

Aspartame E951 : des soupçons qui pèsent lourd

[35 commentaires](#)

1) De quoi l'aspartame est-il composé ?

Appartenant à la famille des excitotoxines, l'aspartame (aspartyl-phénylalanine-méthyl-ester) est un édulcorant de synthèse classé comme l'additif le plus dangereux avec le glutamate monosodique (classé Rouge dans la liste des additifs alimentaires).

L'aspartame est constitué de 3 composants en molécules libres :

50% de phénylalanine :

La phénylalanine est surtout un acide aminé essentiel qui entre dans la constitution des protéines (nécessaires aux muscles et aux os). Dans l'organisme, il peut se transformer en un autre acide aminé, la tyrosine. L'homme ne peut pas fabriquer de phénylalanine, c'est donc un composant essentiel de notre alimentation quotidienne, sans lequel notre corps ne pourrait pas fonctionner. Il a cependant été démontré que l'ingestion d'aspartame, particulièrement avec des hydrates de carbone, peut provoquer des niveaux excessifs de phénylalanine. Des niveaux excessifs de phénylalanine dans le cerveau peuvent amener une décroissance du niveau de sérotonine dans le cerveau, conduisant à des désordres émotionnels telle que la dépression. Il a été démontré au cours de tests sur l'homme que les niveaux de phénylalanine dans le sang étaient accrus de façon significative chez les sujets humains ayant utilisé chroniquement l'aspartame. Le Dr Louis J. Elsas a démontré à l'occasion du Congrès américain qu'une haute teneur en phénylalanine dans le sang pouvait se concentrer dans des parties du cerveau et est particulièrement dangereuse pour les nourrissons et les fœtus.

40% d'acide aspartique :

L'acide aspartique fait partie de la classe des excitotoxines. L'excitotoxicité est un processus pathologique d'altération et de destruction neuronale ou neurotoxicité, par hyperactivation par l'acide glutamique. L'espèce humaine est cinq fois plus sensible à cet acide que les rats et vingt fois plus sensible que les singes ! Cet acide est neurotoxique : il s'accumule dans l'organisme et affecte progressivement le cerveau mais aussi notre système reproductif. A fortes doses, cet acide provoquerait des crises d'angoisse, de l'hyperactivité ainsi que des obsessions. L'acide aspartique de l'aspartame possède les mêmes effets nocifs sur le corps que l'acide glutamique.

10% de méthanol (issu de l'alcool de bois) : un poison mortel graduellement libéré par l'intestin grêle à partir d'une température de 30 degrés, la température normale du corps humain est de 37.2°C. Ce méthanol, une fois arrivé dans le foie, est converti en formaldéhyde qui est hautement neurotoxique et cancérigène. Les symptômes d'un empoisonnement au méthanol se manifestent en général par des troubles de la vue, des maux de tête, des bourdonnements d'oreille, des troubles gastro-intestinaux, des faiblesses, vertiges, frissons, des trous de mémoire, des troubles du comportement et des névrites.

92 effets de l'aspartame ont été recensés par la FDA (Food and Drug Administration) depuis 1995 suite à des plaintes de consommateurs

Parmi eux :

- Surpondération : l'aspartame, par son goût sucré, stimule l'envie de sucre.
- Hypersexualité : cela n'a cependant jamais été prouvé scientifiquement
- Alopecie ou calvitie
- Faim et soif excessives
- Âdèmes aux lèvres (plus rarement à la langue) et/ou caries
- Étourdissements et vertiges
- Tremblements
- Migraines et violents maux de têtes (en cas de consommation chronique)
- Pertes de mémoire
- Difficulté d'élocution, confusion
- Difficulté de concentration
- Engourdissements ou fourmillements dans les extrémités
- Fatigue chronique
- Dépression : particulièrement si la personne est sous antidépresseurs, l'aspartame interagit avec ces derniers et accentue donc la dépression.
- Insomnie
- Irritabilité
- Impotence
- Hypertension artérielle
- Nausées et vomissements
- Saignements de nez
- Diarrhée
- Réactions cutanées plus ou moins graves : démangeaisons, urticaire, rougeurs, etc.
- Troubles du comportement ou de la personnalité : TOC (troubles obsessionnels compulsifs), soudaines crises d'agressivité, paranoïa, schizophrénie, crises de démence, hyperactivité phobies, agoraphobie, angoisses, accès de panique. Si l'aspartame peut être un facteur déclenchant, il n'a cependant jamais été établi qu'il pouvait constituer à lui seul, l'élément déclencheur de ce type de comportement.
- Douleurs diverses : douleurs intercostales, abdominales, articulaires, à la poitrine, en avalant, crampes
- Problèmes respiratoires ou cardiaques : hyperventilation, tachycardie, asthme
- Crises d'épilepsie ou d'apoplexie et convulsions
- Difficulté de contrôle du taux de sucre dans le sang (hypoglycémie ou hyperglycémie)
- Anorexie (particulièrement chez les jeunes)
- Ostéoporose
- Infections ou douleurs urinaires
- Dérèglement hormonal : flux plus abondant que la normale ou cycle menstruel plus fréquent ou carrément l'inverse
- Ballonnements, Âdèmes (rétention des liquides)
- Susceptibilité aux infections
- Baisse et troubles de la vue
- Aggravation des symptômes dans les maladies suivantes : fibromyalgie, arthrite, sclérose en plaques, maladie de Parkinson, lupus, diabète et complications diabétiques, épilepsie, maladie d'Alzheimer, lymphome, malformations congénitales, maladie de Lyme (normalement causée par un minuscule parasite), syndrome de fatigue chronique. Quelques unes des nombreuses maladies chroniques dont il a été démontré qu'elles sont causées par une exposition à long terme au dommage des excitotoxines comprennent : la sclérose en plaques, ALS, perte de mémoire, problème hormonaux, perte d'audition, crises d'épilepsie,

maladie d'Alzheimer, maladie de Parkinson, hypoglycémie, démence du Sida, lésions du cerveau et désordres neuroendocrinaux.

- Cancer du cerveau
- Rupture d'anévrisme
- Mort

On attribuerait même le fameux Syndrome de la Guerre du Golfe à la consommation par les G.I. américains de Coke Diète et Diète Pepsi entreposés pendant des semaines aux fortes chaleurs du désert saoudien.

2) Comment repérer sa présence sur les étiquettes ?

L'aspartame n'est pas forcément clairement indiqué sur les emballages, il faut souvent traquer sa présence (serait-ce là la preuve qu'il existe bien un danger réel ?).

Il peut apparaître sous diverses formes :

- lisiblement sous sa forme anglaise ou française : aspartam ou aspartame
- sous le code E951
- sous la mention « contient une source de phénylalanine »
- Il est possible de retrouver de l'aspartame dans les produits non « light ». La raison est surtout financière : utiliser de l'aspartame revient beaucoup moins cher en tant que matière première que le vrai sucre. Voici les produits dans lesquels on retrouve de l'aspartame :
- les édulcorants de table (en poudre, en comprimés ou sous forme liquide)
- produits diététiques : substituts de repas, produits étiquetés « light », « sans sucre », « allégés » ou encore « 0% », les protéines en poudre et les préparations pour desserts.
- certaines confiseries et desserts : chewing-gums, bonbons, sucettes, etc. mais aussi yaourts, crèmes dessert, glaces, etc.
- certaines boissons, même celles qui ne sont pas étiquetées « light »: sodas, limonades, jus de fruits, thés en sachet, etc.
- certains médicaments (en particulier les marques reliées au vaccin de la grippe)
- certaines confitures
- certains paquets de céréales, barres de céréales ou barres protéinées
- les suppléments en vitamines et en minéraux
- certaines tablettes de chocolat