

Le sucre: moins il y en a, mieux c'est

Nombre d'aliments contiennent du sucre. Dans les valeurs nutritives, il est indiqué par la mention «**dont sucres**». Voici ce qu'elle cache:

Sucre naturel

Les fruits et le lait contiennent naturellement des sucres (fructose et lactose).



Sucres ajoutés

Des sucres tels que le saccharose (sucre de table), le glucose, le fructose, le miel ou le sirop sont souvent ajoutés aux aliments transformés.



Trop de sucres ajoutés entraîne la formation de caries et favorise le surpoids.
En Suisse, nous consommons trop de sucres ajoutés.

Quantité maximale recommandée pour:

Adultes

max. 50 g de sucres ajoutés par jour



12,5 morceaux de sucre

Enfants

max. 30 g de sucres ajoutés par jour



7,5 morceaux de sucre

Exemple quotidien pour 28 g de sucres ajoutés*



1 pot de yogourt aux fruits (180 g)



50 g de muesli croquant



 = 4 g

Bon à savoir

Les boissons à base de jus de fruits et les nectars de fruits contiennent beaucoup de sucres ajoutés*, p. ex.:



2 dl de boisson à base de jus de fruits



Les sauces toutes prêtes et les pâtes à tartiner contiennent souvent beaucoup de sucres ajoutés*, p. ex.:



1 portion de ketchup (20 g)



1 cuillère à soupe de confiture (15 g)



Les aliments naturellement sucrants sont tout aussi riches en calories et cariogènes que le sucre cristallisé, p. ex.:



Sucre de canne



Miel



Mélasse de poire



Sirop d'agave, de datte ou d'érable

Les édulcorants artificiels et les succédanés du sucre ne sont pas des alternatives recommandées. Ils favorisent, entre autres, une accoutumance au goût sucré.



Édulcorants artificiels

p. ex. aspartame, cyclamate, saccharine



Succédanés du sucre

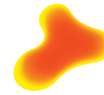
p. ex. isomalt, sorbitol, xylitol



Exception

De temps à temps, des produits du label «sympadent».

* Les quantités de sucre indiquées sont des valeurs moyennes.



Comment réduire le sucre au quotidien

Conseil 1

Remplacer les boissons sucrées par des boissons sans sucres:



2 dl de boisson sucrée



Alternative:
Eau du robinet* ou eau minérale
Sans sucres



2 dl de thé froid



Alternative:
Infusion de fruits ou d'herbes non sucrée
Sans sucres

* En Suisse, l'eau du robinet a bon goût et est irréprochable sur le plan sanitaire.

Conseil 2

Remplacer les aliments riches en sucres par des aliments qui ne contiennent que naturellement du sucre:



1 pot de yogourt aux fruits (180 g)



Alternative:
Mélanger 100 g de yogourt nature et 50 g de fruits



50 g de muesli croquant



Alternative:
Mélanger 40 g de flocons de céréales nature avec 1 cuillère à soupe de noix moulues et 50 g de fruits frais

Conseil 3

Mélanger des jus de fruits avec de l'eau:



2 dl de jus de fruits à 100%



Alternative:
Jus de fruits dilué avec de l'eau (2 dl au total)
(Proportion $\frac{1}{3}$ de jus, $\frac{2}{3}$ d'eau)



Les jus de fruits sont riches en sucre même s'il s'agit de sucre naturellement présent. Il convient donc de les diluer.

Conseil 4

Faire soi-même:

- Cuisiner des ingrédients frais et si possible non transformés,
- réduire la teneur en sucre dans les recettes et
- savourer avec tous les sens.

Lors de l'achat de sucre de canne et d'autres alternatives au sucre comme le miel, le sirop d'érable ou d'agave, veillez à la qualité, à l'origine, à une méthode d'agriculture durable et socialement responsable.

Conseil 5

Ne manger des sucreries que de temps à autre et qu'en petites quantités, p.ex.:



1 ligne de chocolat

ou



env. 10 ours d'or

ou



1 tranche au lait

Avec le soutien de:

freistil

Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Source: guide «Zucker: Weniger ist mehr»
(disponible uniquement en allemand), Fondation pour
la protection des consommateurs SKS (2017).