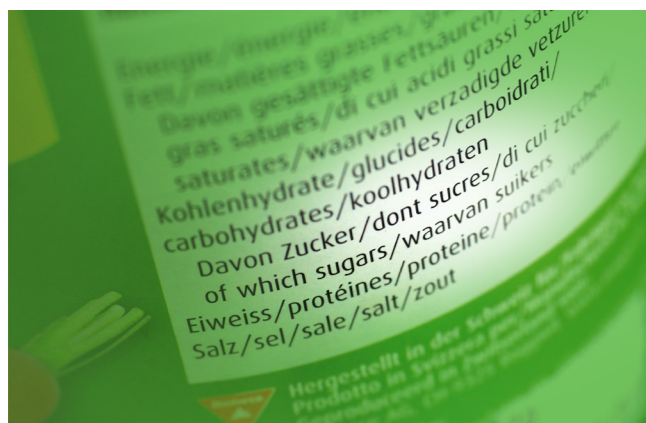




infoGraph#6: LES SUCRES AJOUTÉS – QUI SONT ILS?

① Les sucres:

Les sucres sont des nutriments de la famille des **GLUCIDES**. Ils sont présents dans les denrées alimentaires comme les fruits, les légumes, le lait, le miel, la betterave sucrière ou la canne à sucre par exemple. Ils apparaissent dans la déclaration nutritionnelle d'un aliment sous la dénomination «*dont sucres*».



Les sucres simples (MONOSACCHARIDES):

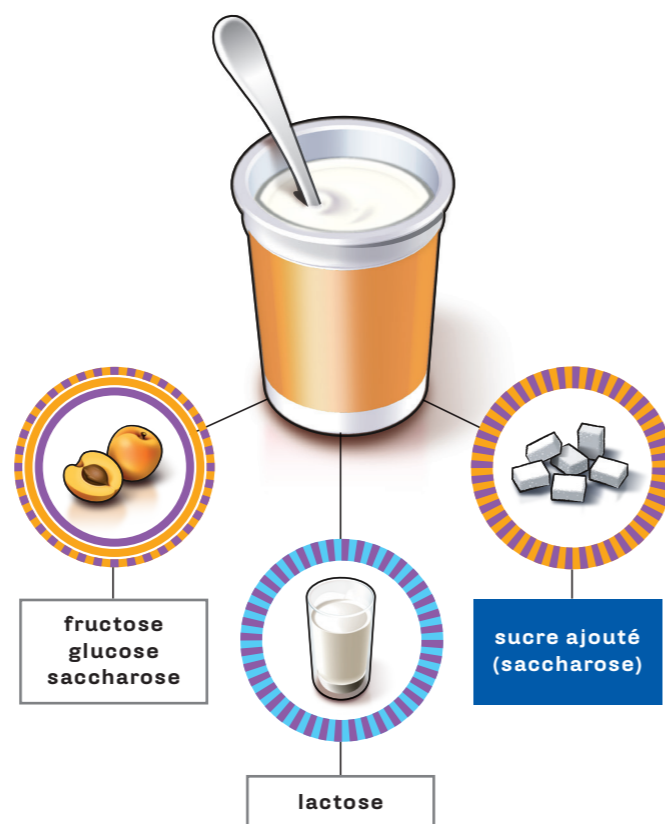
- GLUCOSE
- FRUCTOSE
- GALACTOSE

Les sucres doubles (DISACCHARIDES):

- ■ **SACCHAROSE** = glucose + fructose
- ■ **LACTOSE** = glucose + galactose
- ■ **MALTOSE** = glucose + glucose

② Les sucres ajoutés:

- ▶ On entend par **SUCRES AJOUTÉS**, les divers sucres (mono et disaccharides), qui sont ajoutés aux aliments, ainsi que les sucres contenus dans le miel, les sirops, les jus de fruits et jus de fruits concentrés.
- ▶ Les sucres compris sous la dénomination «*dont sucres*», ne sont donc pas tous des sucres ajoutés.
- ▶ Dans un yogourt aux fruits, par exemple, les sucres provenant des morceaux de fruits (fructose, glucose, saccharose) et du lait (lactose) ne sont pas considérés comme des sucres ajoutés. Seuls les sucres contenus dans le ou les ingrédients utilisés pour sucrer le yogourt (souvent du sucre blanc, en l'occurrence du saccharose) sont considérés comme ajoutés.



③ Des calories vides:

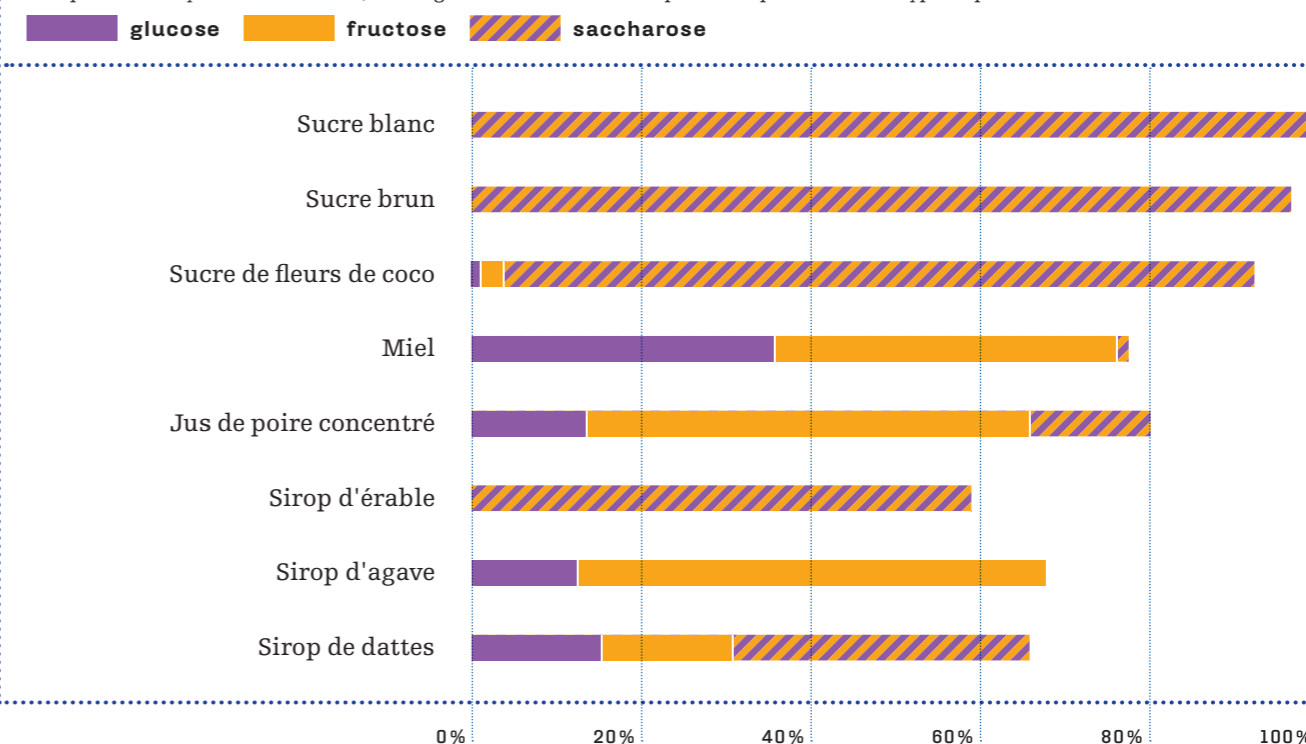
Les aliments utilisés pour sucrer (aliments sucrants), comme le sucre blanc, le miel ou le sirop d'érable sont très riches en sucres et donc **EN ÉNERGIE** (calories) mais **PAUVRES EN AUTRES NUTRIMENTS**. Bien sûr certains de ces aliments contiennent une part de vitamines ou minéraux, mais en quantité trop modeste par rapport à leur apport énergétique. On parle alors de **CALORIES VIDES**. En comparaison, les fruits, les légumes ou le lait, qui contiennent aussi des sucres, fournissent dans le même temps de nombreux nutriments essentiels en quantité significative.

④ Les aliments sucrants:

- ▶ Les aliments sucrants sont essentiellement composés de fructose, glucose, saccharose et plus rarement de maltose. Ce sont les sucres qui ont le plus fort pouvoir sucrant. ▶ Il est recommandé de limiter la consommation de tous les sucres ajoutés. Aucune différence n'est faite à cet égard entre glucose, fructose ou saccharose.
- ▶ Les aliments sucrants liquides (par ex. les sirops) ou semi-liquides (par ex. le miel) sont moins riches en sucres, car ils contiennent plus d'eau. Cela ne représente toutefois pas un avantage, car il en faut une plus grande quantité pour obtenir une même saveur sucrée.

PART DES DIVERS SUCRES DANS QUELQUES ALIMENTS SUCRANTS*

*Proportions moyennes indicatives, car de grandes variations sont possibles pour un même type de produit.



En plus des aliments sucrants présentés ci-dessus, d'autres peuvent figurer dans la liste des ingrédients présente sur l'étiquetage d'un aliment: ▶ **Sirops divers** comme sirop de glucose, de fructose, de fruits, de riz, d'amidon, de malt ▶ **Sucres tels que** glucose, dextrose, fructose, lévulose, D-tagatose, sucre inverti, sucre de raisin ▶ **Autres ingrédients:** mélasse, caramel, jus de fruit concentré, pulpe ou poudre de fruits, extrait de malt.