

MANGER TROP SUCRÉ POSE DES PROBLÈMES POUR LA SANTÉ, COMMENT ADAPTER MA CONSOMMATION DE SUCRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE SUCRE

Les sucres contribuent à satisfaire nos besoins en énergie pour le bon fonctionnement de l'organisme. Cependant, les aliments au goût sucré, synonymes de plaisir et parfois d'interdit, questionnent scientifiques et consommateurs.

Ce goût sucré est apporté de différentes façons dans l'alimentation, apprenons à mieux le connaître pour l'apprécier de façon raisonnée.



LES DIFFÉRENTES SOURCES DE SUCRES

- **Les sucres naturels** : naturellement présents dans les fruits, les légumes et les produits laitiers.
- **Les sucres ajoutés** : ce sont les sucres utilisés pour sucrer le yaourt, le café, ou ajoutés dans les pâtisseries, etc. Les produits industriels contiennent également des sucres ajoutés : biscuits, glaces, boissons sucrées¹... Principaux sucres ajoutés : saccharose (sucre de table), sirop de glucose, miel.

LES ALTERNATIVES AUX ALIMENTS SUCRÉS

- Les produits sans sucres et sans sucres ajoutés.
- Les édulcorants : issus d'une synthèse chimique ou d'extraits de végétaux, ils apportent un goût sucré grâce à leur « pouvoir sucrant » très élevé (x100, x1000) par rapport au sucre de table. On peut distinguer les édulcorants naturels (sirop d'agave, extrait de stévia) qui sont considérés comme des ingrédients, et les édulcorants chimiques (aspartame, saccharine...)² considérés comme des additifs alimentaires.

QUESTION NUTRITION ?

Quels peuvent-être les avantages à limiter sa consommation de sucres ?

- Le travail de l'ANSES* a confirmé qu'une consommation totale de sucres supérieure à 100 g par jour (soit l'équivalent de 20 morceaux de sucre) présente des risques pour la santé par des effets directs sur la prise de poids³. Une moindre consommation de produits sucrés pourrait donc permettre de réguler l'apport énergétique et **prévenir les risques de surpoids, d'obésité et des maladies associées**.
- La substitution d'un produit sucré par un produit édulcoré permettrait de **réduire l'apport énergétique**



de la personne, à court terme⁴. Néanmoins, il faut rester vigilant : sur le long terme, le risque peut être de compenser cette réduction de calories précédemment fournies par le sucre par une consommation alimentaire plus importante.

- **La santé bucco-dentaire** pourrait être préservée par une faible consommation de sucres et de produits sucrés. Alternative possible : les édulcorants n'apportent pas de calories (stévia, saccharine, aspartame) et sont non cariogènes².

LA CONTROVERSE AUTOUR DES ALTERNATIVES AUX ALIMENTS SUCRÉS

Aujourd'hui, il existe des alternatives pour parvenir à réduire notre consommation de sucre mais elles suscitent des doutes chez les consommateurs :

- Les aliments « sans sucres ajoutés », « sans sucres », etc. : les consommateurs craignent qu'ils ne le soient pas réellement et que les termes présents sur les emballages soient mensongers.
- Les édulcorants, quant à eux, restent décriés car ils développeraient le goût pour le sucré et stimuleraient l'appétit. Certains édulcorants sont particulièrement visés, comme l'aspartame, que l'on suspecte d'être impliqué dans des pathologies comme le cancer, l'épilepsie ou les migraines.

LES RECOMMANDATIONS

De manière occasionnelle en quantité raisonnable



- Consommez des produits sucrés de manière occasionnelle et en quantité raisonnable : La limite supérieure fixée par l'OMS** est de 50 g de sucres libres (soit l'équivalent de 10 morceaux de sucres). Ces derniers sont définis comme les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les concentrés de jus de fruits⁵.
- Préférez les produits naturels ou sans sucres ajoutés. Les mentions « sans sucres ajoutés », « faible teneur en sucres », « sans sucres », « réduits en sucres » sont réglementées.

ÉDULCORANTS ET SANTÉ ?

Aujourd'hui, les études disponibles ne permettent pas d'établir un lien causal entre la consommation d'édulcorants et une habitude au goût sucré avec des risques accrus de cancer ou de diabète⁴.

➔ Point sur...

- Les édulcorants sont soumis à une évaluation de sécurité et doivent recevoir une Autorisation de Mise sur le Marché européenne⁶.

- Des Doses Journalières Admissibles (en mg/kg) ont été définies pour les édulcorants : c'est la quantité en dessous de laquelle on peut consommer des édulcorants sans danger pour la santé⁶.

145 : c'est le nombre de comprimés de sucralose (édulcorant synthétisé à partir du saccharose) qu'une femme de 60kg devrait consommer chaque jour de sa vie pour atteindre la DJA⁷.

CONSEILS PRATIQUES

- Limitez vos apports en sucres en choisissant les produits étiquetés « sans sucres ajoutés », faible teneur en sucres », « sans sucres », « réduits en sucres ». Par exemple pour les compotes, préférez-les sans sucres ajoutés, vous apprécierez d'autant plus le vrai goût du fruit.
- Pour savoir si des sucres ajoutés sont présents dans les produits industriels, il est conseillé de consulter les étiquettes⁸. Préférez des aliments « bruts » (un yaourt nature plutôt qu'un yaourt déjà sucré) en ajoutant la quantité de sucre souhaitée (sucre en poudre, miel, confiture) : vous maîtriserez ainsi votre apport en sucres.

LE SUCRE

Ce qu'il faut retenir

1

Le sucre peut être naturellement présent dans les aliments (fruit, lait) ou ajouté (glaces, boissons, plats cuisinés, pâtisseries).

2

Des apports trop élevés en sucres sont néfastes pour la santé. Dégustez de temps en temps des produits sucrés pour des moments de gourmandise, tout en prenant votre temps. Privilégiez les aliments nature ou sans sucres ajoutés.

3

L'usage des édulcorants est réglementé au niveau européen. Il n'a pas été prouvé qu'ils étaient délétères pour la santé.

*ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. **OMS : Organisation Mondiale de la Santé. 1. CEDUS. Sucres naturellement présents, sucres ajoutés... définitions, sur <http://www.lesucre.com/mediatheque/sucres-naturellement-presents-sucres-ajoutes>. 2. Université de Rennes 1, Prévention bucco-dentaire. Les édulcorants — Qui sont-ils ? sur <https://prevention-odonto.univ-rennes1.fr/themes/parents/alimentation/edulcorants/>. 3. ANSES (2017). L'Anses actualise les repères de consommations alimentaires pour la population française, sur <https://www.anses.fr/fr/content/l-anses-actualise-les-reperes-de-consommations-alimentaires-pour-la-population-francaise>. 4. ANSES (2015). Edulcorants intenses : pas d'intérêt nutritionnel démontré pour les usages alimentaires, sur <https://www.anses.fr/fr/content/edulcorants-intenses-pas-d-interet-nutritionnel-demonstre-pour-les-usages-alimentaires>. 5. OMS (2015). L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant, sur <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/>. 6. Ministère de l'Agriculture (2011). Agents améliorants et nouveaux aliments : glossaire, sur <http://agriculture.gouv.fr/agents-ameliorants-et-nouveaux-aliments-glossaire>. 7. ANSES (2015). Evaluation des bénéfices et des risques nutritionnels des édulcorants intenses. Avis de l'Anses, Rapport d'expertise collective, sur <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2011sa0161Rap.pdf>. 8. P.N.N.S. Vos questions, nos réponses : Limiter les produits sucrés, sur <http://www.mangerbouger.fr/Les-9-reperes/Vos-questions-nos-reponses/Limiter-les-produits-sucres>.