



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
Glucides	g
dont sucres	g
Lipides	g
dont acides gras saturés	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"> ● Sucre (= <i>saccharose</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Sucre blanc → extrait de la betterave sucrière (cultivée en France métropolitaine) ● Sucre roux → extrait de la canne à sucre (cultivée à La Réunion, en Guadeloupe et en Martinique) 	<ul style="list-style-type: none">  Produits sucrés (<i>biscuits, céréales, desserts lactés, compotes...</i>)  Boissons sucrées (éventuellement couplé avec un/des édulcorant(s))  Certains produits salés (<i>plats préparés, sauces...</i>)
<ul style="list-style-type: none"> ● Sirop de glucose ● Sirop de glucose-fructose 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hydrolyse de l'amidon de blé ou de maïs (forme liquide) 	<ul style="list-style-type: none">  Produits sucrés (<i>biscuits, confiseries, glaces...</i>)  Certains produits salés
<ul style="list-style-type: none"> ● Dextrose (= <i>glucose</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hydrolyse de l'amidon de blé ou de maïs (forme cristallisée) 	<ul style="list-style-type: none">  Charcuterie (<i>jambon</i>) et plats en contenant (<i>pizza...</i>)  Plats préparés, salades composées
<ul style="list-style-type: none"> ● Extrait de malt d'orge (= <i>maltose</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Hydrolyse de l'amidon de l'orge 	<ul style="list-style-type: none">  Biscuits, céréales de petit déjeuner  Chips aromatisés et biscuits salés

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

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

- Sirop de sorbitol, xylitol (= polyols)

- Maltol, éthyl-maltol (= arômes)