



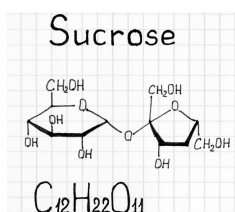
## POINT SUR LE SUCRE ET VOTRE CONSOMMATION

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre  
**BNP Paribas Cardif et le CHU Rouen-Normandie**  
[Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Glucose, fructose, saccharose... il existe une multitude **de glucides simples**, donnant à nos aliments **une saveur sucrée** appréciée par de nombreuses personnes. Au-delà des produits sucrés, la plupart des produits transformés considérés comme non sucrés (plats préparés, condiments...) contiennent également du sucre ajouté et **contribuent donc à augmenter la consommation quotidienne** individuelle de sucres. Or, une consommation excessive de sucres est un **réel problème de santé public** car elle favorise l'apparition de diverses pathologies.



### Le sucre, qu'est ce que c'est?



Chimiquement parlant, le terme « sucre » correspond aux glucides simples : monosaccharides et disaccharides. **Le glucose, le fructose et le galactose** sont les trois principaux monosaccharides et **entrent dans la composition des disaccharides** et des glucides plus complexes ([cf newsletter sur les macronutriments](#)). Comparés aux glucides simples, les glucides plus complexes, contenus notamment dans les féculents, fournissent une énergie assimilable plus lentement par l'organisme et donc plus durable. Les glucides simples, sont naturellement présents dans les aliments tels que les légumes, les fruits et le lait, mais ils peuvent également être ajoutés lors de la préparation, et transformation des aliments.

En langage courant, **le sucre** ou sucre de table correspond au **saccharose ou sucrose** et se compose de **50 % de glucose et de 50 % de fructose**. Il est fabriqué à partir de la canne à sucre ou de la betterave.



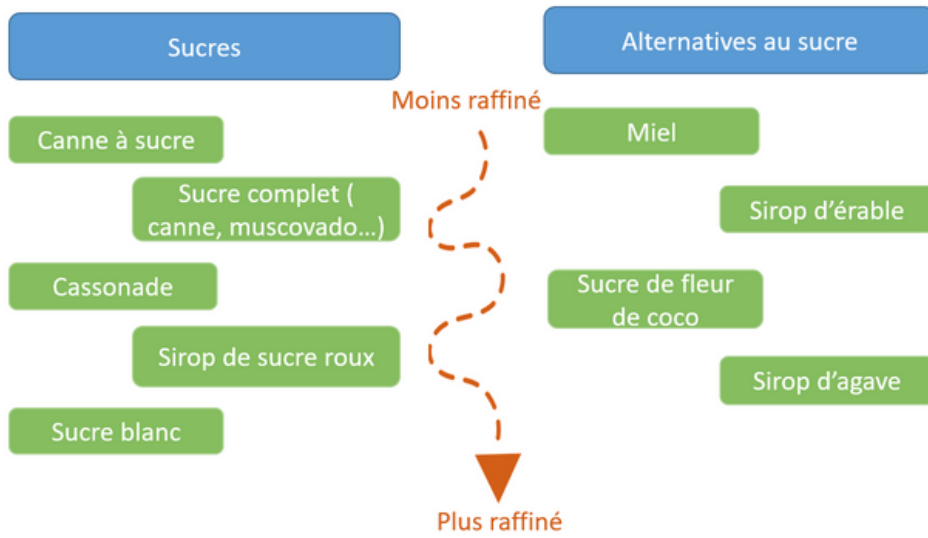
Dans l'industrie agro-alimentaire, le sucre est utilisé pour **donner une saveur sucrée** aux produits mais aussi pour **augmenter leur durée de conservation**, leur **apporter une coloration** ou encore pour leur donner **une texture et une saveur plus agréable** au palais (palatabilité).

### Les différents sucres

Dans le langage courant, le sucre se décline **sous de nombreuses formes**, avec une teneur différente en saccharose, et selon son degré de transformation, le sucre peut être **plus ou moins raffiné**. En effet, plus le sucre subit des étapes de transformation (« purification et décoloration ») et plus il est raffiné.



Les sucres blancs ne sont pas tous raffinés (sucre de betterave).



Il est préférable de privilégier les **sucres naturels les moins raffinés**, car, contrairement aux sucres raffinés, ils comprennent une variété de **composés bioactifs, de minéraux, de fibres, d'antioxydants, de vitamines et de composés phytochimiques** bénéfiques pour la santé.

## Sucres et glycémie

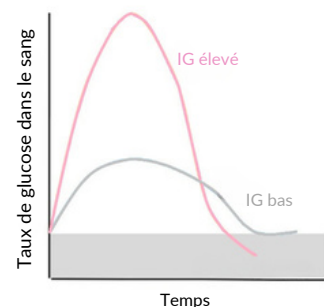
Comme précisé dans la newsletter sur les édulcorants ([Cf newsletter édulcorants](#)), tous les agents sucrants ne possèdent **pas le même pouvoir sucrant et n'ont pas la même charge calorique**. Par ailleurs, selon le type de sucre, **l'indice glycémique\*** ne sera pas le même.

		Pouvoir sucrant	Indice Glycémique
Monosaccharides	Glucose	50	100
	Fructose	150-180	19-23
	Galactose	26	23
Disaccharides	Maltose	40	105
	Sucrose	100	61-65
	Lactose	20-40	46

**Note:** Selon leur composition, les alternatives au sucre auront également un indice glycémique différent. Par exemple, à quantité égale, le sucre blanc a un indice glycémique supérieur au miel qui lui-même a un indice glycémique supérieur au sirop d'agave.

Pour une quantité équivalente, plus l'indice glycémique est élevé et plus il induira rapidement **une sensation de faim dû au pic de glycémie provoqué**. Une consommation importante d'aliments avec un indice glycémique élevé (IG>70) pourrait favoriser **l'apparition de diverses pathologies** comme le diabète, l'obésité ou les maladies cardiovasculaires mais aussi augmenter le risque d'**addiction à l'alimentation\*\***.

Il est important de préciser que lorsque le sucre est intégré à un aliment, son indice glycémique change. **A quantité de sucre égale**, la consommation de sucre ajouté induit une augmentation supérieure de la glycémie que la consommation d'un fruit. En effet, **les fibres du fruit induisent une diminution du pic de glycémie**.



Ainsi, il est toujours préférable de consommer du sucre contenu **naturellement dans les aliments car l'indice glycémique sera moindre** et, contrairement au sucre ajouté, cette consommation apportera également des **micronutriments indispensables** à l'organisme (ex: vitamines, minéraux...) ([cf Newsletter sur les micronutriments](#)).


\* Indice glycémique : correspondant à la capacité d'un aliment ou d'une substance à augmenter la glycémie (taux de glucose dans le sang)

\*\*Le terme d'addiction à l'alimentation est défini comme une perte de contrôle sur l'alimentation, l'incapacité à réduire/contrôler sa consommation malgré la volonté de le faire

# Recommandations

L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) recommande aux adultes de **ne pas consommer plus de 100 g de sucres totaux par jour** (glucides simples, naturellement présents dans les aliments + sucres ajoutés). Les recommandations préconisent également de ne pas consommer plus d'une boisson sucrée par jour.

Pour rappel, les féculents ne font pas partie de ces recommandations car sont composés de glucides complexes.



**Adultes:**  
<100g sucres totaux/jour  
<50g de sucres ajoutés/jour  
comprenant pas plus d'une boisson sucrée



1 carré ≈ 1 cuillère à café rase ≈ 5 grammes de sucre

L'OMS recommande de réduire la consommation de sucres ajoutés à **moins de 10%** de l'énergie totale (idéalement <5%) ; soit 50 g pour un apport énergétique de 2000 kcal (idéalement <25g).

**20 à 30 % des Français ont des apports en sucres totaux supérieurs à 100 g/j**

Les sucres ajoutés, contrairement aux sucres naturellement présents dans les aliments, n'ont aucun bénéfice pour la santé et contribuent à augmenter l'apport calorique mais également le plaisir alimentaire qui est indispensable à un régime alimentaire équilibré. Ainsi, **le sucre ajouté est à limiter mais pas nécessairement à bannir de son alimentation.**




## Où se trouve le sucre caché ?

Les principales sources de sucres ajoutés dans l'alimentation sont **les boissons sucrées** (sodas, jus de fruit, cafés sucrés, chocolats chauds...), les **desserts** et **en-cas sucrés** comme les pâtisseries, les biscuits, les glaces mais aussi les céréales pour petit-déjeuner et les yaourts. **Tous les produits transformés sucrés contiennent du sucre ajouté** mais c'est aussi le cas de **la majorité des produits transformés salés** (sauces, condiments, conserves...) comme tous les plats préparés (lasagnes, poissons...).

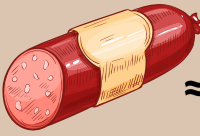
Voici quelques exemples d'aliments contenant du sucre caché et sa quantité, représentée sous forme de carré de sucre (5g) :

**Légumes en conserve**




1 boîte de maïs doux (285g) ≈ 2 carrés de sucre

**Charcuterie industrielle**




1 saucisson sec (250g) ≈ 1 carré de sucre

**Condiments**




1 sachet = 1 cuillère à soupe de ketchup ≈ 1 carré de sucre

**Pain de mie**




2 tranches de pain de mie ≈ 1 carré de sucre

**Sauce tomate**




200g de Sauce tomates basilic ≈ 2 carrés de sucre

**Céréales du petit déjeuner**




1 poignée = 50g de muesli ≈ 2 carrés de sucre

**Plats préparés**




300g de lasagnes bolognaises ≈ 2 carrés de sucre

**Yaourt sucré**




1 pot de 125g ≈ 3 carrés de sucre

**Eau aromatisée**




1 verre de 250ml ≈ 1 carré de sucre

**Fruits secs sucrés**



1 poignée = 50g de fruit sec ≈ 4 carrés de sucre

**Boisson énergisante**



1 canette de 250ml ≈ 5 carrés de sucre

**Cafés sucrés**



1 tasse de cappuccino (250ml) ≈ 4 carrés de sucre

# Astuces pour réduire votre consommation de sucre

Voici quelques astuces pour vous aider à réduire votre consommation de sucre ajouté:

- Cuisiner vos plats maison
- Limiter les produits ultra-transformés ([cf newsletter produits ultra-transformés](#))
- Limiter les boissons sucrés (boissons gazeuses, boissons énergétiques, cafés sucrés...) → Maximum 1/jour
- Lire les étiquettes nutritionnelles afin de pouvoir repérer la présence de sucre ([cf Guide alimentation saine et équilibrée](#))
- Préférer les yaourts natures sans sucre
- Remplacer le sucre par des fruits à vos préparations pour les sucrer (yaourt, gâteaux...)
- Favoriser les épices dans vos desserts (cannelle, vanille, anis...)
- Préparer votre eau aromatisée maison (citron, basilic...)
- Privilégier, comme dessert, les fruits et les yaourts non sucrés



## Consommation de sucres et risques pour la santé

Une consommation excessive de sucres induit **un risque accru d'apparition de diverses pathologies**, et ce, quelque soit sa forme ([Cf newsletter édulcorants](#)). De plus, elle peut induire des **modifications du microbiote intestinal** et contribuer à augmenter **l'inflammation** et donc l'apparition de multiples pathologies.



## Conclusion

Les aliments naturellement sucrés, comme les fruits, **font partie d'un régime alimentaire équilibré** et permettent de maintenir le corps en bonne santé notamment grâce à leur **apport en micronutriments**. Au contraire, les sucres ajoutés n'ont aucun bénéfice pour la santé et consommés en excès, peuvent favoriser l'apparition de diverses pathologie (quelque soit leur forme: alternatives au sucre, édulcorants...).

Toutefois, il est important de préciser qu'un régime équilibré comprend également la **dimension hédonique et donc le plaisir alimentaire** ([cf Guide alimentation saine et équilibrée](#)). Ainsi, le sucre ajouté est **à limiter et à consommer avec modération** mais pas nécessairement à bannir de son alimentation.

De plus, pour rappel, la consommation d'édulcorants apportent certes moins de calories mais induit des risques sur la santé et n'apporte aucun avantage sur la perte de poids et l'apparition de diabète ([Cf newsletter édulcorants](#)).

## References

- ANSES. Sucre dans l'alimentation.2018.<https://www.anses.fr/fr/content/sucres-dans-l%E2%80%99alimentation>
- Arshad, S., Rehman, T., Saif, S., Rajoka, M. S. R., Ranjha, M. M. A. N., Hassoun, A., ... & Aadil, R. M. (2022). Replacement of refined sugar by natural sweeteners: Focus on potential health benefits. *Heliyon*.
- Debras, C., Chazelas, E., Srouf, B., Kesse-Guyot, E., Julia, C., Zelek, L., ... & Touvier, M. (2020). Total and added sugar intakes, sugar types, and cancer risk: results from the prospective NutriNet-Santé cohort. *The American journal of clinical nutrition*, 112(5), 1267-1279.
- Edwards, C. H., Rossi, M., Corpe, C. P., Butterworth, P. J., & Ellis, P. R. (2016). The role of sugars and sweeteners in food, diet and health: Alternatives for the future. *Trends in food science & technology*, 56, 158-166.
- Fujii, S., Nagai, Y., & Hirata, A. (2021). Classification of various types of sugar products by mineral composition. *Food Science and Technology Research*, 27(1), 49-56.
- Harvard T.H.CHAN. The nutrition source. Added sugar.2022.<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/>
- Iqbal, Amir & Kamran, Hafsa & Khalid, Sidra & Jabeen, Shaista & Aslam, Maria. (2020). Glycemic Response of Natural Sweeteners like Sugarcane Juice, Honey and Jaggery in Healthy Individuals. 2. 38-41. 10.36349/easjhcs.2020.v02i05.006.
- Lennerz, B., & Lennerz, J. K. (2018). Food Addiction, High-Glycemic-Index Carbohydrates, and Obesity. *Clinical chemistry*, 64(1), 64-71. <https://doi.org/10.1373/clinchem.2017.273532>
- Lu, C. C., Wei, R. X., Deng, D. H., Luo, Z. Y., Abdulai, M., Liu, H. H., ... & Han, C. C. (2021). Effect of different types of sugar on gut physiology and microbiota in overfed goose. *Poultry science*, 100(7), 101208.
- Phillips, K. M., Carlsen, M. H., & Blomhoff, R. (2009). Total antioxidant content of alternatives to refined sugar. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(1), 64-71.
- Prada, M., Saraiva, M., Garrido, M. V., Sérgio, A., Teixeira, A., Lopes, D., ... & Rodrigues, D. L. (2022). Perceived associations between excessive sugar intake and health conditions. *Nutrients*, 14(3), 640.
- Satokari, R. (2020). High intake of sugar and the balance between pro-and anti-inflammatory gut bacteria. *Nutrients*, 12(5), 1348.