



Les sucres et les sucres ajoutés

Feuille d'info: avril 2021

Contenu	Page
_ Les sucres	1
_ Les sucres ajoutés	1
_ Des calories vides	2
_ Les aliments sucrants	2
_ Combien de sucre ajouté dans une portion d'aliment	3
_ Recommandations de consommation	4
_ Exemples	5
_ Sources & impressum	6

Les sucres

Les sucres sont des nutriments de la famille des glucides. Ils sont présents dans les denrées alimentaires comme les fruits, les légumes, le lait, le miel, la betterave sucrière ou la canne à sucre par exemple. Ils apparaissent dans la déclaration nutritionnelle d'un aliment sous la dénomination «dont sucres».



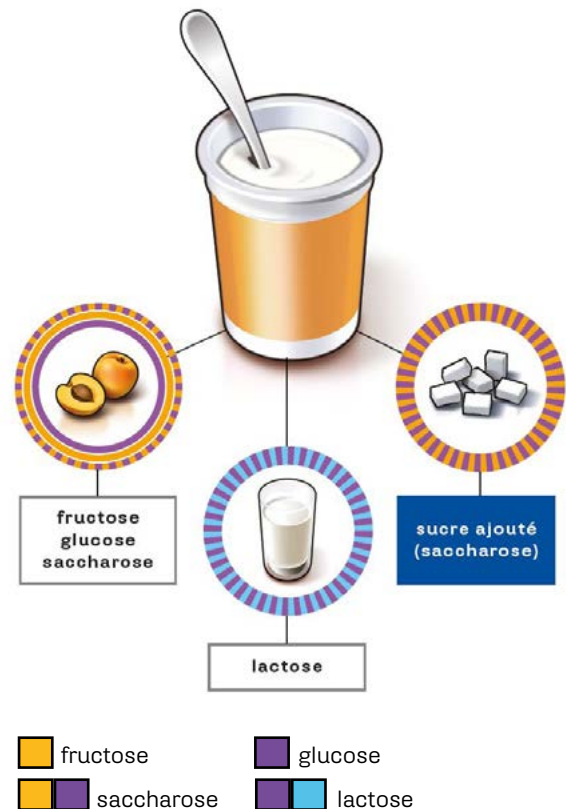
Le terme «sucre» comprend:

- Les sucres simples (monosaccharides): glucose, fructose et galactose
- Les sucres double (dissaccharides): saccharose (glucose + fructose), lactose (glucose + galactose) et maltose (glucose + glucose).

Les sucres ajoutés

- On entend par sucres ajoutés, les divers sucres (mono et dissaccharides), qui sont ajoutés aux aliments, ainsi que les sucres contenus dans le miel, les sirops, les jus de fruits et jus de fruits concentrés.
- Les sucres compris sous la dénomination «dont sucres», ne sont donc pas tous des sucres ajoutés. Les sucres contenus dans les légumes, les fruits (sauf jus et jus concentré) et le lait ou le yogourt nature, ne sont pas considérés comme des sucres ajoutés.

Dans un yogourt aux fruits, par exemple, les sucres provenant des morceaux de fruits (fructose, glucose, saccharose) et du lait (lactose) ne sont pas considérés comme des sucres ajoutés. Seuls les sucres contenus dans le ou les ingrédients utilisés pour sucrer le yogourt (souvent du sucre blanc, en l'occurrence du saccharose) sont considérés comme ajoutés.



L'office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, dans ses recommandations concernant les glucides, utilise la dénomination de «sucres ajoutés» (1). L'Organisation mondiale de la santé OMS utilise, quant à elle, la dénomination de «sucres libres» pour émettre ses recommandations de consommation (2). Toutefois, la définition de l'OSAV des sucres ajoutés et celle de l'OMS des sucres libre comprennent globalement les mêmes sucres.

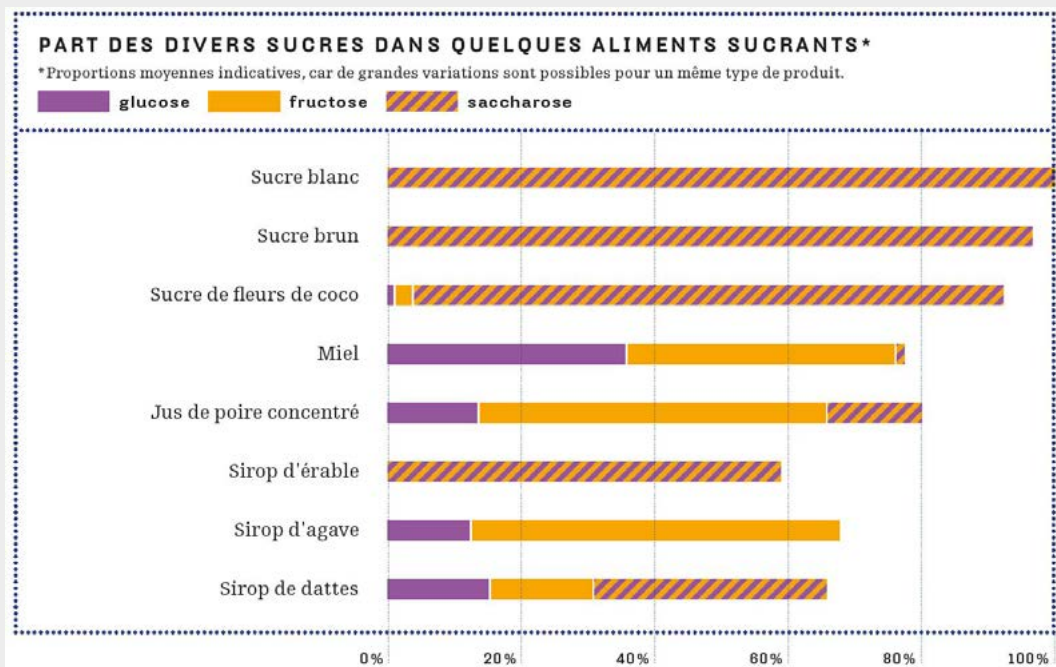


Des calories vides

Les aliments utilisés pour sucrer (aliments sucrants), comme le sucre blanc, le miel ou le sirop d'érable sont très riches en sucres et donc en énergie (calories) mais pauvres en autres nutriments. Bien sûr certains de ces aliments contiennent une part de vitamines ou minéraux, mais en quantité trop modeste par rapport à leur apport énergétique. On parle alors de calories vides. En comparaison, les fruits, les légumes ou le lait, qui contiennent aussi des sucres, fournissent dans le même temps de nombreux nutriments essentiels en quantité significative.

Les aliments sucrants

Les aliments sucrants sont essentiellement composés de fructose, glucose, saccharose et plus rarement de maltose. Ce sont les sucres qui ont le plus fort pouvoir sucrant. Il est recommandé de limiter la consommation de tous les sucres ajoutés. Aucune différence n'est faite à cet égard entre glucose, fructose ou saccharose. Les aliments sucrants liquides ou semi-liquides (par ex. les sirops, le miel) sont moins riches en sucres, car ils contiennent plus d'eau. Cela ne représente toutefois pas un avantage, car il en faut une plus grande quantité pour obtenir une même saveur sucrée. Le tableau suivant présente les divers sucres composants quelques aliments sucrants. Il s'agit de proportions moyennes indicatives, car de grandes variations sont possibles pour un même type de produit.



En plus des aliments sucrants présentés ci-dessus, d'autres peuvent figurer dans la liste des ingrédients présente sur l'étiquetage d'un aliment. Il peut s'agir de: **sirops divers** (sirop de glucose, de fructose, de fruits, de riz, d'amidon, de malt), **sucres** tels que glucose, dextrose, fructose, lévulose, D-tagatose, sucre inverti, sucre de raisin, ou d'autres ingrédients tels que caramel, mélasse, jus de fruit concentré, pulpe ou poudre de fruits ou extrait de malt.



Combien de sucre ajouté dans une portion?

Les sucres ajoutés se trouvent dans de nombreux aliments, avant tout dans les boissons sucrées, les confiseries, les céréales de petit déjeuner sucrées et les laitages sucrés.

Dans le tableau ci-dessous, une teneur estimée de sucres ajoutés par portion est indiquée. Seuls les sucres correspondant à la définition des sucres ajoutés indiquée précédemment ont été pris en compte.

Aliment	Taille de la portion	Sucre ajouté par portion	Morceaux de sucre
Sucre blanc	Un cube, 4 g	4 g	1
Confiture	Une portion de 30 g	15 g	4
Miel	Une portion de 30 g	23 g	5.5
Chocolat en poudre	Un sachet de 15 g	12 g	3
Glace à l'eau	Un bâtonnet, 50 g	9 g	2.5
Bonbons	Un bonbon de 5 g	4 g	1
Chocolat au lait	Une ligne de 20 g	8 g	2
Barre chocolatée au caramel	Une barre de 50 g	26 g	6.5
Limonades*	Une bouteille de 500 ml	50 g	12.5
Limonades*	Une canette de 330 ml	33 g	8.5
Limonades*	Un verre de 2 dl	20 g	5
Thé froid classique	Une bouteille de 500 ml	38 g	9.5
Thé froid classique	Un berlingot de 330 ml	25 g	6.5
Thé froid classique	Un verre de 2 dl	15 g	4
Thé froid affichant 5g de sucres/100 g	Une bouteille de 500 ml	25 g	6.5
Thé froid affichant 5g de sucres/100 g	Un verre de 2 dl	10 g	2.5
Sirop concentré	Un fond de verre, 20 ml	18 g	4.5
Jus d'orange**	Un verre de 2 dl	22 g	5.5



Aliment	Taille de la portion	Sucre ajouté par portion	Morceaux de sucre
Yogourt sucré***	Un pot de 180 g	16 g	4
Flan/crème dessert	Un pot de 125 g	17 g	4
Céréales soufflées sucrées (type flakes, pops, etc.)***	Un petit bol de 50 g	9 g	2.5
Muesli croquant sucré (type granola)***	Un petit bol de 50 g	8 g	2
Muesli standard sucré (type flocons)***	Un petit bol de 50 g	4 g	1
Ketchup affichant 22 g de sucres/100g	Une portion de 25 g	4 g	1
Ketchup affichant 14 g de sucres/100g	Une portion de 25 g	2 g	0.5

* Moyenne de limonades aux fruits, au cola et energy drink.

** Les sucres des jus de fruits ou du miel sont naturellement présents dans l'aliment, et n'ont pas été ajoutés. Mais ils entrent dans la définition des sucres ajoutés de l'OSAV, tout comme dans celle des sucres libres de l'OMS.

*** Valeurs provenant d'un rapport de l'OSAV sur les sucres ajoutés dans les yogourts et les céréales de petit déjeuner (3).

Recommandations de consommation

L'OSAV recommande que les sucres ajoutés ne fournissent pas plus de 10 % de l'apport énergétique quotidien (1). L'OMS émet la même recommandation en parlant de sucres libres (2).

La quantité de sucres ajoutés qu'il est recommandé de ne pas dépasser varie en fonction des besoins énergétiques et donc aussi de l'âge (voir tableau ci-dessous).

Age	Besoin énergétique quotidien*	Quantité quotidienne maximale de sucres ajoutés
1 à 4 ans	1100 à 1300 kcal	27.5 à 32.5 g
5 à 6 ans	1300 à 1600 kcal	32.5 à 40 g
7 à 10 ans	1500 à 1900 kcal	37.5 à 47.5 g
10 à 13 ans	1700 à 2200 kcal	42.5 à 55 g
13 à 15 ans	1900 à 2600 kcal	47.5 à 65 g
15 à 19 ans	2000 à 3000 kcal	50 à 75 g
Adulte	1700 à 2800 kcal	42.5 à 70 g

* Besoins énergétiques : Personnes (filles/femmes et garçons/hommes) sédentaires à moyennement actives, selon les valeurs de référence DACH (4)



Exemples

Pour un adulte sédentaire, consommant 2000 kcal par jour, l'apport en sucres ajoutés ne devrait idéalement pas dépasser 50 g par jour.

30 g de confiture
+ 200 ml de limonade
+ 1 ligne de chocolat
≈ 43 g de sucres ajoutés



Pour un enfant de 5 ans consommant 1400 kcal, par jour, l'apport en sucres ajoutés ne devrait idéalement pas dépasser 35 g par jour.

1 petit bol de muesli croquant sucré
+ 1 yogourt sucré
+ 1 ligne de chocolat
≈ 32 g de sucres ajoutés





Sources

1. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, Recommandations concernant les glucides, mai 2016, consulté sur <https://www.blv.admin.ch/dam/blv/fr/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-kohlenhydrate.pdf.download.pdf/recommandations-glucides.pdf>
2. Organisation mondiale de la santé, Apport en sucres chez l'adulte et l'enfant. Résumé d'orientation, 2015. Consulté sur https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/155735/WHO_NMH_NHD_15.2_fre.pdf;jsessionid=E30DE0D945F3FA0DA1340C6FD3708B55?sequence=1
3. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV, Sucres ajoutés dans les yogourts et les céréales pour petit déjeuner sur le marché suisse État des lieux en 2018 et comparaison avec les résultats des années 2016 et 2017, août 2019, consulté sur https://www.blv.admin.ch/dam/blv/fr/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/bericht-bestandesaufnahme-zucker-2018.pdf.download.pdf/Bestandesaufnahme_Zucker_2018_FR.pdf
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Österreichische Gesellschaft für Ernährung (ÖGE), Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 4. aktualisierte Ausgabe, Bonn, 2018

Impressum

© Société Suisse de Nutrition SSN, 2021

Le contenu de cette feuille d'info peut être utilisé et diffusé librement, dans la mesure où la référence est distinctement mentionnée.

Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).