

TU N'AS PAS ARRETE LE SUCRE

Tu l'as deplace, et tu ne le comptes plus.

Tu as retire le sucre de ton cafe. Depuis, tu consideres le sujet regle. Sauf que tes doses ne sont plus sur la table, elles sont dans ta proteine, ton pre-workout, ton yaourt zero et tes chewing-gums, et tu en avales quatre a six par jour sans en decider une seule. Ce dossier fait le tri. Les quatre familles, ce que chacune fait reellement dans ton intestin et dans ton sang, le paradoxe du xylitol dentaire, ce que la chaleur fait au sucralose, comment lire un classement sans se faire avoir, et pourquoi ta reponse n'est pas celle de ton voisin. Chaque affirmation avec son niveau de preuve.

Par Emmanuel, TrainingPerf. Dossier de synthese, redige a partir de la litterature sur les edulcorants intenses, les polyols et leurs interactions avec le microbiote.

Ce document est un dossier de synthese a visee educative. Il ne constitue pas un avis medical, ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas une consultation. Les niveaux de preuve sont explicites en partie 10.

TU N'AS PAS ARRETE LE SUCRE

Tu as retire le sucre de ton cafe. Tu as arrete les sodas. Tu as peut-etre meme change de pot trois fois pour trouver le bon. Et depuis, tu consideres que le sujet est regle.

Regarde ou sont passees tes doses. Elles ne sont plus sur la table, elles sont dans les pots. Ta proteine aromatisee en contient. Ton pre-workout en contient, souvent deux a la fois. Tes BCAA, ta boisson de l'effort, tes electrolytes. Ton yaourt zero. Ton chewing-gum. Ta barre proteinee. Ta boisson sans sucres du midi.

Fais le compte d'une journee ordinaire : deux doses de proteine, un pre-workout, un yaourt, deux chewing-gums, une canette. Six expositions, et pas une seule decidee. Celui qui sucrant son cafe avec deux morceaux prenait UNE decision par tasse, et il la voyait.

Le sucre n'a pas ete supprime. Il a ete deplace la ou tu ne le comptes plus.

Ce dossier ne te dit pas d'arreter. Il te donne ce que personne ne te donne : de quoi savoir lequel tu as dans les mains, ce qu'il fait reellement dans ton corps, et sur quel niveau de preuve repose chaque affirmation. Parce que sur ce sujet, la moitie de ce qui circule est du militantisme, dans les deux sens.

LES QUATRE FAMILLES

Il n'existe pas d'edulcorant en general. Il existe quatre familles, qui ne se comportent pas du tout pareil, et qui ne posent pas les memes questions. Confondre les quatre est la premiere erreur, et c'est celle que font aussi bien les vendeurs que ceux qui les attaquent.

FAMILLE	QUI EN FAIT PARTIE	DANS TON INTESTIN	DANS TON SANG	COMMENT TU LA RECONNAIS
LES POLYOLS	Erythritol, xylitol, maltitol, sorbitol, mannitol, isomalt	Charge osmotique. Maltitol et sorbitol sont les plus fermentescibles, donc les plus inconfortables. L'erythritol est le mieux tolere, parce qu'il quitte l'intestin tres vite	Erythritol et xylitol passent dans la circulation et portent un signal cardiovasculaire d'association. Les autres restent largement dans le tube	Le nom se termine par o et l
LES INTENSES DE SYNTHESE	Sucralose E955, aspartame E951, acesulfame K E950, saccharine E954	Aucune charge de volume. En revanche, modification documentee du microbiote, et pour le sucralose une permeabilite accrue observee sur tissu expose	Saccharine et sucralose ont degrade la reponse glycémique chez l'humain, chez une partie seulement des sujets	Un numero en E9 sur la liste
LES INTENSES DITS NATURELS	Glycosides de steviol E960, mogrosides du monk fruit, thaumatococine E957	Non absorbes tels quels. Ce sont les bacteries du colon qui les decoupent	La molecule sucrante ne circule quasiment jamais sous sa forme d'origine. C'est son fragment qui passe, et il part dans les urines	Un nom de plante sur la face avant
LES SUCRES RARES	Allulose principalement	Largement absorbe, peu de charge colique aux doses usuelles	Excrete en grande partie inchangé, impact glycémique faible. Peu de recul a long terme	Un mot que tu ne connais pas encore

Lecture : la colonne de droite est celle qui compte, parce que c'est la seule que tu peux verifier toi-meme, ce soir, sur un pot que tu possedes deja.

Une regle de reconnaissance a retenir avant tout le reste : les polyols se terminent par les lettres o et l. Erythritol, xylitol, maltitol, sorbitol, mannitol, isomalt. C'est la seule famille que tu peux identifier sans rien connaitre a la chimie, juste en lisant la fin du mot.

POURQUOI IL Y A 2 % DE CE QUE TU ACHETES

Prends un pot vendu comme stevia. Retourne-le. Dans neuf cas sur dix, le premier ingredient de la liste n'est pas le stevia, c'est un polyol, presque toujours l'erythritol. Le stevia represente environ deux pour cent du contenu.

CE N'EST PAS UNE FRAUDE, C'EST UNE CONTRAINTE PHYSIQUE

Les glycosides de steviol, la molecule sucrante reelle de la feuille, sucrent de l'ordre de deux a trois cents fois plus que le sucre de table. Pour sucrer un cafe comme le ferait une cuillere de sucre, il en faut quelques dizaines de milligrammes. Une poussiere invisible au fond d'un pot.

Or un pot doit se remplir, et surtout une cuillere doit se remplir. Le consommateur veut doser cuillere pour cuillere comme il le faisait avec le sucre. Il faut donc un agent de charge, un produit qui occupe le volume. C'est le role de l'erythritol.

L'INVERSION QUE PERSONNE NE FORMULE

On presente toujours l'erythritol comme l'accompagnateur du stevia. C'est l'inverse. L'erythritol ne sucre qu'aux deux tiers environ du pouvoir sucrant du sucre : seul, il rendrait le produit moins sucrant que ce qu'il remplace. Les glycosides de steviol sont donc la pour rattraper le sucrant qui manque a l'agent de charge.

Ce n'est pas l'erythritol qui accompagne le stevia. C'est le stevia qui rattrape l'erythritol.

Le nom ecrit en gros sur la face avant designe les deux pour cent. Les quatre-vingt-dix-huit autres n'ont pas de nom commercial, ils ont un numero.

RIEN DE TOUT CELA N'EST ILLEGAL. TOUT EST ECRIT AU DOS. DANS UN ORDRE QUE PERSONNE NE T'A APPRIS A LIRE.

DEUX MOLECULES, DEUX ROUTES OPPOSEES

Voila le point que tu ne trouveras nulle part, et c'est celui qui rend la suite du dossier lisible. Les deux molecules qui cohabitent dans ton pot prennent deux trajets exactement inverses dans ton corps.

ETAPE	GLYCOSIDES DE STEVIOL (les 2 %)	ERYTHRITOL (les 98 %)	
Intestin grele	Aucune enzyme humaine ne coupe leurs liaisons sucrees. Ils traversent intacts	Absorbe tres haut, immediatement, avant meme d'avoir avance dans le tube	<i>Tout se joue ici</i>
Colon	Les bacteries deglycosylent la molecule et liberent le steviol	Il n'y arrive quasiment pas. Rien a fermenter, donc rien qui ballonne	<i>Le malentendu</i>
Passage dans le sang	Seul le fragment libere passe, jamais la molecule sucrante d'origine	La molecule entiere circule, et le taux plasmatique monte tres vite	<i>L'ecart</i>
Sortie	Conjuge par le foie, puis elimine dans les urines	Filtre par le rein et elimine tel quel, sans transformation	<i>Deux portes</i>
Ce que ca veut dire	Ce que tu crois consommer ne circule presque jamais en toi	Ce que tu ne lis jamais est la seule des deux molecules qui circule	<i>Le vol</i>

LE RETOURNEMENT

L'erythritol est presente partout comme le polyol le mieux tolere, celui qui ne fait pas ballonner. C'est exact, et c'est meme documente. Mais la raison de cette tolerance est rarement enoncee : il ne fermente pas dans le colon parce qu'il n'y arrive pas. Il a ete absorbe bien avant, tres haut dans l'intestin grele. Il est deja dans la circulation.

Le confort digestif et l'exposition sanguine sont la meme propriete, lue par deux bouts.

Autrement dit, l'absence de ballonnement a ete vendue comme une preuve d'innocuite, alors que c'est la signature du passage. Les polyols qui ballonnent, maltitol et sorbitol en tete, sont ceux qui restent dans le tube digestif. Le desagrement est le signe qu'ils n'entrent pas.

ET TA TOLERANCE, TU L'AS JUGEE TROP TOT

L'objection la plus frequente est : moi je le tolere tres bien. Elle est fondee sur une observation faite au mauvais moment. Un substrat non absorbe met deux a quatre heures a atteindre le colon, ou vivent les bacteries qui le font fermenter. Ce que ton ventre fait dans les minutes qui suivent la prise ne dit rien de la fermentation, il parle d'autre chose : vitesse d'ingestion, air avale, reflexe de distension.

Si tu veux savoir ce qu'un edulcorant te fait, la fenetre d'observation n'est pas le quart d'heure qui suit. Elle est en fin d'apres-midi pour une prise du matin.

LE PARADOXE DU XYLITOL

Le xylitol est le bon eleve de la famille. Recommande par les dentistes depuis des decennies, present dans les chewing-gums et les dentifrices, associe a une reduction des caries. Personne ne s'en mefie.

En juin 2024, la meme equipe qui avait publie sur l'erythritol a publie sur le xylitol dans une grande revue de cardiologie. Sur plus de trois mille patients suivis aux Etats-Unis et en Europe, un taux sanguin de xylitol dans le tiers superieur etait associe a un risque accru d'evenement cardiovasculaire a trois ans. Le rapport de risque ajuste est de l'ordre de 1,57. Et surtout, chez des volontaires, une simple boisson sucee au xylitol a augmente la reactivite plaquettaire chez tous les sujets testes.

LA PRECISION QUI CHANGE TOUT, ET QUE PERSONNE NE DONNE

Le reflexe serait de jeter le chewing-gum. Ce serait passer a cote de la vraie lecture. Un chewing-gum contient quelques centaines de milligrammes de xylitol, il sejourne dans la bouche, et une bonne partie n'est meme pas avalee. L'exposition qui pose question dans ces travaux est d'un tout autre ordre : ce sont les paquets de xylitol vendus au kilo pour la patisserie sans sucre, ou l'on dose cuillere pour cuillere.

Meme molecule, deux doses sans commune mesure. La recommandation dentaire a ete construite sur la bouche, pas sur le sang.

C'est exactement le meme piege que sur l'erythritol : la dose de l'etude semble enorme jusqu'a ce qu'on la traduise en journee reelle. Trente grammes en une prise multiplient la concentration sanguine par plus de mille, avec un pic dans l'heure. Trente grammes, c'est ce que met une recette de gateau sans sucre pour quatre personnes.

LE SUCRALOSE, ET CE QUE LA CHALEUR EN FAIT

Le sucralose est l'édulcorant le plus présent dans l'univers du sport. Protéines aromatisées, pre-workout, boissons zero. Il sucre environ six cents fois plus que le sucre, il ne se dégrade pas au stockage, il ne coûte presque rien. Sur le papier, la molécule parfaite.

PREMIERE COUCHE : UNE IMPURETE DE FABRICATION

La synthèse du sucralose passe par un intermédiaire, le sucralose-6-acétate, qu'on retrouve à l'état de trace dans le produit fini. Des travaux publiés en 2023 ont montré que cette molécule est génotoxique in vitro, c'est-à-dire capable d'abîmer l'ADN de cellules exposées en boîte. Les auteurs relèvent que la quantité présente dans une seule boisson quotidienne dépasse le seuil européen de préoccupation toxicologique retenu pour les substances génotoxiques.

Les mêmes travaux rapportent une augmentation de la perméabilité intestinale sur tissu humain exposé, pour le sucralose comme pour son impureté.

DEUXIEME COUCHE : L'ORDRE ET LA TEMPERATURE

C'est le point que personne ne sépare, et c'est pourtant le seul qui change ta conduite. Chauffe, le sucralose se décompose et peut générer des chloropropanols, une famille de composés indésirables. Un sucralose bu froid dans un shaker et un sucralose passé au four dans une préparation ne sont pas la même exposition.

Ce n'est pas le sucralose qui pose question, c'est le sucralose cuit. Personne ne fait la différence sur l'étiquette, parce que l'étiquette ne connaît pas ta casserole.

Traduction pratique : la protéine froide dans de l'eau ne pose pas le même problème que le pancake protéine, le gâteau protéine ou la crème chauffée. Si tu cuisines avec des poudres aromatisées, c'est là que se joue le sujet.

L'ASPARTAME, ET COMMENT LIRE UN CLASSEMENT 2B

En juillet 2023, le centre international de recherche sur le cancer a classe l'aspartame en groupe 2B, formule ainsi : peut-être cancérogène pour l'homme. Le titre a fait le tour du monde en une journée.

Le même jour, le comité mixte d'experts sur les additifs alimentaires a maintenu la dose journalière admissible inchangée, à 40 milligrammes par kilo de poids corporel. Les deux annonces sont sorties ensemble. Une seule a été relayée.

CE QU'UN CLASSEMENT 2B DIT, ET CE QU'IL NE DIT PAS

Une classification de ce type est une identification de danger : elle répond à la question de savoir si une substance peut, dans certaines conditions, causer un effet. Elle ne répond pas à la question du risque, c'est-à-dire de savoir si elle le cause à la dose ou tu la consommes. Ce sont deux questions différentes, et le grand public les fusionne systématiquement.

Le groupe 2B contient également l'extrait d'aloë vera entier et les légumes conservés à la mode asiatique. Personne n'a jeté son aloë vera.

Sur ce sujet, la moitié du travail consiste à refuser de faire peur quand il n'y a pas de quoi.

Le vrai problème documenté de l'aspartame concerne une population précise et identifiée : les personnes atteintes de phénylcétonurie, qui ne métabolisent pas la phénylalanine. C'est la raison de la mention obligatoire sur les emballages. Pour tout le monde, la question ouverte porte sur la consommation chronique élevée, pas sur une canette.

SI ON TE VEND LA PEUR DE L'ASPARTAME SANS TE DIRE QUE LA DJA A ÉTÉ MAINTENUE LE MÊME JOUR, ON TE VEND AUTRE CHOSE QUE DE L'INFORMATION.

CE QUE LA LOI AUTORISE A ECRIRE SUR UN PAQUET

Trois mentions que tu lis comme des synonymes et qui ne veulent pas du tout dire la même chose.

SANS SUCRES N'EST PAS SANS EDULCORANTS

La mention sans sucres porte sur les sucres au sens nutritionnel. Elle n'interdit strictement rien en matière de polyols ni d'édulcorants intenses. Un produit peut afficher sans sucres et être constitué à quatre-vingt-dix pour cent d'un polyol.

ZERO CALORIE N'EST PAS ZERO ENERGIE

Les polyols apportent de l'ordre de 0,2 à 2,4 kilocalories par gramme selon la molécule. L'érythritol est le plus bas de la famille et il est compté à zéro dans la réglementation européenne. Les autres non. Et les règles d'arrondi font le reste : sous un certain seuil par portion, on écrit zéro.

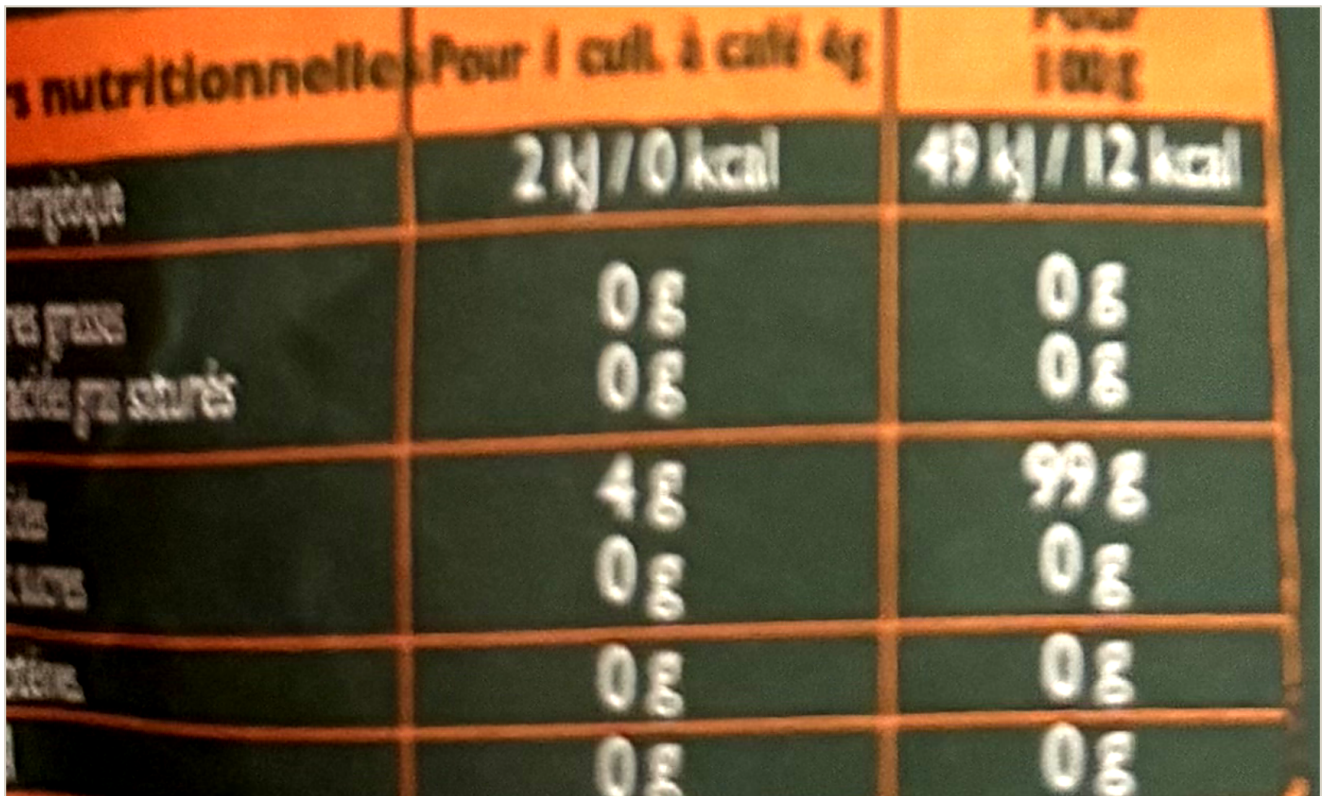
LA MENTION QUI TE RENSEIGNE VRAIMENT

Il existe une phrase obligatoire qui est une mine d'information, et presque personne ne s'en sert. Au-delà d'un certain pourcentage de polyols, le fabricant doit écrire qu'une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. Cette phrase n'est pas un avertissement pour les gens fragiles. C'est un indicateur de dose : si elle est présente, le produit en contient beaucoup.

Tu ne sais pas lire un pourcentage d'édulcorant. Mais tu sais repérer une phrase obligatoire, et elle te dit la même chose.

LA PREUVE, PRISE SUR UN PAQUET REEL

Voici le tableau nutritionnel d'un edulcorant de table vendu comme stevia, photographie au dos du sachet. Il est obligatoire, normalise, et c'est le fabricant qui le remplit.



Informations nutritionnelles	Pour 1 cuill. à café 4g	Pour 100g
Énergie	24 / 0 kcal	49 / 12 kcal
Matières grasses	0 g	0 g
Acides gras saturés	0 g	0 g
Glucides	4 g	99 g
Sucres	0 g	0 g
Fibres	0 g	0 g
Sels minéraux	0 g	0 g

Tableau nutritionnel réglementaire relevé au dos d'un sachet du commerce. Aucune marque n'est identifiable sur ce relevé, et rien n'y est ajouté.

Pour 100 g de produit : 99 g de glucides, dont 0 g de sucres. Et pour une cuillère à café de 4 g : 0 kcal.

Les deux mentions ne se contredisent pas, elles obéissent à la réglementation. Les polyols sont comptés dans les glucides mais ils ne sont pas des sucres au sens nutritionnel. Ces 99 g sont donc l'agent de charge, c'est-à-dire la quasi-totalité du pot.

La liste d'ingrédients te donne l'ordre. Le tableau te donne la proportion, en chiffres.

C'est la preuve la plus forte du dossier, et personne n'a eu besoin de la fabriquer. Elle est imprimée sur l'emballage, à côté du zéro calorie, et presque personne ne la lit.

ET LA RÈGLE QUI VAUT POUR TOUT

La liste des ingrédients est classée par poids décroissant. Ce n'est pas un usage, c'est la loi. Le premier mot de la liste est donc, par construction, le produit majoritaire. C'est tout ce dont tu as besoin pour trancher en trois secondes, sur n'importe quel pot, sans rien connaître à la marque.

POURQUOI TA REPONSE N'EST PAS CELLE DE TON VOISIN

On arrive au resultat le plus important du dossier, et c'est aussi celui qui interdit toute conclusion generale.

En 2022, un essai randomise a suivi cent vingt adultes en bonne sante pendant deux semaines. Quatre edulcorants testes, saccharine, sucralose, aspartame et stevia, a des doses inferieures aux doses journalieres admissibles, contre deux groupes controle. Les quatre ont modifie le microbiote intestinal et buccal ainsi que le metabolome plasmatique. Deux d'entre eux, la saccharine et le sucralose, ont significativement degrade la reponse glycémique.

LA PARTIE QUE PERSONNE NE CITE

Cette degradation n'a pas touche tout le monde. Il y avait des repondeurs et des non-repondeurs. Les chercheurs ont alors transfere le microbiote des sujets les plus atteints et des sujets non atteints a des souris sans flore intestinale. Les souris ont reproduit la reponse de leur donneur humain.

L'effet n'est pas dans la molecule. Il est dans la rencontre entre la molecule et tes bacteries.

C'est la raison pour laquelle deux personnes peuvent prendre le meme edulcorant pendant des annees, l'une sans aucune consequence metabolique et l'autre avec une tolerance au glucose qui se degrade. Et c'est la raison pour laquelle aucun article generaliste ne peut te dire ce que celui-la te fait, a toi.

CE QUE DIT L'AUTORITE, HONNETEMENT

En 2023, l'organisation mondiale de la sante a recommande de ne pas utiliser les edulcorants sans sucres comme moyen de controler son poids. Il faut lire la recommandation en entier : elle est qualifiee de conditionnelle, et fondee sur un niveau de preuve globalement faible. Elle repose sur l'absence de benefice a long terme sur la masse grasse, et sur des signaux d'association, pas de causalite, avec le diabete de type 2 et les maladies cardiovasculaires.

Traduit sans militantisme : rien ne prouve qu'ils te font maigrir, et il existe des signaux qui meritent qu'on ne les traite pas comme de l'eau.

LE NIVEAU DE PREUVE, AFFIRMATION PAR AFFIRMATION

C'est ce tableau qui separe ce dossier de ce que tu liras ailleurs. Chaque affirmation du document est rangee selon ce qui la soutient reellement. Un essai chez l'humain, une association observee, ou une experience en boite.

L’AFFIRMATION	NIVEAU	CE QUI LA SOUTIENT EXACTEMENT
Saccharine et sucralose degradent la reponse glycémique, chez une partie des sujets seulement	ESSAI HUMAIN	Essai randomise, 120 adultes sains, 2 semaines, doses inferieures aux doses admissibles. Transfert de microbiote a l'animal reproduisant la reponse du donneur
Une boisson au xylitol augmente la reactivite plaquettaire	ESSAI HUMAIN	Etude d'intervention chez des volontaires, effet observe chez tous les sujets testes
30 g d'erythritol multiplient le taux sanguin par plus de mille	ESSAI HUMAIN	Intervention chez des volontaires sains, pic dans l'heure et taux durablement eleve
Les quatre edulcorants testes modifient le microbiote intestinal et buccal	ESSAI HUMAIN	Meme essai randomise. Modification du microbiote intestinal et buccal et du metabolome plasmatique pour les quatre
Un taux sanguin eleve d'erythritol ou de xylitol accompagne un risque cardiovasculaire accru	ASSOCIATION	Cohortes de plusieurs milliers de patients, suivi a 3 ans. Une association n'est pas une causalite, et l'organisme fabrique lui-meme de l'erythritol, ce qui peut faire du taux un temoin autant qu'une cause
Les edulcorants sans sucres n'aident pas a controler le poids sur le long terme	ASSOCIATION	Recommandation d'autorite de sante de 2023, explicitement qualifiee de conditionnelle et fondee sur un niveau de preuve globalement faible
L'aspartame est classe comme peut-etre cancerogene	ASSOCIATION	Classement 2023 d'identification de danger, pas d'evaluation de risque a la dose reelle. La dose journaliere admissible a ete maintenue inchangee le meme jour par le comite d'experts
Le sucralose-6-acetate est genotoxique	IN VITRO	Tests sur cellules en 2023. Resultat de laboratoire non transpose chez l'homme. Les auteurs relevent que la trace presente dans une boisson quotidienne depasse le seuil europeen retenu pour ce type de substance
Sucralose et son impurete augmentent la permeabilite intestinale	IN VITRO	Tissu intestinal humain expose en boite. Meme reserve de transposition
Chauffe, le sucralose peut generer des chloropropanols	IN VITRO	Chimie de degradation thermique documentee. La quantite reellement formee depend de la temperature et de la matrice, elle n'est pas etablie pour une cuisson domestique

Lecture : une ligne en acier est une observation solide chez l'humain. Une ligne en gris est un signal a surveiller qui ne prouve pas de lien de cause a effet. Une ligne en rouge sombre est un resultat de laboratoire qui n'a pas encore ete transpose chez l'homme. Aucun de ces trois niveaux ne doit etre presente comme les deux autres.

LA GRILLE, EN TROIS SECONDES

Tu n'as pas besoin de retenir ce dossier. Tu as besoin de quatre reflexes, dans cet ordre.

	LE REFLEXE	CE QUE TU REGARDES, ET POURQUOI
1	RETOURNE LE POT	Le premier mot de la liste d'ingrédients. La loi impose le classement par poids décroissant, donc ce mot est le produit majoritaire. Si c'est un polyol, tu sais ce que tu manges réellement, quel que soit le nom en gros devant.
2	CHERCHE LA TERMINAISON	Parcours la liste et repere tout mot qui se termine par o et l. C'est le seul test que tu peux faire sans rien connaître. Deux polyols dans la même liste, c'est un produit construit sur du volume.
3	CHERCHE LA PHRASE OBLIGATOIRE	Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs. Cette mention est imposée au-delà d'un certain pourcentage de polyols. Sa présence te renseigne sur la dose sans que tu aies à la calculer.
4	REGARDE LE FORMAT, PAS LA MARQUE	Une poudre doit remplir une cuillère, donc elle aura toujours un agent de charge. Un liquide n'a aucun volume à remplir. Changer de format supprime la raison d'être du polyol, changer de marque ne fait que déplacer le problème.

ET LE RACCOURCI QUI REGLE LE PROBLEME SANS RIEN LIRE

Le format décide, pas la marque. Une poudre doit remplir une cuillère, donc elle aura toujours besoin d'un agent de charge, donc elle contiendra toujours son polyol. Un liquide n'a aucun volume à remplir. En passant aux gouttes, tu ne changes pas de fournisseur, tu supprimes la raison même pour laquelle ils en mettent.

Un point d'honnêteté pour que tu ne t'inquiètes pas en lisant ton flacon : un extrait liquide a forcément un support, en général de l'eau ou de la glycérine végétale. La glycérine est techniquement un polyol elle aussi. A deux ou trois gouttes, c'est une trace sans portée. Une fiche produit qui annonce ingrédients : stevia et rien d'autre est simplement incomplète.

QUI DOIT FAIRE QUOI

Il n'y a pas de reponse unique, et c'est tout l'enjeu. Trouve ta ligne.

TON PROFIL	LA LIGNE	CE QUE TU FAIS CONCRETEMENT
Ventre calme, transit regulier, aucun symptome	NON-SUJET	Les polyols ne sont pas ton probleme. Reste la question de la dose cumulee sur la journee et celle du format cuit pour le sucralose. Tu peux dormir tranquille et passer a autre chose.
Transit accelere, muqueuse irritee, ballonnements a distance des repas	TU ENLEVES	Tous les polyols sortent pendant la phase de reduction, y compris ceux qui sont reputes bien tolerees. Tu juges le resultat sur trois a quatre semaines, pas sur trois jours, et tu reintroduis un seul produit a la fois.
Cadre alimentaire anti-fermentescible en cours	TU ENLEVES	La famille entiere est en pause par construction. Attention aux polyols natifs des aliments, qui n'ont aucune etiquette a retourner et qui passent inaperçus dans un cadre par ailleurs bien tenu.
Deux a quatre doses de poudre aromatisee par jour	TU COMPTES	C'est la ou se joue le volume reel, bien plus que dans le pot de table. Regarde surtout ce qui part en cuisson : la preparation chauffee n'est pas la meme exposition que le shaker froid.
Patisserie sans sucre reguliere, paquets au kilo	TU COMPTES	C'est le seul usage domestique qui atteint les ordres de grandeur des etudes d'intervention. Une recette peut mobiliser en une fois ce qu'un chewing-gum n'apporte pas en un mois.
Antecedent cardiovasculaire ou terrain a risque suivi	TU EN PARLES	Les signaux d'association sur erythritol et xylitol concernent precisement ces populations. Rien n'etablit une causalite, et ce n'est pas une raison pour decider seul. C'est une question a poser a celui qui te suit.
Tu veux savoir ou tu en es, tout simplement	TU MESURES	La reponse aux edulcorants est personnelle et pilotee par ton microbiote. Aucun article ne peut te dire ce que celui-la te fait a toi. Ce qui se lit, c'est ton terrain.

Un dernier repere de dosage, valable pour tous : deux a trois gouttes d'un extrait liquide valent une cuillere de sucre. Si tu te retrouves a en mettre dix, le probleme n'est plus l'edulcorant, c'est que la preparation est trop amere et c'est elle qu'il faut ajuster.

Et maintenant, on part de toi.

Ce dossier t'a montre le mecanisme. Mais le mecanisme general, ce n'est pas ton corps. La vraie question, c'est ce que TA biologie raconte.

BioScan · offert.

Ta cartographie sur 5 axes, 10 minutes depuis ton telephone, sans carte bleue. Le point de depart.

trainingperf.fr/bioscan

Decodage Performance · 197€ ou 3x66€.

Tu as deja des analyses ? Je les lis vraiment, ligne par ligne. Protocole applicable inclus.

trainingperf.fr/decodage-performance

Bilan Performance · 697€ ou 3x232€.

La vue complete : 4 analyses qui dialoguent (biologie, posture, biomecanique, composition). Kit envoye chez toi.

trainingperf.fr/bilan-performance

« C'est pas dans ta tete. C'est dans ta biologie. »

Emmanuel · TrainingPerf

Ce document est éducatif et ne constitue pas un avis médical. Les ranges fonctionnels TP diffèrent des ranges labo standards et sont issus de la pratique clinique TrainingPerf. Parles-en à ton médecin ; ce guide ne se substitue pas à une consultation ni à un suivi par un professionnel diplômé.

TrainingPerf : precision clinique par la biologie. Cabinet de consulting en performance biologique premium, France. trainingperf.fr