

Fiche d'accompagnement du dépliant sur le sucre en langage simple

Objectif et finalité

Cette fiche aide les professionnel-le-s, par exemple les modératrices et les modérateurs de Femmes-Tische/Hommes-Tische ou le corps enseignant, lors de discussions avec les parents sur le dépliant sur le sucre. Elle contient de plus amples explications sur les recommandations faites dans le dépliant sur le sucre.

Que signifie la mention «dont sucres»?

Du point de vue des nutriments, les sucres appartiennent à la famille des glucides. Ils sont par exemple présents dans les aliments tels que les fruits, le lait, le miel, la betterave sucrière ou la canne à sucre. Ils figurent dans la déclaration nutritionnelle des denrées alimentaires sous la mention «dont sucres». La déclaration nutritionnelle figure sur l'étiquette de l'emballage.

FIGURE 1

Étiquette «dont sucres»

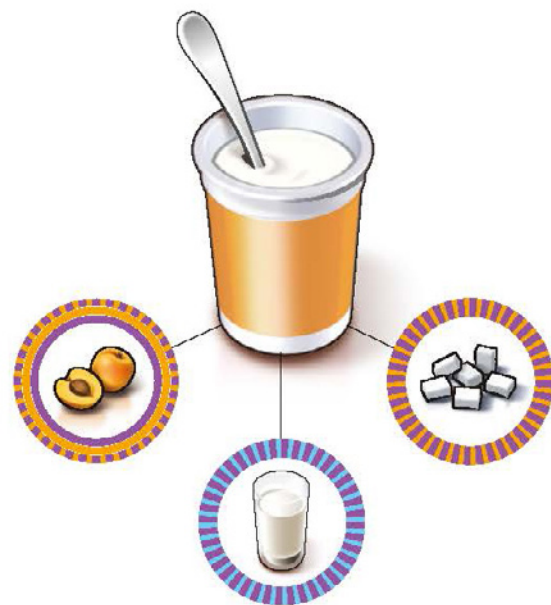


Le sucre indiqué dans la déclaration nutritionnelle par le biais de la mention «dont sucres» n'est pas nécessairement que le sucre ajouté.

Exemple: dans un yaourt aux fruits, le sucre naturellement présent dans les morceaux de fruits et dans le lait est également inclus dans la mention «dont sucres». Mais ce sucre n'est pas considéré comme étant du sucre ajouté.

FIGURE 2

Les sucres dans le yaourt aux fruits



Qu'entend-on par «sucre ajouté»?

Le sucre ajouté, également appelé aliment sucrant, se compose de divers sucres et est ajouté aux aliments pour les rendre plus sucrés. Il s'agit principalement des sucres de type fructose, glucose, saccharose et maltose.

Il est recommandé de réduire tous les sucres ajoutés, quel que soit le type de sucre.

Attention: les sucres contenus dans le miel, les sirops, les jus et les concentrés de fruits comptent également parmi les sucres ajoutés. Ces aliments sucrants peuvent être liquides (p. ex. les sirops) ou semi-liquides (p. ex. le miel) parce qu'ils ont une teneur en eau plus élevée. Cependant, leur teneur en sucre n'est que légèrement inférieure à celle du sucre de table. Cela a un inconvénient parce qu'il en faut plus pour obtenir le même goût sucré.

Tous ces aliments sucrants ont en commun qu'ils sont riches en énergie (calories), mais pauvres en nutriments. C'est pourquoi on parle de calories vides.

On trouve d'autres noms pour les sucres ajoutés sur les étiquettes des aliments:

- sucre de table, sucre de canne, sucre de fleur de coco, miel
- divers sirops tels que sirop de glucose, sirop de fructose, sirop de fruits, sirop de datte, sirop de riz, sirop d'amidon, sirop de malt, sirop d'érable, sirop d'agave
- des sucres tels que glucose, dextrose, fructose, sucre inverti, sucre de raisin
- d'autres ingrédients tels que mélasse, caramel, concentré de jus de fruits, concentré de jus de poires, purée et poudre de fruits ou extrait de malt.

Et qu'en est-il des fruits et des jus de fruits?

Les jus de fruits ne peuvent pas remplacer complètement les fruits frais, car certaines substances restent dans les résidus de pressage. Il convient donc de ne pas remplacer plus d'une portion de fruits par jour par 2 dl de jus de fruits non sucré, car ce verre de jus de fruits est considéré comme du sucre ajouté. Certes, ce n'est pas très logique.

Comme indiqué dans le dépliant, il est préférable de diluer le jus de fruits avec de l'eau. Mais quoi qu'il en soit, il vaut mieux consommer les portions de fruits sous forme de fruits entiers.

Dattes et sirop de datte

Il existe un autre malentendu avec les dattes et le sirop de datte.

Les dattes sont généralement consommées séchées et appartiennent donc à la même catégorie que les autres fruits secs. Bien que les fruits secs ne possèdent plus tous les avantages des fruits frais, ils peuvent en conserver une grande partie. Cependant, en consommer même de petites portions pèse dans la balance, parce que les fruits ont perdu une grande partie de leur eau et contiennent donc une plus grande densité de nutriments. Une portion de 20 à 30 grammes de fruits secs correspond à une portion de 120 grammes de fruits frais.

Le sirop de datte est un concentré de sucre riche en énergie; il s'agit d'un sucre ajouté qu'il faut consommer avec modération.

Sources: texte et illustrations de la Société Suisse de Nutrition SSN