



LES RECOMMANDATIONS D'APPORT EN SUCRES



Différentes recommandations officielles sont données par les instances scientifiques.

Comment s'y retrouver et comprendre leurs nuances ?



→ LES RECOMMANDATIONS DE L'ANSES*

Une limite portant sur les sucres totaux (hors lactose et galactose), exprimée en g/j.

	Enfants			Adultes
	4-7 ans	8-12 ans	13-17 ans	18 ans et +
Limite maximale de sucres totaux (hors lactose/galactose)	60 g/j	75 g/j	100 g/j	100 g/j
Respect de la recommandation dans la population française	25%	40%	75%	80%



LE SAVIEZ-VOUS ?

- Le seuil limite a été établi sur la base des **premiers effets physiologiques des sucres** (augmentation des triglycérides sanguins) observés pour l'ingestion de **50 g/j de fructose chez l'adulte**.
- Ce seuil correspond à 100 g/j de sucres contenant du fructose (excluant ainsi lactose et galactose).
- **En l'absence de données sur les effets de la consommation de sucres chez les enfants**, l'Anses a transposé la limite de 100 g/j en se basant sur les besoins énergétiques moyens de référence.

→ LES RECOMMANDATIONS DE L'OMS**

Une limite portant sur les sucres libres et ramenée à l'apport énergétique total.

	Enfants	Adultes
	3-17 ans	18 ans et +
Limite maximale de sucres libres (= sucres ajoutés et sucres naturellement présents dans le miel et les jus de fruits, sirops et concentrés de fruits)	10% de l'AET (= 40 g/j pour 1600 kcal)	10% de l'AET (= 50 g/j pour 2000 kcal)
Respect de la recommandation dans la population française	17%	59%



LE SAVIEZ-VOUS ?

- La recommandation de l'OMS (10% de l'AET***) a pour objectif de prévenir le surpoids, l'obésité et les caries dentaires.
- Une recommandation conditionnelle émise par l'OMS (5% de l'AET) vise des bénéfices santé supplémentaires portant sur les caries dentaires basés sur un niveau de preuve moindre.

TOP 5

DES CONTRIBUTEURS DE SUCRES LIBRES

→ POUR LES ENFANTS (de 3 à 17 ans)

D'après les enquêtes du CREDOC*, la consommation moyenne en sucres libres chez les enfants est de **61,6 g/j**, ce qui représente 14,8 % de l'AET** (par rapport aux 10 % recommandés par l'OMS).

Principaux vecteurs de sucres libres	1	2	3	4	5
					
Contribution aux apports en sucres libres (g/j)	8,5 g/j	8,4 g/j	6,8 g/j	6,2 g/j	5,4 g/j
Portion équivalente à	Un petit verre de jus d'orange (90 mL) Soit 37,7 kcal	Un petit verre de cola (90 mL) Soit 43,3 kcal	Une tranche de quatre-quarts Soit 127,2 kcal	Un grand verre de lait chocolaté (120 mL) Soit 54,5 kcal	Un demi-pot de crème dessert Soit 59,1 kcal

→ POUR LES ADULTES

D'après les enquêtes du CREDOC, la consommation moyenne en sucres libres chez les adultes est de **50,7 g/j**, ce qui représente 10,2 % de l'AET.

Principaux vecteurs de sucres libres	1	2	3	4	5
					
Contribution aux apports en sucres libres (g/j)	12 g/j	7,2 g/j	6,8 g/j	5 g/j	4,1 g/j
Portion équivalente à	2 cuillères à café de confiture Soit 52,3 kcal	Un grand verre de thé glacé (160 mL) Soit 34,6 kcal	Une tranche de quatre-quarts Soit 124,8 kcal	Un demi-verre de jus d'orange (60 mL) Soit 23,7 kcal	Un demi-pot de riz au lait Soit 50,2 kcal