcorants de la stévia sont naturellement présents, ce qui peut bénéficier aux consommateurs qui préfèrent des aliments et des boissons qu'ils considèrent comme naturels.

Liens reliés

www.caloriecontrol.org

www.enlitenSweetner.com

www.fda.gov

www.purevia.com

www.truvia.com

www.steviaextractintheraw.com

<https://www.suncrystals.com/#intro>