



Date:

Berne, septembre 2009

Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation concernant l'apport en hydrates de carbone : en bref

- La part d'hydrates de carbone optimale pour la santé ne peut être définie avec exactitude. Selon les données actuelles, la valeur cible de 50 à 60 % de l'apport énergétique journalier préconisée par les recommandations DACH est trop élevée ; elle devrait être de 45 à 55 % de cet apport journalier. Ceci correspond à un apport journalier de 200 à 250 g d'hydrates de carbone pour les femmes ayant un besoin énergétique de 1800 kcal par jour et de 250 à 300 g pour les hommes ayant un besoin énergétique de 2200 kcal par jour. Pour les sportifs, des quantités plus importantes (de 5 à 12 g d'hydrates de carbone par kg de poids corporel par jour) sont recommandées, suivant l'intensité de l'entraînement.
- En principe, les recommandations de la Société suisse de nutrition pour une alimentation équilibrée et variée conformément à la pyramide alimentaire s'appliquent. Elles préconisent notamment de consommer les produits à base de céréales complètes, les fruits et les légumes, les légumineuses et les pommes de terre comme source d'hydrates de carbone. Ce type d'alimentation fournit l'apport journalier recommandé d'au moins 30 g de fibres alimentaires.
- Le sucre ajouté (tel que le saccharose [sucre de ménage], le glucose, le fructose) ainsi que le sucre présent dans le miel, le sirop et le jus de fruits ne devraient pas représenter plus de 10 % de l'apport énergétique journalier. Pour un adulte essentiellement sédentaire, dont la consommation énergétique journalière est d'environ 2000 kcal, cela donne une consommation de sucre maximale de 50 g/jour.
- La restriction de la consommation de sucre limite aussi l'apport en fructose. Des quantités accrues de fructose (sucre de fruits ; > 1 g/kg poids corporel/jour) ont une incidence négative sur le taux de lipides sanguins, la sensibilité à l'insuline et la tension. L'aspect quantitatif en soi prime probablement, indépendamment du fait qu'il s'agisse de fructose lié au saccharose

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 95 86,

Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch

Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation concernant l'apport en hydrates de carbone : en bref

Cette feuille de données est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, septembre 2009

ou libre. Parmi les groupes à risque (personnes souffrant de surpoids, ayant une activité physique limitée, une prédisposition au diabète ou un diabète avéré, une hypertension, des taux accrus de lipides sanguins), une consommation de fructose trop élevée (par exemple via les boissons sucrées) peut avoir une incidence négative sur la santé.

- La prise modérée d'édulcorants et de succédanés du sucre dans le cadre d'une alimentation équilibrée n'a pas d'effets négatifs sur la santé. Le saccharose peut être remplacé avantageusement par les édulcorants, qui sont sans calorie et respectueux des dents. Une consommation excessive (plus de 20 à 30 g/jour) de certains succédanés du sucre (alcools de sucre) peut provoquer la diarrhée. Il est déconseillé aux personnes atteintes de phénylcétonurie de consommer de l'aspartame.
- Il convient de veiller à ce que les fruits, les légumes et les produits à base de céréales complètes occupent une place suffisante dans l'alimentation des enfants et des adolescents. Les boissons non ou peu énergétiques sont recommandées, contrairement aux boissons sucrées, qui devraient être évitées.
- L'utilisation de l'index glycémique (IG) ou de la charge glycémique (CG) pour prévenir et traiter les maladies liées à l'alimentation est controversée. Il est plus approprié de prôner une alimentation équilibrée conformément à la pyramide alimentaire que d'émettre des recommandations fondées sur des propriétés spécifiques des hydrates de carbone telles que l'IG.
- Les personnes souffrant du syndrome métabolique ou atteintes de diabète de type 2 doivent également suivre les recommandations de la pyramide alimentaire. Les aliments contenant du saccharose ont un impact particulier, aussi ne devraient-ils pas représenter plus de 10 % de l'apport énergétique quotidien. Les édulcorants peuvent remplacer avantageusement le sucre. En cas de surpoids, il convient de réduire l'apport calorique. En plus des fruits, des légumes, des produits à base de céréales complètes et des légumineuses, il est recommandé aux personnes atteintes du syndrome métabolique de consommer des graisses monoinsaturées et polyinsaturées (telles que l'huile de colza, l'huile d'olive, l'huile de poisson).
- Les personnes qui souffrent d'une intolérance au lactose doivent éviter les laitages contenant du lactose, suivant la manière dont ils les tolèrent. Le yaourt et le fromage à pâte dure sont généralement bien tolérés.

Pour de plus amples informations:

Office fédéral de la santé publique, Unité de direction Protection des consommateurs, Division Sécurité alimentaire, téléphone +41 31 322 95 86, Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch

Recommandations de la Commission fédérale de l'alimentation concernant l'apport en hydrates de carbone : en bref
Cette feuille de données est également disponible en allemand, en anglais et en italien.

Berne, septembre 2009