



Fiche thématique sur la nutrition

Principales sources de sucres – quelles denrées alimentaires contribuent à l'apport trop élevé en sucres de la population suisse ?

La population suisse consomme nettement plus de sucres que recommandé par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). La majeure partie des sucres ajoutés consommés provient des sucreries et des boissons, alors que les produits transformés tels que les repas précuisinés ou les sauces contribuent peu à l'apport en sucres. C'est pourquoi l'OSAV recommande de consommer de préférence des boissons non sucrées et des sucreries seulement en petites quantités. En outre, s'agissant des produits laitiers et des céréales pour petit-déjeuner, il s'engage pour que l'industrie alimentaire réduise la teneur en sucres ajoutés de ses produits.

CONSOMMATION RECOMMANDÉE

Recommandations

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter la consommation de sucres à 10 % au plus de l'apport énergétique¹, ce qui représente 50 g de sucres pour un apport de 2000 kcal par jour. Un apport trop élevé augmente le risque de surpoids et de caries dentaires.

Consommation de sucres en Suisse comparée aux recommandations

Les estimations concernant la consommation de sucres ajoutés sont approximatives.

D'après les chiffres d'AgriStat² de 2015, elle est estimée à 110 g par habitant et par jour. Cela correspond à environ 17 % de l'apport énergétique, ce qui est nettement supérieur au maximum de 10 % recommandé par l'OMS.

D'après les données de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH³, l'apport moyen est estimé à 64 g par jour. Cela représente plus d'un quart de l'apport total en hydrates de carbone et correspond à environ 11 % de l'apport énergétique.

Ces deux valeurs ont été estimées de manière approximative et doivent donc être interprétées avec prudence. Les chiffres d'AgriStat sont des estimations basées sur les denrées alimentaires disponibles en Suisse. Les chiffres de menuCH sont tirés des entretiens menés avec environ 2000 personnes adultes à qui l'on a demandé par deux fois ce qu'elles avaient mangé et bu la veille.

¹ www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

² www.sbv-usp.ch/fr/services/agristat/

³ www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html

SOURCES PRINCIPALES

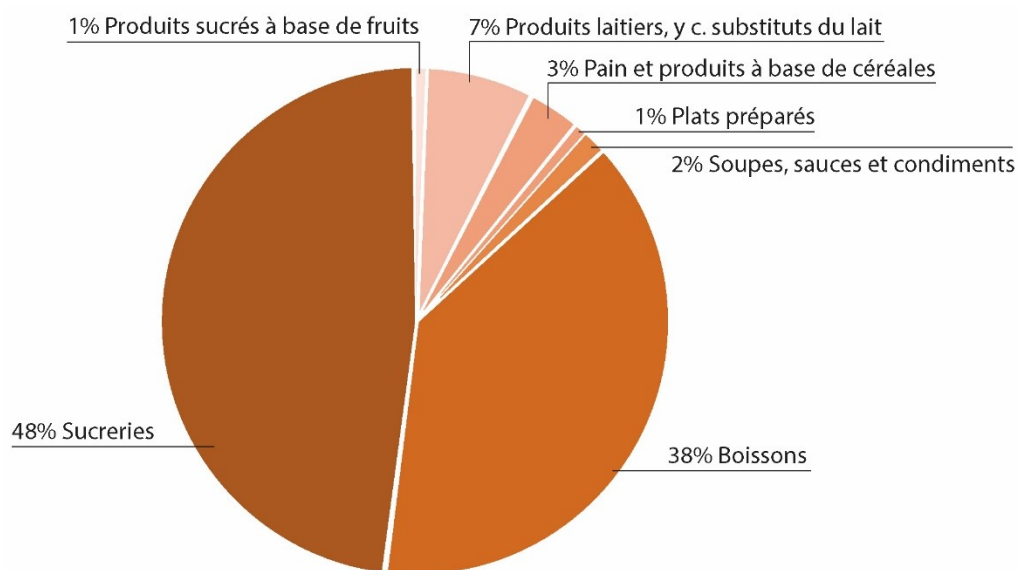
Méthode

Une teneur individuelle moyenne⁴ en sucres ajoutés⁵ a été estimée pour toutes les denrées alimentaires considérées dans l'étude menuCH. De plus, une teneur minimale et maximale en sucres a été attribuée à toutes les denrées alimentaires contenant des sucres qui n'ont pas été préparées à la maison. Cela a permis de calculer dans quelle mesure chaque aliment a contribué à l'apport estimé en sucres.

Principales sources de sucres

Les groupes de denrées alimentaires qui contribuent le plus à l'apport en sucres sont les sucreries (48 %) et les boissons (38 %), alors que les produits transformés tels que les repas précuisinés ou les sauces contribuent peu à l'apport en sucres ajoutés.

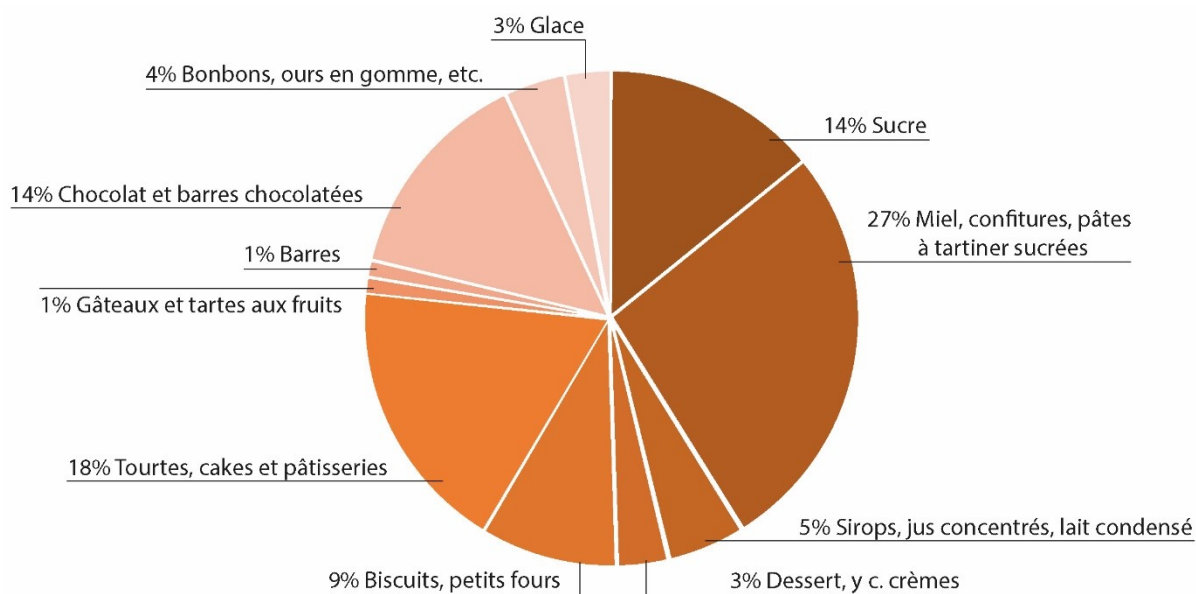
PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTS GROUPES DE DENRÉES ALIMENTAIRES DANS L'APPORT EN SUCRES AJOUTÉS



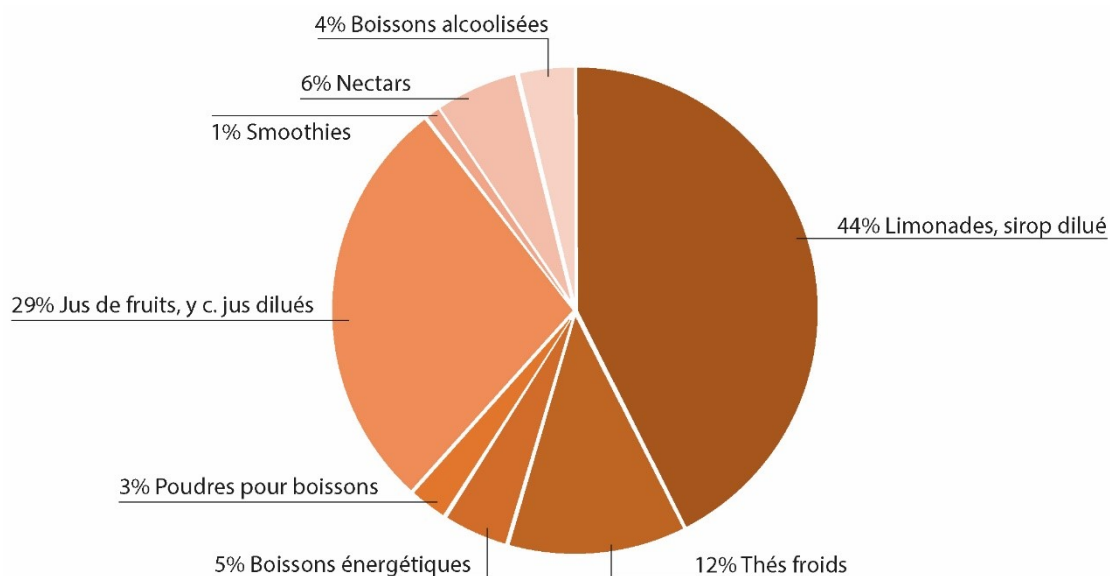
⁴ Les teneurs en sucres ont été estimées à l'aide de la méthode proposée par Louie et al. Louie et al., A systematic methodology to estimate added sugar content of foods, European Journal of Clinical Nutrition, 69, 154-161 (2015)

⁵ Voir le guide de l'OSAV pour la définition et le calcul des sucres ajoutés (www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html)

PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « SUCRERIES » DANS L'APPORT EN SUCRES AJOUTÉS

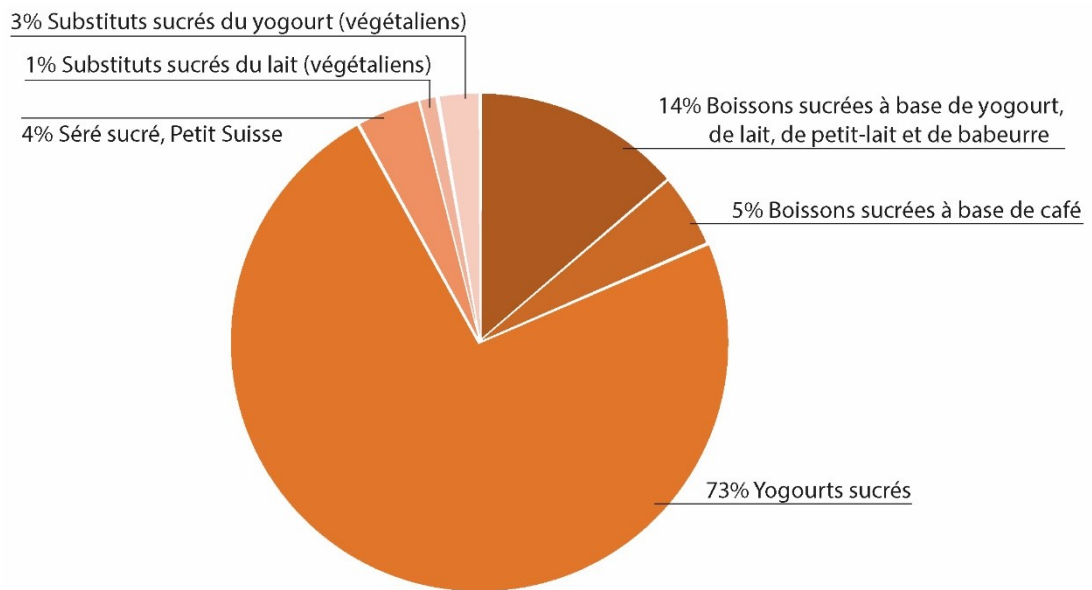


PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « BOISSONS⁶ » DANS L'APPORT EN SUCRES AJOUTÉS

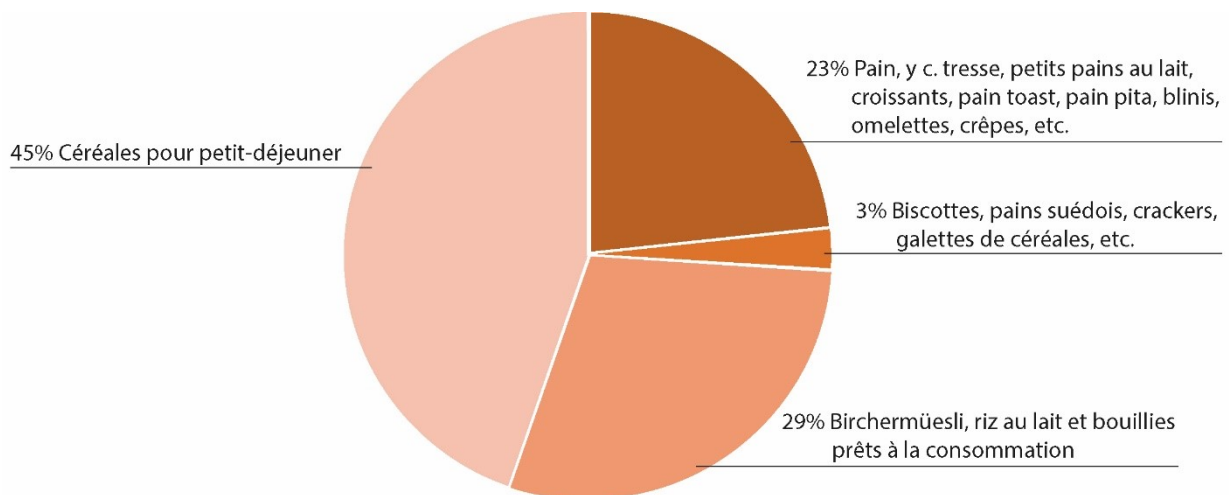


⁶ Ce groupe comprend également tous les jus de fruits et les smoothies, qu'ils soient sucrés ou non, mais pas les boissons lactées, qui ont été classées dans le groupe « produits laitiers ».

DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « PRODUITS LAITIERS » DANS L'APPORT EN SUCRES AJOUTÉS



PART EN POUR CENT DES DIFFÉRENTES CATÉGORIES DU GROUPE DE DENRÉES ALIMENTAIRES « PAINS ET PRODUITS CÉRÉALIERS » DANS L'APPORT EN SUCRES AJOUTÉS



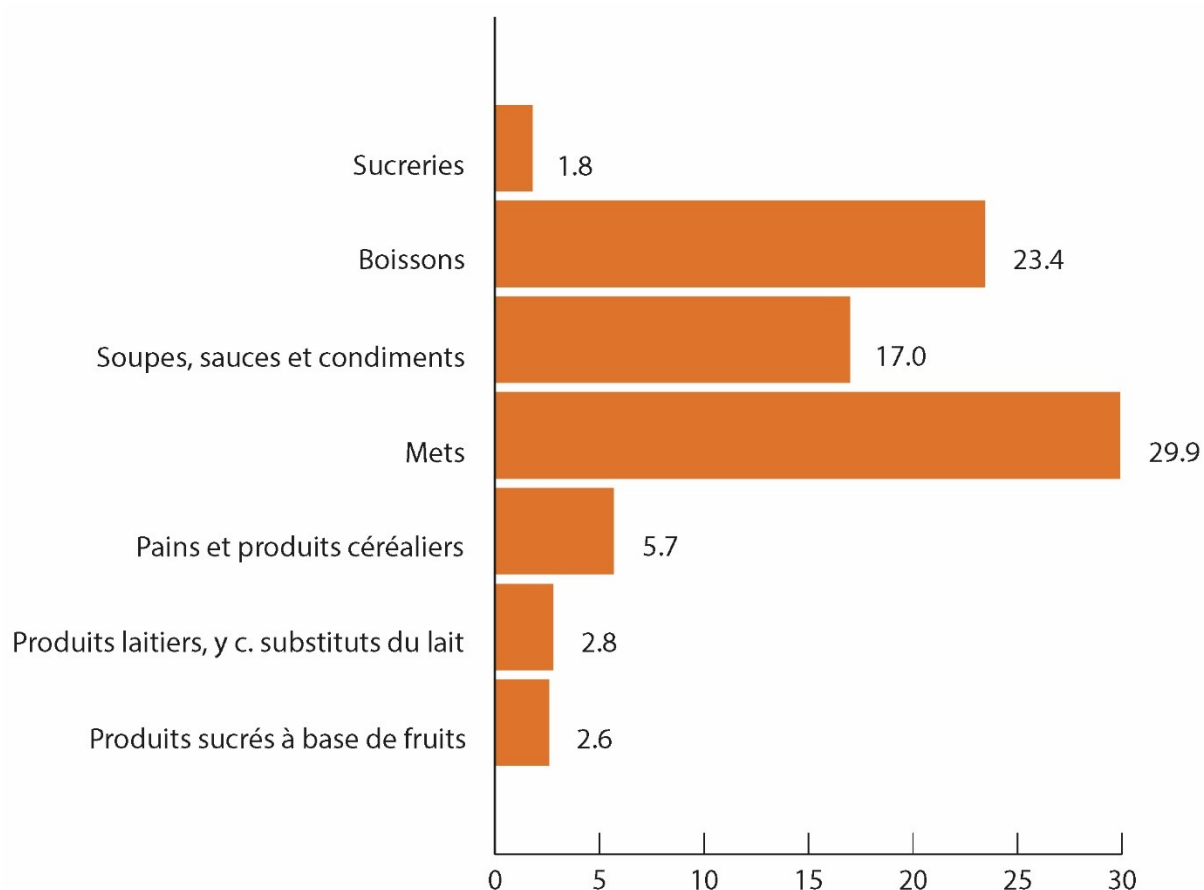
LES SUCRES DANS LES DENRÉES ALIMENTAIRES

Produits similaires - teneur différente en sucres

La teneur en sucres des denrées alimentaires varie considérablement. Il existe des différences entre les groupes de produits, mais aussi dans ces groupes. La teneur en sucres ajoutés d'un yogourt aromatisé varie par exemple entre 4,5 g et 18,4 g par 100 g et diffère donc d'un facteur 4. Le diagramme ci-dessous montre l'ordre de grandeur des différences au sein même et entre les différentes catégories de produits considérées.

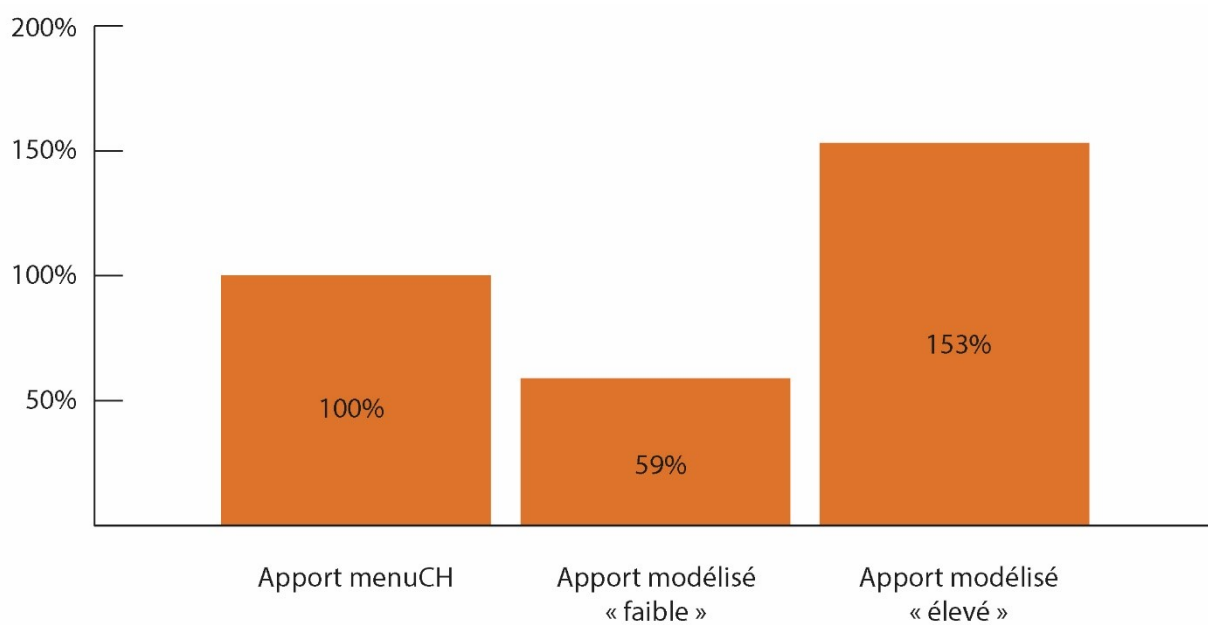
Si toute la population choisissait les produits ayant la teneur en sucres la plus faible (p. ex. le yogourt aromatisé avec 4,5 g de sucres par 100 g), la consommation de sucres pourrait être réduite d'au moins 40 %. Cela montre clairement tout ce qui peut être réalisé en améliorant la composition des denrées alimentaires.

DIFFÉRENCE MOYENNE ENTRE LA TENEUR EN SUCRES LA PLUS ÉLEVÉE ET LA PLUS FAIBLE⁷ AU SEIN DES DIFFÉRENTS GROUPES DE DENRÉES ALIMENTAIRES
(EXPRIMÉE EN FACTEUR ET PONDÉRÉE D'APRÈS LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION)



⁷ Pour ce calcul, seuls les produits sucrés ont été pris en compte.

L'APPORT EN SUCRES DÉPEND DE LA TENEUR EN SUCRES DES DENRÉES ALIMENTAIRES CONSOMMÉES



Apport modélisé faible ou élevé = outre la teneur individuelle en sucres, des teneurs minimale et maximale en sucres ont été attribuées à toutes les denrées alimentaires qui n'ont pas été préparées à la maison. Cela a permis de calculer deux quantités hypothétiques d'apport en sucres (faible et élevée) et de les comparer avec l'apport moyen mentionné dans menuCH.

RECOMMANDATIONS

Recommandations à la population

- Étanchez votre soif avec de l'eau ou des boissons non sucrées.
- Suivez les recommandations de la pyramide alimentaire suisse⁸ concernant la fréquence de consommation et la taille des portions des différents groupes de denrées alimentaires. Il ne faudrait pas se nourrir de sucreries, mais les consommer uniquement en petites quantités.
- Réduisez progressivement la quantité de sucres et d'autres agents édulcorants (p. ex. miel ou autres édulcorants) pour vous habituer à un goût moins sucré.
- Lisez l'étiquetage nutritionnel des produits emballés pour connaître la quantité de sucres et les sources de sucre contenues dans chaque produit. Comparez la teneur en sucres des différents produits.

Recommandations à la restauration

- Utilisez le sucre et les autres édulcorants avec modération.
- S'agissant des boissons maison telles que le thé froid, proposez également des variantes non sucrées.

Recommandations à l'industrie alimentaire

- Réduisez la teneur en sucres ajoutés de vos produits et ne remplacez pas le sucre par des édulcorants.
- Élaborez moins de produits sucrés. Les consommateurs peuvent toujours ajouter eux-mêmes du sucre, mais ils ne peuvent pas réduire la teneur en sucres des aliments.
- Proposez davantage de variantes de produits non sucrés et non édulcorés dans votre assortiment.

Autres informations de l'OSAV sur les sucres ajoutés :

- Site internet www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/produktzusammensetzung/zuckerreduktion.html
- [Guide](#) pour la définition et le calcul des sucres ajoutés

⁸ www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/