

Consommation de sucres

allier plaisir & équilibre!

Contrairement à une idée reçue, la consommation de sucres en France n'explose pas.¹

En moyenne, les adultes respectent les recommandations d'apports en sucres. Les enfants, par contre, sont plus nombreux à les dépasser : une tendance que l'on retrouve dans la plupart des pays industrialisés.² Cette différence peut s'expliquer par une préférence accrue pour le sucré et des habitudes de consommation qui évoluent à l'âge adulte. En effet, l'attirance pour le sucré est innée mais la palette des préférences va s'élargir au fur et à mesure des découvertes alimentaires.³

Mieux comprendre les consommations de sucres* en France

Principaux moments de consommation¹

CHEZ LES ADULTES

Petit-déjeuner
— 30% des apports
et Dîner
— 23%



CHEZ LES ENFANTS

Petit-déjeuner
31% des apports
et Goûter
24%



Principaux contributeurs aux apports sucrés¹

CHEZ LES ADULTES

- Les produits sucrés type confiture, miel, confiseries... — 24% des apports
- Les boissons et jus de fruits — 23%
- Les pâtisseries et gâteaux — 17%

CHEZ LES ENFANTS

- Les boissons et jus de fruits — 28%
- Les pâtisseries et gâteaux — 16%
- Les produits sucrés type confiture, miel, confiseries... — 14%

*Apports en sucres libres, selon la définition de l'OMS (sucres ajoutés et sucres des jus de fruits).

Parce que bien manger, c'est manger varié, équilibré mais aussi avec plaisir, les sucres ont toute leur place dans l'alimentation, en quantité et en fréquence adaptées.

3 bons réflexes pour plus d'équilibre !

1 Varier



◆ La clef de l'équilibre ? **la variété !⁴**

◆ Pour les desserts, on peut alterner entre produits laitiers, entremets et fruits de saison... et occasionnellement un dessert plus gourmand - tartes, gâteaux, pâtisseries.

◆ L'équilibre alimentaire ne se construit pas sur un repas ou sur une journée, mais sur la semaine.⁴

◆ Cuisiner maison permet de mieux contrôler les quantités - sel, sucre, matières grasses, etc., et de choisir ses ingrédients - par exemple en fonction de la saisonnalité.

◆ Cuisiner en famille est l'occasion de partager de bons moments, mais aussi d'apprendre - lire, compter, manipuler, etc.- et de transmettre - des recettes familiales, le goût pour la cuisine, etc.⁵

Info en +

Pas toujours facile de le faire au quotidien, mais on peut s'organiser le weekend quand on a un peu plus de temps.

2 Transmettre



◆ Faites du repas un moment alliant plaisir et convivialité : quand on mange devant un écran, on a tendance à manger de manière mécanique, et en plus grande quantité.

◆ Que ce soient les céréales du matin ou le petit carré de chocolat avec le café : prenez le temps d'apprécier ! Écoutez vos sens pour maximiser le plaisir et mieux repérer les signaux de faim et de satiété.

3 Savourer



Cultures
SUCRE



Sources :

1. CCAF (2019) – Pascale Hebel, webinar sur les sucres. - 2. OMS (2015). - 3. Préférence pour le sucré : innée ou acquise ?, France Bellisle (2010)
4. MangerBouger (2021). - 5. MangerBouger (2021).