



# LES INFORMATIONS LIÉES AUX SUCRES SUR LES EMBALLAGES



## Comment aider vos patients à décrypter les indications nutritionnelles liées aux sucres ?



### → LES SUCRES PRÉSENTS SUR LES ÉTIQUETTES

**SUCRES TOTAUX** (naturellement présents + ajoutés) : **quantité toujours indiquée** à la ligne **dont sucres** dans le **tableau des valeurs nutritionnelles**.

#### Valeurs nutritionnelles

Protéines	g
<b>Glucides</b>	g
<b>dont sucres</b>	g
Lipides	g
<b>dont acides gras saturés</b>	g

**SUCRES AJOUTÉS** systématiquement mentionnés dans la **liste des ingrédients** (voir [tableau au verso](#)).

#### Ingrédients

Pulpe de tomates, concentré de tomates, oignons, basilic, **sucres**, sel.



### → LES ALLÉGATIONS NUTRITIONNELLES

#### Réduit en sucres :

Teneur en sucres **réduite d'au moins 30%** par rapport à un produit similaire.

#### Faible teneur en sucres :

Produit ne contenant pas plus de **5g de sucres par 100g** dans les aliments solides ou **2,5g de sucres par 100mL** dans les liquides.

#### Sans sucres ajoutés :

Produit **ne contenant pas de monosaccharides ou disaccharides ajoutés utilisés pour ses propriétés sucrantes**. Si les sucres sont naturellement présents dans la denrée alimentaire, l'indication « contient des sucres naturels » devrait également figurer sur l'étiquette.

#### Sans sucres :

Produit ne contenant pas plus de **0,5g de sucres par 100g ou 100mL** (ex de catégories de produits : sodas light, chewing-gum, biscuits...).



### LE SAVIEZ-VOUS ?

D'un point de vue moléculaire, rien ne distingue les sucres naturellement présents des sucres ajoutés : même nombre de kcal/g, même composition.

Ce qui fait **la différence c'est la nature de l'aliment** contenant ces sucres : présence de fibres, de micronutriments, forme liquide ou solide... On parle « **d'effet matrice** ».

Selon l'Anses\* : « **les données disponibles ne permettent pas de distinguer les effets sur la santé des sucres naturellement présents dans les aliments de ceux des sucres ajoutés** ».

# IDENTIFIER LES PRINCIPAUX SUCRES AJOUTÉS DANS LES PRODUITS ALIMENTAIRES

**Il existe différents types de sucres qui peuvent être ajoutés dans les aliments :**

Le sucre (*saccharose*), les sucres qui se terminent par -ose (*glucose, fructose, dextrose, lactose...*), le miel, les sirops (*sirop d'agave, sirop de glucose, sirop de riz...*), les concentrés de fruits, le muscovado, la mélasse, le caramel et le sucre inverti...

## → QUELQUES INFORMATIONS SUR LES SUCRES AJOUTÉS LES PLUS FRÉQUENTS

Sous quelles dénominations les trouve-t-on dans la liste des ingrédients ?	Comment sont-ils obtenus ?	Dans quels produits sont-ils principalement présents ?
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Sucre</b> (= <i>saccharose</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sucre blanc → extrait de la betterave sucrière (cultivée en France métropolitaine)</li> <li>● Sucre roux → extrait de la canne à sucre (cultivée à La Réunion, en Guadeloupe et en Martinique)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Produits sucrés (<i>biscuits, céréales, desserts lactés, compotes...</i>)</li> <li> Boissons sucrées (<i>éventuellement couplé avec un/des édulcorant(s)</i>)</li> <li> Certains produits salés (<i>plats préparés, sauces...</i>)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Sirop de glucose</b></li> <li>● <b>Sirop de glucose-fructose</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hydrolyse de l'amidon de blé ou de maïs (<i>forme liquide</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Produits sucrés (<i>biscuits, confiseries, glaces...</i>)</li> <li> Certains produits salés</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dextrose</b> (= <i>glucose</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hydrolyse de l'amidon de blé ou de maïs (<i>forme cristallisée</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Charcuterie (<i>jambon</i>) et plats en contenant (<i>pizza...</i>)</li> <li> Plats préparés, salades composées</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Extrait de malt d'orge</b> (= <i>maltose</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Hydrolyse de l'amidon de l'orge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Biscuits, céréales de petit déjeuner</li> <li> Chips aromatisés et biscuits salés</li> </ul>

## → QUELQUES « FAUX-AMIS » SOUVENT CLASSÉS PAR ERREUR DANS LES SUCRES

- Dextrine (= *fibres*)
- Maltodextrine (= *glucide complexe*)

- Sirop de sorbitol, xylitol (= *polyols*)

- Maltol, éthyl-maltol (= *arômes*)