



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

Dans beaucoup d'aliments, il y a du sucre. Souvent sur l'étiquette, c'est écrit: «**dont sucres**». Cela veut dire: il y a différentes sortes de sucres dans cet aliment. Voilà les différentes sortes de sucres:

## Les sucres naturels

On trouve le sucre naturel dans les **fruits** (c'est le fructose)  et dans le **lait** (c'est le lactose). 

## Les sucres ajoutés

Les fabricants ajoutent différents sucres dans les aliments. Pour les rendre plus sucrés et pour mieux les vendre. On appelle ces sucres: **les sucres ajoutés**. Par exemple il y a le sucre de table (le saccharose), le glucose, le fructose, le miel ou le sirop.

## Combien de sucre par jour?

**Enfants:** maximum 30 grammes de sucres ajoutés par jour. Ce sont **7,5 sucres**.



**Adultes:** maximum 50 grammes de sucres ajoutés par jour. Ce sont **12,5 sucres**.



En Suisse, nous mangeons **trop** de sucres ajoutés. Trop de sucres ajoutés attaque les dents et fait des caries. Trop de sucres ajoutés favorisent le surpoids.

## Voici des aliments qui ont beaucoup de sucres ajoutés:

 = 4 grammes

1 petit suisse de 50 grammes



1 barre de céréales de 26 grammes



2 dl\* de boisson à base de jus de fruits



1 berlingot de 2,5 dl de boisson chocolatée



\*dl = décilitres

1 portion de ketchup (20 grammes)



1 cuillère à soupe de confiture (15 grammes)



## Bon à savoir

Remplacer le sucre blanc avec les aliments ci-dessous n'est **pas meilleur pour la santé**:



le sucre de canne



le miel



la mélasse de poire



le sirop d'agave,  
de datte ou d'érable

## Pour manger moins de sucre, comment faire?

### Conseil 1

#### Pas de boissons sucrées

2 dl de boisson sucrée



× Non



#### mais des boissons sans sucre

Eau du robinet ou eau minérale non sucrée



En **Suisse**, l'eau du robinet est très bonne.

✓ Oui

2 dl de thé froid



× Non



Tisane de fruits ou d'herbes non sucrée



✓ Oui

### Conseil 2

#### Pas d'aliments riches en sucres ajoutés

1 yogourt sucré aux fruits (180 grammes)



× Non



#### mais des aliments naturellement sucrés

Mélanger 1 yogourt nature



+ 1 portion de fruits

✓ Oui

1 portion de muesli sucré (40 grammes)



× Non



Mélanger 1 portion de céréales naturelles



+ 1 cuillère de noix moulues  
+ 1 portion de fruits

✓ Oui

### Conseil 3

#### Pas de jus de fruits pur

2 dl de jus de fruits pur



× Non



#### mais un jus de fruits mélangé avec de l'eau

Jus de fruits dilué avec de l'eau (2 dl au total)  
(Proportion 1/3 de jus, 2/3 d'eau)



✓ Oui

Même les jus de fruits naturels ont beaucoup de sucre. C'est mieux de rajouter de l'eau.

### Conseil 4



Dans les recettes, mettre **moins de sucre** qu'indiqué. Mettre les deux tiers (2/3) ou même la moitié (1/2) de sucre. Par exemple si c'est indiqué 300 grammes de sucre, mettre 200 grammes ou même 150 grammes de sucre.

### Conseil 5

Au maximum 1 fois par jour, une petite sucrerie... **par exemple:**



ou



ou



ou



1 ligne de chocolat

environ 10 oursons d'or

1 tranche au lait

4 petits-beurre

Avec le soutien de:

**freistil**

Ernährung und Bewegung  
Projekte und Beratung



sgé 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).