

DES CHERCHEURS QUÉBÉCOIS ENREGISTRENT UNE AVANCÉE MAJEURE
DANS LA RECHERCHE SUR LE SIROP D'ÉRABLE

Une étude clinique révèle les bienfaits du sirop d'érable pour la santé cardiométabolique

Longueuil, Québec, le 5 mai 2023 – La communauté scientifique s'intéresse de plus en plus aux bienfaits potentiels du sirop d'érable et de ses composés polyphénoliques pour notre santé. Les informations recueillies au sujet d'une nouvelle étude clinique en nutrition montrent que le sirop d'érable procure des bénéfices pour la santé cardiométabolique lorsqu'il remplace les sucres raffinés. Les bienfaits métaboliques du sirop d'érable observés dans cette étude répondent aux critères reconnus d'un aliment fonctionnel¹. Les résultats de cette recherche, qui a été rendue possible grâce à un financement conjoint des Producteurs et productrices acéricoles du Québec (PPAQ) et du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ) dans le cadre du programme Alimentation santé, représentent une avancée majeure pour l'industrie acéricole et les individus ayant des troubles liés au métabolisme.

Présentée à Québec lors du congrès annuel de la Société canadienne de nutrition (SCN), l'étude intitulée *Substituting refined sugars by maple syrup decreases key cardiometabolic risk factors in individuals with mild metabolic alterations: a randomized, double-blind, controlled crossover trial*, a été réalisée par une équipe de l'Université Laval menée par le Dr André Marette, Ph.D, du Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, et la D^{re} Marie-Claude Vohl, Ph.D, de l'Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels. L'objectif premier de cette étude était d'examiner l'effet de la substitution de 5 % de l'énergie totale quotidienne fournie par les sucres ajoutés par une quantité équivalente de sirop d'érable sur la composition du microbiote intestinal d'individus, et d'étudier son impact sur des facteurs de risque reconnus des maladies cardiométaboliques.

Diminution de la graisse abdominale et de la pression artérielle systolique, et amélioration de la réponse glycémique

Quarante-deux adultes volontaires ont été recrutés afin de participer à cette étude comportant deux phases d'intervention de huit semaines. Les participants présentaient de légères altérations de leur profil cardiométabolique et un indice de masse corporelle moyen de 28 kg/m². Pendant chacune des phases, les participants étaient invités à consommer quotidiennement une portion de sirop d'érable (env. 30 ml ou 2 cuil.

¹ Un *aliment fonctionnel* est semblable en apparence aux aliments conventionnels, il fait partie de l'alimentation normale et il procure des bienfaits physiologiques démontrés et(ou) réduit le risque de maladie chronique au-delà des fonctions nutritionnelles de base.
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-aliments/allegations-sante/produits-nutraceutiques-aliments-fonctionnels-allegations-relatives-effets-sante-liees-aliments-document-politique.html>

à soupe) ou une portion de sirop de sucrose aromatisé (placebo) correspondant à 5 % de l'apport énergétique quotidien. Les facteurs de risque cardiométabolique et la composition du microbiote fécal ont été évalués avant et après chaque phase d'intervention.

L'analyse a permis de constater que le remplacement de sucre raffiné par du sirop d'érable réduit certains facteurs de risque cardiométabolique. Plus précisément, le remplacement de sucre raffiné par du sirop d'érable s'est traduit par une diminution de la graisse corporelle abdominale, de la pression artérielle systolique, et par une amélioration de la réponse glycémique à la suite d'un test d'hyperglycémie provoquée par voie orale.

Quoique le remplacement de sucre raffiné par du sirop d'érable n'a pas induit de modifications majeures dans la composition globale du microbiote intestinal, l'abondance de certaines bactéries (ex. *Bacteroides Pectinophilus* et *Klebsiella*) a été réduite. La *Klebsiella* ayant été associée à un mauvais profil cardiométabolique, la réduction de sa présence pourrait contribuer aux effets bénéfiques du sirop d'érable.

« À ce jour, aucun essai randomisé contrôlé n'avait étudié l'impact de la substitution des sucres raffinés par du sirop d'érable sur le microbiote intestinal et les facteurs de risque cardiométabolique chez l'humain. Ces résultats suggèrent que la consommation de sirop d'érable comme agent sucrant naturel est plus avantageuse sur la santé cardiométabolique que les sucres raffinés et est associée à des changements sélectifs du microbiote intestinal », a déclaré D^r Marette.

De son côté, le président des PPAQ, M. Luc Goulet, s'est réjoui de cette nouvelle qui confirme à nouveau les bienfaits du sirop d'érable : « Pour nos producteurs et productrices acéricoles du Québec, ces résultats permettent d'appuyer des découvertes effectuées ces dernières années sur les propriétés du sirop d'érable pur issu directement de la sève de l'érable, qui en font un produit entièrement naturel offrant des bénéfices uniques pour la santé ».

Des données montrent que les polyphénols peuvent exercer une action de type prébiotique en agissant sur le microbiote intestinal et améliorer la santé cardiométabolique. Dans le même ordre d'idées, des études animales ont montré que le sirop d'érable représente une alternative aux sucres raffinés en ayant des effets moins néfastes sur l'homéostasie du glucose (régulation du taux de sucre dans le sang) et la santé du foie. Ces effets sont associés à des changements du microbiote intestinal.

Rappelons que, selon l'analyse des dernières données scientifiques, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande un apport en sucre ajouté quotidien ne dépassant pas 10 % de l'apport énergétique journalier. Cette recommandation tendant à diminuer dans les prochaines années, les PPAQ ont pris une longueur d'avance avec cette étude basée sur seulement 5 % de l'apport énergétique quotidien.

L'érable, un meilleur agent sucrant

Le sirop d'érable est un aliment de base apprécié dans la cuisine, mais l'érable est complexe et est bien plus qu'un édulcorant. Au moment de choisir un agent sucrant, il est utile de savoir que le sirop d'érable 100 % pur contient plus de 100 composés dont des minéraux, des vitamines, des acides aminés, des phytohormones et 67 polyphénols. Conséquemment, il s'avère un meilleur choix à la santé que le sucre blanc ou d'autres sources de sucre raffiné. Apprenez-en plus sur l'érable et la science en visitant le site <https://scienceerable.ca/ingredients-erable>.

À propos des Producteurs et productrices acéricoles du Québec et de la marque Érable du Québec

Les Producteurs et productrices acéricoles du Québec (PPAQ) représentent les intérêts de 13 300 acériculteurs et acéricultrices et de plus de 8 000 entreprises acéricoles. Le Québec assure en moyenne 72 % de la production mondiale de sirop d'érable et exporte dans plus de 70 pays.

ppaq.ca – @AcericoleQc

[Galerie photos](#)

[Dossier économique et statistiques acéricoles](#)

– 30 –

Source :

Producteurs et productrices acéricoles du Québec

Collaborateurs à l'étude :

Ariane Morissette^{#1,2}, Anne-Laure Agrinier^{#1,2}, Théo Gignac³, Lamia Ramadan¹, Julie Marois², Thibault V Varin², Geneviève Pilon^{1,2}, Éric Larose¹, Claudia Gagnon^{1,3}, Benoit J Arsenault¹, Jean-Pierre Després^{1,4}, Anne-Marie Carreau³, Marie-Claude Vohl^{2,5}, et André Marette^{1,2}.

¹ Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec, Université Laval, Québec, Canada.

² Centre Nutrition, santé et société (NUTRISS), Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF), Université Laval, Québec, Canada.

³ Département de médecine, Faculté de médecine, Centre de Recherche CHU de Québec-Université Laval, Université Laval, Québec, Canada.

⁴ VITAM – Centre de recherche en santé durable, CIUSSS de la Capitale-Nationale, Québec, Canada.

⁵ École de nutrition, Université Laval, Québec, Canada.

Demandes d'entrevue :

Valérie Lavoie

Massy Forget Langlois relations publiques

vlavoie@mflrp.ca

438-885-9135