

Le 28 septembre 2023

Prise de position de Diabète Québec sur la consommation d'aspartame et le risque de cancer

Depuis toujours, la position de Diabète Québec à l'égard des substituts du sucre et de produits qui en contiennent a été la même : leur consommation n'est en aucun cas essentielle pour les personnes vivant avec le diabète et elle doit demeurer modérée et occasionnelle.

En juillet 2023, le Centre international de Recherche sur le Cancer et le [Comité mixte d'experts des additifs alimentaires de l'Organisation mondiale de la Santé et de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture](#) ont publié un communiqué informant avoir procédé à l'évaluation des effets sur la santé de l'aspartame.¹ Citant une « indication limitée » de cancérogénicité pour l'humain, le CIRC a classé l'aspartame comme « *peut-être* cancérogène pour l'humain » étant donné les évidences limitées. Le Comité mixte a quant à lui réaffirmé la dose journalière admissible (DJA) de 40 mg par kilogramme de poids corporel. Cette dose est très largement supérieure à ce qui est consommé normalement par la majorité de la population.

À titre indicatif, une canette de boisson gazeuse diète contient environ 200 à 300 mg d'aspartame. Ainsi, un adulte qui pèse 70 kg devrait consommer plus de 9 à 14 canettes par jour pour dépasser cette limite.

Il est vrai que le sujet a fait grand bruit, mais selon nous, il n'y a pas lieu d'avoir de débat, puisqu'aucune nouvelle recommandation n'a découlé de cette évaluation. Nos recommandations sur l'aspartame demeurent donc inchangées.



Dr Rémi Rabasa-Lhoret, MD
Président du CPDQ



Sylvie Lauzon
Présidente-directrice générale

¹ <https://www.who.int/fr/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>