

Correction activité documentaire « sucre et aspartame »:

□ Pourquoi utilise-t-on de l'aspartame plutôt que du sucre dans les boissons ?

L'aspartame a un fort pouvoir sucrant et un faible pouvoir calorifique.

Ainsi, pour obtenir une même sensation sucrée, il faut 200 fois moins d'aspartame que de saccharose, ce qui évite un apport trop important en énergie.

□ Quelles différences et points communs y a-t-il entre ces deux espèces chimiques ?

- ✓ L'aspartame et le saccharose sont deux espèces chimiques différentes ayant un pouvoir sucrant, sous forme de poudre blanche.
- ✓ Elles ne sont pas composées des mêmes molécules, ce qui implique des propriétés différentes :
 - pouvoir sucrant différents (200 fois supérieur pour l'aspartame).
 - valeurs énergétiques différentes (8 fois supérieure pour le sucre).
 - effets différents sur la santé.

□ Pourquoi est-il conseillé d'éviter les sodas et autres boissons sucrées ou édulcorées ?

Que ce soit des boissons contenant de l'aspartame ou du sucre, la consommation excessive de boissons contenant du sucre ou des édulcorants peuvent avoir des effets néfastes sur la santé.

➤ Il faut ainsi respecter les apports journaliers recommandés.

A titre d'exemple, 3 verres de 250 mL de cola suffisent à apporter les doses maximales de sucre journalières chez un adulte.