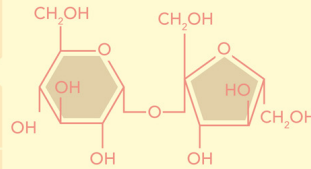


# SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS, SUCRES AJOUTÉS, SUCRES LIBRES

## QU'EST-CE QUE C'EST ?

### LE SUCRE

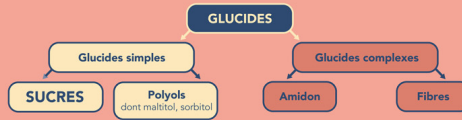
Le sucre fait partie des glucides. Appelé **saccharose**, c'est un glucide simple composé d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.



GLUCOSE + FRUCTOSE = SACCHAROSE

### LES SUCRES

Les sucres sont constitués d'une ou deux unités (monosaccharide ou disaccharide)



Ces sucres sont naturellement présents dans les fruits, les légumes, dans les jus de fruits, les soupes, les sauces tomates, ou les produits laitiers...

Monosaccharides	Disaccharides
Glucose ☺	Saccharose ☺☹
Fructose ☹	Lactose ☺☹
Galactose ☹	Maltose ☺☺

### LES SUCRES NATURELLEMENT PRÉSENTS

- FRUITS & LÉGUMES** (Glucose, fructose, Saccharose)
- ALIMENTS À BASE DE FRUITS, LÉGUMES** (Glucose, fructose, Saccharose)
- PRODUITS LAITIERS** (Lactose, glucose, Galactose)
- MIEL** (Glucose, fructose, Saccharose)
- JUS DE FRUITS** (Glucose, fructose, Saccharose)

### LES SUCRES AJOUTÉS

Les principaux sucres ajoutés aux aliments sont le **saccharose**, le **sirop de glucose** et le **miel**.



Ce sont les sucres que les particuliers ou les professionnels utilisent pour sucrer le yaourt ou le café, ou pour fabriquer des confitures, des pâtisseries...

D'un point de vue nutritionnel, tous les sucres, qu'ils soient ajoutés ou naturellement présents, sont équivalents : même composition, même nombre de calories (4 kCal/g).

### LES SUCRES LIBRES

Selon l'OMS, les « **sucres libres** » regroupent les sucres ajoutés aux aliments + les sucres naturellement présents dans les jus de fruits et le miel.



### QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

**Recommandations OMS** : limiter les sucres libres à moins de 10% des calories (soit < 50g/j pour un adulte).

**Selon l'InVS 2006** : les français ont des apports moyens en sucres libres < 9%.

**Recommandations ANSES 2016** : limiter l'apport en sucres totaux (hors lactose et galactose) à 100 g/j. D'après l'ANSES, les Français consomment en moyenne 80g de sucres/jour (hors lactose et galactose).

**OMS** : Organisation Mondiale de la Santé

**InVS** : Institut de Veille Sanitaire

**ANSES** : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

- DE 50g DE SUCRES LIBRES/j



LE SUCRE