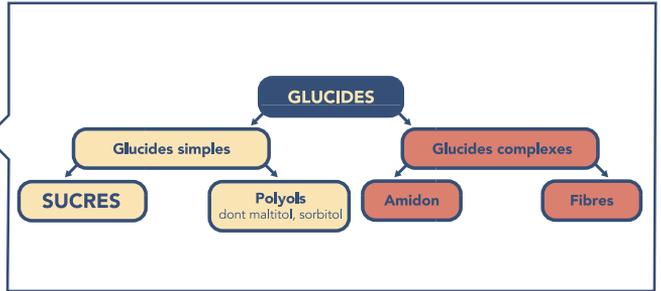


# QU'ENTEND-ON PAR SUCRE, SUCRES, GLUCIDES ?

- Les glucides « simples », ou « sucres », sont composés d'une ou deux molécules seulement, tandis que les glucides « complexes » ont une plus grande complexité moléculaire (ex. l'amidon).
- Les sucres dans notre alimentation sont soit naturellement présents (fruits, jus, lait), soit ajoutés (à domicile ou par l'industriel). Ils sont indiqués dans le tableau des valeurs nutritionnelles (ligne « dont sucres »).

## 1. COMMENT DÉFINIT-ON LES GLUCIDES ?

Les glucides, comme les protéines ou les lipides, sont des macronutriments apportés par l'alimentation. Ils sont tous constitués d'unités de base, les oses, ou monosaccharides, formés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène. On distingue, selon leur structure, les glucides simples des glucides complexes.



## 2. QU'EST-CE QUE LE SUCRE ?

Ce qu'on appelle couramment le sucre de table, c'est la molécule de saccharose, disaccharide constitué de fructose et glucose. Il est extrait de la canne à sucre, ou plus généralement en France de la betterave à sucre.

## 3. QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LES SUCRES ?

Le terme de sucres est plus général et englobe tous les mono- et disaccharides, c'est-à-dire toutes les molécules constituées d'un ou deux oses, à l'exception des polyols. Les plus couramment apportés par l'alimentation sont le saccharose, le glucose, le fructose et le lactose.

## 4. QUEL EST LE RÔLE DES SUCRES DANS L'ALIMENTATION ?

Les sucres apportent avant tout le goût sucré aux aliments. Mais ils ont bien d'autres fonctions technologiques. Les sirops de glucose sont quant à eux souvent utilisés en association avec le sucre pour apporter de la texture aux pâtisseries, en confiserie, dans les glaces ou les sauces. Les sirops de glucose-fructose ont des propriétés voisines du miel, ils permettent notamment de préserver le moelleux des pâtisseries ou d'apporter de la coloration pendant la cuisson.



BOISSONS, TOUS ALIMENTS	CONFITURES, SIROPS, FRUITS CONFITS...	GÂTEAUX, BISCUITS, CAMELS...	GLACES, ENTREMETS, MOUSSES...	CHOCOLATS, PÂTISSERIES, CONFISERIES	BRIOCHEs, CHAMPAGNES	DESSERTS	FRUITS, SIROPS, SORBETS
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
<b>SAVEUR SUCRÉE</b>	<b>CONSERVATION</b>	<b>COLORATION</b>	<b>TEXTURE</b>	<b>STRUCTURE</b>	<b>FERMENTATION</b>	<b>DÉCORATION</b>	<b>EXHAUSTEUR DE GOÛT</b>
	Empêche la croissance microbienne	Caramélise à la cuisson	Stabilise les mousses, favorise l'onctuosité	Joue sur la densité, le croustillant et le croquant	Contribue à la levée des pâtes à gâteaux et à la «Prise de mousse»	Saupoudrage, Glaçage, Nappage	Renforce l'arôme et la saveur

## 5. COMMENT LES CONSOMMATEURS SONT-ILS INFORMÉS DES TENEURS EN SUCRES DES ALIMENTS ?

Les consommateurs trouveront les informations relatives aux glucides et sucres au niveau de la liste des ingrédients et du tableau des valeurs nutritionnelles.

### • Dans la liste des ingrédients

La liste des ingrédients fait apparaître les composants de la recette par ordre décroissant. On y retrouvera les sucres ajoutés sous différents termes (sucre, saccharose, sucre roux, glucose, sirop de glucose, sirop de maïs, sirop de glucose-fructose, maltose).

### • Dans le tableau des valeurs nutritionnelles

Dans le tableau des valeurs nutritionnelles, l'indication « glucides » fait référence aux glucides totaux tandis que l'indication « dont sucres » désigne uniquement les glucides simples, qu'ils soient naturellement présents ou ajoutés. L'unité utilisée est en g pour 100 g ou 100 mL de produit avec parfois une indication supplémentaire sur la quantité contenue dans une portion.

### • Peut-on savoir si les sucres sont naturellement présents ou s'ils ont été ajoutés ?

Aujourd'hui, les techniques disponibles pour identifier l'origine des sucres dans un aliment sont complexes et coûteuses ce qui ne les rend pas envisageables en routine. L'étiquetage nutritionnel prévoit simplement la distinction des sucres au sein des glucides ; la mention « sucres » indique le total des sucres (ajoutés et naturellement présents).

### • Existe-t-il des sucres « cachés » ?

Contrairement à certaines idées reçues, les sucres dans les aliments ne sont donc pas « cachés » ! S'ils ne sont pas indiqués dans la liste des ingrédients c'est qu'ils sont naturellement présents dans le produit (voir point 7.). Dans tous les cas, on peut retrouver la quantité de sucres dans le tableau des valeurs nutritionnelles.

## 6. QUE SIGNIFIENT LES DIFFÉRENTES ALLÉGATIONS RELATIVES AUX SUCRES ?

### "Faible teneur en sucres"

Le produit porteur de cette allégation ne contient pas plus de 5 g de sucres /100 g (dans les solides) ou 2,5 g de sucres /100 mL (dans les liquides).

### "Sans sucres"

Le produit porteur de cette allégation ne contient pas plus de 0,5 g de sucres par 100 g ou par 100 mL.

### "Sans sucres ajoutés"

Cette mention signifie qu'il n'y a pas d'addition de glucides simples ni de substances sucrantes à la recette. Si le produit porteur de cette allégation contient des sucres

naturellement présents, l'étiquette doit préciser : « Contient des sucres naturellement présents ».

### "Réduit en sucres"

Cette mention signifie que le taux de sucres est réduit d'au moins 30 % par rapport à celui d'un produit similaire. Remarque : De plus, depuis 2012, l'allégation "réduit en sucres" n'est autorisée que si la valeur énergétique du produit alimentaire est inférieure ou égale à celle d'un produit similaire, ce qui n'est pas nécessairement le cas lorsque les sucres sont remplacés par des ingrédients caloriques.

## 7. CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE ÇA DONNE SUR LES ÉTIQUETTES ?

Dans ce yaourt **sucré**, il y a **10,8 g de glucides naturellement présents et ajoutés** (lactose + saccharose) pour 100 g.

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G :

Energie : 367 kJ (88 kcal)  
Protéines : 3,0 g  
Glucides : 10,8 g  
dont sucres : 10,8 g  
Matières grasses : 3,2 g  
dont saturés : 2,1 g  
Fibres : <0,1 g  
Sel : 0,12 g

### INGRÉDIENTS :

Lait entier, **sucre**, ferments lactiques du yaourt.

Dans ce yaourt **nature**, tous les glucides **sont des sucres naturellement présents** (lactose du lait).

### VALEURS NUTRITIONNELLES POUR 100 G :

Energie : 180 kJ (43 kcal)  
Protéines : 3,6 g  
Glucides : 4,8 g  
dont sucres : 4,8 g  
Matières grasses : 1 g  
dont saturés : 0,6 g  
Fibres : <0,1 g  
Sel : 0,13 g

### INGRÉDIENTS :

Lait reconstitué, ferments lactiques du yaourt.

