

Le sucre, les sucres : terminologie et recommandations nutritionnelles

26/06/2012

De nombreux pays et organismes de santé ont établi des recommandations de consommation pour les glucides en général, et les sucres en particulier. Ces repères de consommation diffèrent sensiblement d'un pays à l'autre, tant sur les quantités fixées que sur les types de sucres concernés. Ceci engendre une certaine confusion pour les consommateurs, les industriels et les professionnels de santé. Une partie de l'ambiguïté tient à des définitions différentes des "sucres ajoutés". En outre, aucune méthode analytique de routine ne peut distinguer les sucres naturellement présents dans les aliments (issus des fruits ou du lait par exemple) de ceux qui sont ajoutés lors de l'élaboration de produits transformés. Une publication récente de la revue Food & Function fait le point sur "l'univers confus des sucres alimentaires"¹.

Un peu de terminologie

Les glucides sont des macronutriments apportés par l'alimentation. Il existe des dénominations consacrées par l'usage ou énoncées par des autorités réglementaires :

- **glucides** : ce terme recouvre tous les glucides métabolisés par l'homme, soit les amidons, les sucres et les polyols.
- **glucides simples** : ils regroupent les mono et disaccharides.
- **glucides complexes** : ce sont les oligo et polysaccharides dont font partie les amidons (distinction retenue par l'Anses).
- **sucres** : d'après le droit alimentaire européen et français, ce terme correspond aux mono- et disaccharides à l'exception des polyols.
- **sucre** : dans le langage français courant, il est assimilé au saccharose (disaccharide composé de fructose et de glucose).
- **lactose** : disaccharide présent dans le lait, composé de galactose et de glucose.
- **maltose** : disaccharide formé principalement au cours de la digestion de l'amidon et constitué de deux molécules de glucose.
- **glucides à saveur sucrée** : ils regroupent les sucres, les oligosaccharides et les polyols.
- **polyols** : ce sont des additifs alimentaires utilisés comme édulcorants et/ou agents de charge.

Quels sont les sucres ajoutés aux aliments ?

Parmi les sucres entrant dans la composition des aliments préparés, les plus fréquents sont :

- Le **sucre** extrait de la canne ou de la betterave. Il s'agit de saccharose pur, disaccharide composé de glucose et fructose ;
- Les **sirops de glucose**, obtenus par hydrolyse de l'amidon de maïs, blé ou pomme de terre. Ils renferment un mélange de sucres : glucose et maltose principalement, avec d'autres sucres et glucides complexes ;
- Les **sirops de glucose-fructose**, préparés à partir de sirops de glucose dont une partie du glucose a été convertie en fructose ;
- Les **jus concentrés** de fruits à base de glucose et de fructose ;
- Le **miel**, un mélange à parts quasiment égales de fructose et de glucose.

Quelles sont les recommandations nutritionnelles ?

Les glucides constituent une part importante d'une alimentation équilibrée et de nombreux organismes ont élaboré des repères de consommation à partir de la littérature scientifique.

L'IOM (**Institute of Medicine**, Etats-Unis d'Amérique) a ainsi établi un apport nutritionnel de référence pour les glucides de **130g par jour** pour les enfants et les adultes² ; cette valeur étant basée sur la quantité de sucres et d'amidons nécessaire pour alimenter correctement le cerveau en énergie. En effet, le glucose est la seule source d'énergie pour les globules rouges et le substrat principal du cerveau. L'IOM a également préconisé que les glucides représentent **45 à 65% de l'apport énergétique total**. Enfin, l'IOM a estimé que la part des sucres ajoutés devrait être inférieure à **25% des calories** ingérées afin d'assurer un apport correct en micro-nutriments, généralement peu présents dans les aliments riches en sucres et graisses ajoutés.

Cependant, il n'y a pas de consensus général sur les recommandations relatives aux sucres et les valeurs définies varient selon les critères pris en compte. Ainsi, l'OMS recommande de limiter les sucres ajoutés à 10% de l'apport énergétique³, valeur limite supérieure fondée à l'origine sur la prévention de la carie dentaire.

Au niveau européen, l'EFSA (Autorité européenne de sécurité des aliments) préconise un apport en **glucides totaux de 45 à 60 % de l'apport énergétique total**⁴, tant chez l'adulte que chez l'enfant. En ce qui concerne les sucres, le groupe d'experts n'a pas établi de lien entre apports en sucres et prise de poids, estimant que les preuves scientifiques étaient insuffisantes pour fixer une limite supérieure de consommation. Les experts ont toutefois souligné les risques associés à un apport élevé de sucres via les boissons.

Au niveau français, il est conseillé aux personnes obèses ou diabétiques de limiter leur consommation de **sucres ajoutés à 10% des apports énergétiques**. Par ailleurs, un des objectifs du PNNS (Programme National Nutrition Santé) est de **réduire la consommation de sucres simples ajoutés de 25%**.

Les auteurs de l'étude mentionnent enfin que **12 pays dont la France ont des recommandations quantitatives sur les sucres, 24 pays des recommandations qualitatives** telles que "réduire la consommation de sucres" ou "limiter la consommation de desserts sucrés", un certain nombre de pays n'ayant aucune recommandation particulière.

Production, consommation, recommandation nutritionnelle,..., si l'on parle de « sucres », la précision est donc de rigueur !

1 Hess J, Latulippe ME, Ayoob K, Slavin, The confusing world of dietary sugars: definitions, intakes, food sources and international dietary recommendations. J.Food Funct. 2012 May;3(5):477-86.

2 Institute of Medicine, Food and Nutrition Board (IOM). Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids, National Academies Press, Washington, DC, 2002.

3 World Health Organization (WHO), Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, Joint WHO/FAO Technical Report Series, No. 916, Geneva, Switzerland, 2003

4 European Food Safety Authority Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (EFSA), Scientific opinion on dietary reference values for carbohydrates and dietary fibre, EFSA J., 2010, 8, 1462