

LA CONSOMMATION DE SUCRES EN FRANCE



Pour une alimentation équilibrée associant plaisir et diversité, l'ensemble des professionnels du secteur sucrier encouragent une consommation de sucre raisonnée.

➤ *Quelles sont les recommandations et combien en consomme-t-on en France aujourd'hui ?*



DÉFINITIONS

Sucre (au singulier) = Saccharose de canne ou betterave

Sucres = sucres naturellement présents + sucres ajoutés

Sucres libres = sucres ajoutés + sucres des jus de fruits, du miel, des sirops

RECOMMANDATIONS D'APPORTS EN SUCRES

OMS

Organisation Mondiale de la Santé, 2015

POUR UN APPORT
DE 2000 kcal/j

10%

DE SUCRES LIBRES
(4 kcal/g de sucres)

→ 50 g/j

RECOMMANDATION FORTE :
limiter les **sucres libres** à **moins de 10 % des calories quotidiennes** pour la prévention de l'obésité et de la carie.

Recommandation additionnelle :
limiter à 5% pour réduire le risque de caries dentaires.

ANSES

Agence nationale de sécurité alimentaire et de l'environnement, 2017

100
g/j

DE SUCRES HORS
LACTOSE

CHEZ L'ADULTE :
ne pas consommer plus de 100 g par jour de sucres (hors lactose des produits laitiers)


"Pas plus d'une boisson sucrée par jour (en privilégiant les jus de fruits)"

CONSOMMATION DE SUCRES EN FRANCE

Sucres libres


POPULATION GÉNÉRALE


11,1%
des calories
quotidiennes
soit 53 g/j


ENFANTS (3-17 ans)
14,8%
soit 61,6 g/j


ADULTES (18 ans et +)
10,2%
soit 50,7 g/j

Enquête Credoc 2016

Sucres hors lactose


ENFANTS (3-17 ans)
85 g/j


ADULTES (18 ans et +)
75 g/j

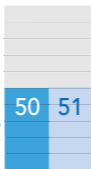
Rapport Anses sur les apports en sucres, 2017

En moyenne, les Français sont proches des recommandations d'apports en sucres.

La contribution des sucres aux apports caloriques est plus élevée chez les enfants et baisse tout au long de la vie.

SUCRES LIBRES

RECO OMS
g/j/personne

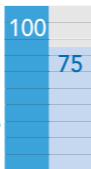


CONSO FRANCE 
g/j/adulte



SUCRES TOTAUX HORS LACTOSE

RECO ANSES
g/j/personne



CONSO FRANCE 
g/j/adulte



Consommons mieux, consommons raisonné.