

Le sucre

en 3 questions



**EST-IL
CACHÉ DANS
LES ALIMENTS**

?

**QUELS
REPÈRES DE
CONSOMMATION**

?

**BLANC
OU ROUX :
LEQUEL CHOISIR**

?

Cultures
SUCRE

LE SUCRE EST-IL CACHÉ DANS LES ALIMENTS ?

On entend souvent qu'il y a des sucres « cachés » dans les produits salés (plats préparés, pizzas, soupes...).

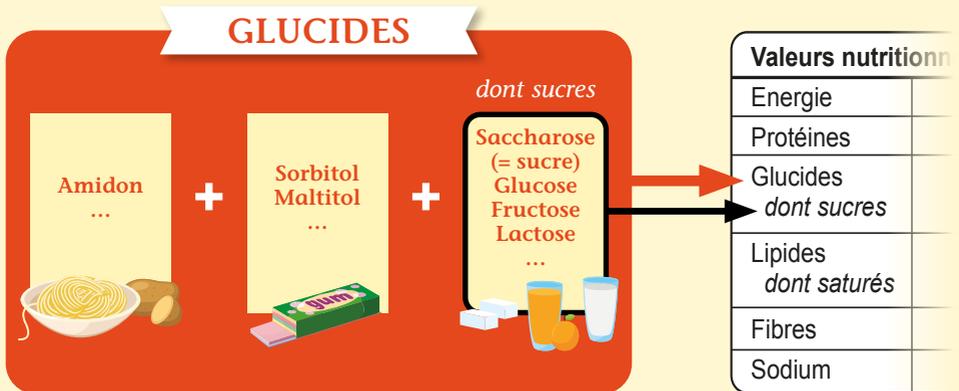
En réalité, il s'agit majoritairement des sucres naturellement présents dans les fruits, les légumes, les produits laitiers...

Quand ils sont ajoutés, cette information figure toujours dans la liste des ingrédients.



COMMENT DÉCRYPTER LES ÉTIQUETTES ?

Le total des sucres est indiqué dans le tableau des valeurs nutritionnelles



La ligne « dont sucres » indique la quantité de sucres totaux (sucres naturellement présents + sucres ajoutés).

Les sucres ajoutés sont toujours indiqués dans la liste des ingrédients

Sauce tomate AVEC sucres ajoutés



Ajout de sucre

Sucre ajouté + sucres naturellement présents

Ingrédients : Pulpe de tomates, concentré de tomates, oignons, huile de tournesol, basilic, sucre, sel, arôme naturel.

Valeurs nutritionnelles

Glucides	6,8 g
dont sucres	6,1 g

Coulis de tomates SANS sucres ajoutés

Pas de sucres ajoutés dans la liste des ingrédients

Ingrédients : purée de tomates, sel

Uniquement les sucres naturellement présents dans la tomate

Valeurs nutritionnelles

Glucides	6,8 g
dont sucres	5,4 g



Astuce

En dehors du sucre de table ou du miel, les sucres ajoutés dans la liste des ingrédients sont souvent des mots commençant par « sirop de » ou se terminant par « -ose » : dextrose, lactose, sirop de glucose, etc.

Bon à savoir

Les ingrédients sont toujours listés du plus au moins présent. Dans les produits salés, les sucres ajoutés sont généralement en fin de liste, indiquant qu'ils sont présents en petites quantités.

NUTRI-SCORE ET APPLICATIONS NUTRITIONNELLES : COMPARER PLUS FACILEMENT LES PRODUITS

NUTRI-SCORE



Nutri-Score, un logo nutritionnel officiel



Yuka, une application* regroupant plusieurs informations

Quelles informations ?

Qualité nutritionnelle

Qualité nutritionnelle + autres caractéristiques du produit (additifs et label bio)

Quel mode de calcul ?



Des points en **+** pour les éléments à **favoriser**
Fibres, protéines, fruits et légumes

Des points en **-** pour les éléments à **limiter**
Énergie, acides gras saturés, sucres, sel

= 100%
de la note globale



60% (Qualité nutritionnelle (Nutri-Score)

30% (Additifs (colorants, conservateurs...)

10% (Label bio

= 100%
de la note globale

Le score ne tient pas compte de la portion consommée. Il est toujours calculé pour 100 g de produit.

Quels sucres sont pris en compte ?

Les sucres pris en compte dans les calculs sont les sucres totaux (ajoutés + naturellement présents)

*Yuka est un exemple d'application, mais d'autres bases de données existent : OpenFoodFacts, YaQuoiDedans,...

SUCRE ROUX OU SUCRE BLANC : LEQUEL CHOISIR ?

C'est surtout une affaire de goût et de provenance !

D'un point de vue nutritionnel, sucre roux et sucre blanc sont assez semblables. En effet, pour des consommations quotidiennes, la différence d'apport énergétique et de quantité de minéraux est **négligeable pour l'organisme**.

Dans un morceau de ...

SUCRE BLANC



- Apport énergétique : 24 kcal
($\approx 1,2$ % des apports caloriques**)
- Minéraux : 0,001 g

SUCRE ROUX



- Apport énergétique : 23 kcal
($\approx 1,2$ % des apports caloriques**)
- Minéraux : 0,07 g

Le sucre blanc est-il moins naturel que le sucre roux ?

De la betterave
sucrière...



EXTRACTION



... au sucre
naturellement
BLANC

De la canne
à sucre...



EXTRACTION



... au sucre
naturellement
ROUX

Eh non ! Le sucre obtenu à partir de la betterave sucrière (à la chair blanche) est **naturellement blanc**, contrairement au sucre de canne qui est **naturellement roux** en raison des pigments colorés contenus dans la canne à sucre. On peut cependant obtenir du sucre blanc de canne après une étape supplémentaire de raffinage.

Bon à savoir

Nous consommons surtout du sucre naturellement blanc, produit en France à partir de betteraves cultivées dans nos régions.

**Sur la base d'un apport calorique recommandé à 2000 kcal/jour.

CONSOMMATION : QUELS REPÈRES POUR LE SUCRE ?

Mieux comprendre les recommandations d'apports en sucres

L'ANSES*, l'agence française de sécurité sanitaire, recommande aux adultes de ne pas consommer plus de 100 g de SUCRES/JOUR (hors lactose et galactose des produits laitiers).

L'ANSES considère dans sa recommandation la quantité de SUCRES TOTAUX**.

SUCRES AJOUTÉS

Exemples

Sucre



Sirop de glucose



Miel



+

SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS

Exemples

Fruits et légumes



Jus de fruits



Produits laitiers



Bon à savoir

L'Organisation Mondiale de la Santé a aussi fixé des limites d'apports en sucres, mais attention : cette recommandation porte sur les SUCRES LIBRES (sucres ajoutés + naturellement présents dans les jus de fruits).

L'OMS recommande de limiter les apports en sucres libres à 10 % de ses apports caloriques, soit 50 g/j de sucres libres***.

*Agence nationale de sécurité sanitaire alimentation, environnement, travail. **Hors lactose et galactose des produits laitiers. ***Sur la base d'un apport calorique de 2000 kcal/jour.

Les Français suivent-ils ces recommandations ?



En moyenne, les adultes respectent le seuil fixé par l'ANSES à 100 g/jour maximum des sucres totaux**. Cependant, environ 1 adulte sur 5 a des apports supérieurs à la recommandation.

Les enfants sont très majoritairement au-dessus des recommandations d'apport en sucres (*environ 3 enfants sur 5*).



Quelques repères pour adopter une consommation raisonnée de sucre :

Adultes et enfants

Pas plus d'un verre de boisson sucrée/jour (*jus de fruits compris*).

Les préparations faites « maison » peuvent être un bon moyen de prendre conscience de ses apports en sucres et ainsi mieux les ajuster.

Enfants

Pensez à varier et équilibrer les goûters avec des produits laitiers et des fruits frais en alternative aux pâtisseries, biscuits et gâteaux fréquemment proposés.

Bon à savoir

L'équilibre alimentaire ne dépend pas que d'un repas, il se construit en fonction de ce que nous mangeons tout au long de la semaine.

Le plus important est d'adopter une alimentation variée, en quantités adaptées.



Cultures **SUCRE**

lesucre.com
contact@cultures-sucre.fr
Tél. : 01 44 05 39 99

**POUR
QUE LE SUCRE
RESTE UN PLAISIR,
CONSOMMONS MIEUX,
CONSOMMONS
RAISONNÉ.**

SOURCES :

Anses, 2016 - Anses, 2019 - Ciqua - Credoc, CCAF 2016
OMS, 2015 - OpenFoodFacts, 2019 - PNNS 2019

Pour votre santé, limitez les aliments gras, salés, sucrés. www.mangerbouger.fr