

L'édulcorant xylitol augmenterait le risque cardiovasculaire en population générale

Aude Lecrubier

28 août 2026

MUNICH – Une vaste étude allemande présentée lors [du congrès de l'European Society of Cardiology \(ESC\) 2026](#) a montré que des taux sanguins élevés de xylitol, un édulcorant naturel, très populaire, aussi appelé « sucre de bouleau », étaient associés à un risque accru d'événements cardiovasculaires indésirables majeurs sur le long terme en population générale^[1].

Dans [une étude publiée en 2024](#)^[2], le **Dr Marco Witkowski**, du service de cardiologie, d'angiologie et de médecine intensive de l'hôpital de la Charité de Berlin et son équipe avaient déjà montré chez 1157 patients stables ayant des antécédents de maladies cardiovasculaires que des concentrations élevées de xylitol dans le sang étaient associées à des événements cardiovasculaires beaucoup plus graves au cours des trois années suivantes. Ces résultats avaient été confirmés dans une autre cohorte de 2149 patients.

Aussi, dans [une petite étude](#) impliquant 10 volontaires sains, le Dr Witkowski et ses collègues avaient observé que la consommation d'une boisson édulcorée entraînait également une augmentation des paramètres sanguins indiquant une tendance accrue à l'agrégation plaquettaire.

Un suivi de 30 ans en population générale

Dans ce nouveau travail, ont été analysées les données de 17 710 participants issus de deux cohortes observationnelles prospectives : l'Étude longitudinale canadienne sur le vieillissement (CLSA) et l'Enquête

prospective européenne sur le cancer (EPIC)-Norfolk.

Les personnes présentant des taux de xylitol dans le quartile supérieur présentaient un risque nettement plus élevé d'événements cardiovasculaires indésirables majeurs (définis comme un décès, un infarctus du myocarde ou un accident vasculaire cérébral) que celles dont les taux de xylitol se situaient dans le quartile inférieur.

Sur une période de suivi de 6 ans, le risque d'événement cardiovasculaire indésirable majeur était 57 % plus élevé chez les personnes présentant les taux les plus élevés par rapport à celles présentant les taux les plus bas au sein de la cohorte CLSA, après ajustement pour tenir compte des facteurs de risque cardiovasculaires connus (notamment l'âge, le sexe, le tabagisme, les taux de lipides, le diabète et l'hypertension).

Sur une période de suivi de 30 ans, le risque d'événements cardiovasculaires majeurs était supérieur de 18 % chez les personnes présentant les taux les plus élevés par rapport à celles présentant les taux les plus bas au sein de la cohorte EPIC-Norfolk.

Combinés aux données issues des quartiles intermédiaires, les résultats des deux cohortes suggèrent une relation dose-dépendante : plus les taux sanguins de xylitol sont élevés, plus le taux d'événements cardiovasculaires est élevé. De plus, les chercheurs ont montré qu'il existait une augmentation constante des événements cardiovasculaires liés au xylitol, indépendamment des caractéristiques initiales telles que l'âge et le sexe.

Le Dr Witkowski a également souligné que cette association était indépendante de facteurs sous-jacents tels que l'indice de masse corporelle, l'hypertension, le diabète et les taux de lipides, qui pourraient prédisposer les personnes à consommer des produits hypocaloriques.

« Nos résultats à long terme, obtenus au sein de la population générale, soulignent à quel point nos connaissances sur la sécurité cardiovasculaire du xylitol sont limitées et indiquent que des études supplémentaires s'imposent, d'autant plus que la quantité de xylitol dans les produits ne

cesse d'augmenter », a-t-il conclu.

Commentant ces résultats, le Pr **Dan Atar**, membre du comité de communication de l'ESC, a déclaré : « Les édulcorants sont largement adoptés par la société moderne, et leurs côtes de sécurité, jugées bonnes, ont été accordées par les autorités de régulation. Dans cette étude observationnelle, cependant, il apparaît que le xylitol a un effet négatif à long terme sur les événements cardiovasculaires dans la population générale. Comme pour toutes les études observationnelles, il est difficile d'établir des liens de causalité, mais ces travaux montrent que des études supplémentaires s'imposent sur ce sujet d'importance pour la société. »

Les édulcorants ont longtemps été considérés comme sûrs par les autorités sanitaires. Cependant, certaines études de cohorte – mais pas toutes – ont établi un lien entre la consommation d'aliments artificiellement sucrés et les maladies cardiométaboliques. En 2023, notamment, des chercheurs avaient obtenu [des résultats préoccupants pour un autre édulcorant, l'érythritol](#).

En conséquence, depuis mai 2023 [l'Autorité européenne de sécurité des aliments et l'Organisation mondiale de la santé déconseillent l'utilisation d'édulcorants pour la perte de poids et la protection contre les maladies non transmissibles](#).

Que dire aux patients ?

Interrogé par *Medscape édition française* sur l'impact que devraient avoir ces résultats sur les pratiques des patients et des médecins, le **Pr Boris Hansel**, endocrinologue-diabétologue et nutritionniste ; MCU-PH à l'université Paris 7 et à l'hôpital Bichat à Paris, considère ces résultats comme importants et à rapprocher de ceux déjà obtenus avec l'érythritol.

Il souligne cependant « qu'en nutrition, il faut toujours réfléchir en mode comparatif. Entre le sucre et l'édulcorant, qu'est-ce qui est le plus mal ? Il ne faut pas donner l'impression au public qu'il est aussi nocif de prendre du sucre que des édulcorants. Il ne faut pas isoler un résultat qui suggère un danger pour en faire un message de marketing ou de communication

qui pousserait vers une alimentation encore plus délétère ».

En outre, le médecin nutritionniste alerte sur les messages mettant en avant les vertus des édulcorants naturels. « Il faut arrêter de raconter que les édulcorants naturels sont mieux que les édulcorants artificiels comme l'aspartame. En l'état actuel des connaissances, je les mets au même niveau. Ce ne sont pas des produits de santé mais ils ont leur place comme substituts des produits sucrés », précise-t-il.

Financement : Ce travail a été soutenu par le Fonds d'excellence en recherche Canada First, le Fonds de recherche du Québec attribué à l'initiative D2R de l'Université McGill, par la Fondation Corona (S0199/10098/2023) et le Programme des cliniciens-chercheurs avancés de l'Institut de santé de Berlin.

Déclarations d'intérêts : Le Dr Witkowski déclare n'avoir aucun conflit d'intérêts. Le Pr Hansel n'a pas de liens d'intérêts en rapport avec le sujet.

Suivez Medscape en français sur [Bluesky](#) , [Facebook](#) , [Instagram](#) , [Linkedin](#) , [Youtube](#) .

Inscrivez-vous aux newsletters de Medscape : [sélectionnez vos choix](#)

Crédits photos

Crédit photo de Une: Nadisja/Dreamstime

Medscape Medical News © 2026 WebMD, LLC

Citer cet article: Lecrubier A. L'édulcorant xylitol augmenterait le risque cardiovasculaire en population générale - Medscape - 28 août 2026.

✓ [Confidentialité et mentions légales](#)