

## N°2

## CONSOMME-T-ON TROP DE SUCRES EN FRANCE ?

- Des recommandations nutritionnelles nationales (Anses) et internationales (OMS) portent sur la contribution des glucides ou de différents types de sucres à l'apport calorique journalier de l'alimentation.
- Les enquêtes sur la consommation alimentaire montrent qu'en moyenne les Français respectent ces recommandations. Toutefois, certains groupes de populations dépassent de manière importante les recommandations et sont à cibler en priorité pour un accompagnement nutritionnel.

Cette fiche fait le point sur les différentes recommandations nutritionnelles nationales et internationales concernant les sucres et les glucides ainsi que leur consommation.

## 1. LES FRANÇAIS RESPECTENT LES RECOMMANDATIONS EN GLUCIDES DE L'ANSES

### 1/ Les glucides devraient représenter 40 à 55 % de notre apport énergétique

En 2016, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a revu les recommandations pour les glucides<sup>1</sup> :

- Entre 40 % et 55 % de l'apport énergétique total (AET calculé hors alcool) pour les adultes et les enfants de plus de 3 ans. L'Anses propose cet intervalle d'apport optimal pour la réduction du risque de prise de poids et de troubles métaboliques, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de certains cancers.
- 40 à 50 % de l'AET pour les enfants de moins de 3 ans.
- 50 à 60 % de l'AET pour les sujets actifs à dépenses énergétiques élevées.

### 2/ Des apports en glucides totaux et sucres stables depuis 10 ans

La contribution des glucides à l'AET est stable depuis plus de 10 ans, autour de 46 % chez les adultes et de 49 % chez les enfants<sup>2,3</sup>.

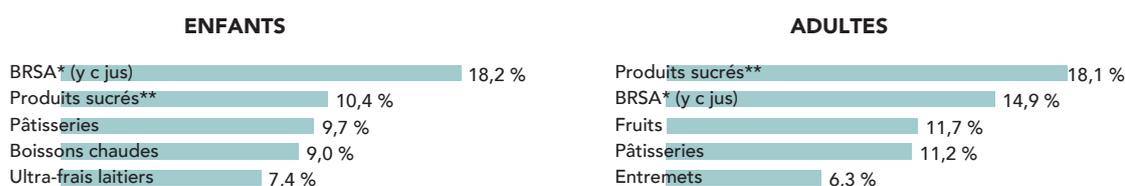
Part dans l'AET en 2016 :



Contribution des groupes alimentaires aux apports en glucides totaux :



Contribution des groupes alimentaires aux apports en sucres :



\*BRSA : boissons rafraîchissantes sans alcool

\*\* Sucre, miel, confitures, chocolat...

## 2. L'OMS PROPOSE UNE RECOMMANDATION SUR LES SUCRES DITS « LIBRES »

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit les **sucres libres** comme tous les sucres ajoutés pendant la fabrication et la préparation des aliments ainsi que les sucres qui sont naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus et concentrés de fruits.

### 1/ L'OMS définit une limite à 10 % de l'AET pour les sucres libres

En 1989, 2003 puis 2015<sup>4</sup>, l'OMS a recommandé une consommation de sucres libres à moins de **10 % de la ration énergétique** journalière, soit **50 g pour 2000 kcal** ou **62 g pour 2500 kcal**. Ce taux maximal de 10 % reposait initialement sur une étude épidémiologique de 1982<sup>5</sup> sur la **prévention de la carie dentaire** qui a, depuis, été élargie à la lutte et la prévention du surpoids et de l'obésité. Dans son rapport de 2015, l'OMS ajoute une **recommandation « conditionnelle » d'abaisser ce seuil de 10 % à 5 %** pour « des bénéfices santé additionnels », visant en particulier une meilleure prévention des caries dentaires dans les pays à faible niveau de revenus. A noter que cette recommandation est basée selon l'OMS sur un faible niveau de preuves.

### 2/ En moyenne les Français respectent la limite des 10 % de sucres libres

Une étude publiée début 2017<sup>6</sup> sur 1693 individus issus de l'étude INCA 2<sup>2</sup> (2006-2007) a évalué l'**apport moyen en sucres libres des adultes français à 9,5 %** ( $\pm 5,1$  %) des calories quotidiennes, soit **52 g/jour**. Ainsi, **4 adultes sur 10 se situaient au-dessus de la limite en sucres libres définie par l'OMS**. Pour ce groupe, l'apport moyen en sucres libres était de **14,2 %** de l'énergie. L'apport moyen des adultes respectant la limite était de **6,3 %** de l'apport énergétique total.

## 3. L'ANSES PROPOSE UNE RECOMMANDATION SUR LES SUCRES HORS LACTOSE ET GALACTOSE

Les recommandations de l'OMS ne s'adressent pas directement aux individus mais aux États et à leur administration, afin que ceux-ci les adaptent ou non à leur population, en fonction de la situation nutritionnelle du pays. En France, l'Anses a conclu que les données disponibles ne permettent pas de distinguer les effets sur la santé des sucres naturellement présents dans les aliments de ceux des sucres ajoutés. L'Agence a donc choisi dans son rapport publié fin 2016<sup>7</sup> de positionner sa recommandation sur les sucres hors lactose et galactose, c'est-à-dire le saccharose, le fructose ou le glucose, qu'ils soient naturellement présents ou ajoutés.

### 1/ L'Anses fixe une limite maximale à 100 g par jour

Les experts de l'Agence ont choisi d'utiliser l'apport le plus bas identifié dans la littérature à partir duquel une altération des marqueurs du risque est observée. La consommation minimale pour laquelle il a été observé une augmentation significative des concentrations sanguines de triglycérides est de **50 g de fructose par jour**.

Concernant le lactose et le galactose, les données disponibles ne permettent pas d'établir un lien avec l'un des risques étudiés.

Un apport de 50 g de fructose correspond à un apport de 100 g de saccharose. L'Anses a donc proposé de fixer une limite supérieure de 100 g/jour à la consommation totale de sucres, hors lactose et galactose, pour les adultes.

### 2/ La consommation de sucres hors lactose et galactose n'est pas connue avec précision

La consommation de sucres hors lactose a été évaluée à l'aide des données de consommation alimentaire de l'étude INCA 2<sup>2</sup> dont l'apport en lactose a été estimé. Ainsi ils aboutissent à des **apports moyens journaliers en sucres totaux (hors lactose) d'environ 75 g/j pour les adultes**, et de 88 g/j chez la population qui en consomme le plus soit les hommes entre 18 et 34 ans. L'Anses évalue que la limite est dépassée pour un peu moins de 20 % des adultes. Chez les enfants, les apports moyens sont évalués autour de 79 g/j de sucres totaux (hors lactose) [90 g/j au maximum pour les garçons de 11 à 14 ans], 22 % d'entre eux ont une consommation supérieure à 100 g/j.

## 4. SYNTHÈSE : RECOMMANDATIONS ET CONSOMMATIONS EN FRANCE POUR LES ADULTES

	Glucides totaux	Sucres libres	Sucres hors lactose et galactose
RECOMMANDATIONS	Anses : 40 à 55 % de l'AET	OMS : < 10 % de l'AET (50 g/j pour 2000 kcal)	Anses : < 100 g/j
CONSOMMATION EN FRANCE	Apports moyens : ~49 % de l'AET	Apports moyens : 9,5 % de l'AET Distribution en France : Limite dépassée par ~40% des adultes	Apports moyens : ~75g/j Distribution en France : Limite dépassée par 20 % des adultes