

# Douceurs, grignotages salés et boissons riches en énergie

## Le plaisir avec parcimonie

Consommer les sucreries, les chips ou biscuits salés ainsi que les boissons sucrées (p. ex. sodas, thé froid, energy drinks) avec modération. Si vous consommez des boissons alcoolisées, buvez-en avec modération et pendant les repas. Utiliser un sel enrichi en iode et en fluor et saler les plats avec parcimonie.

### Propriétés

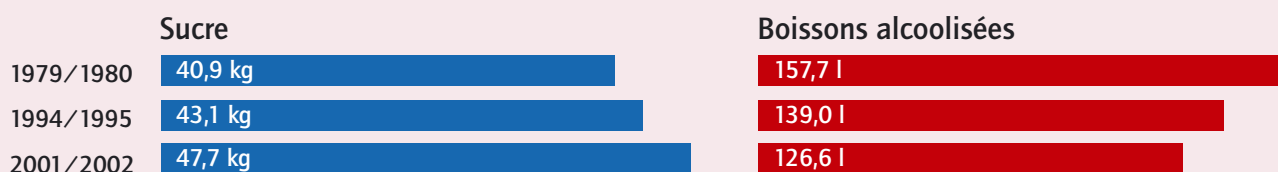
Les aliments de ce groupe sont surtout d'importants fournisseurs d'énergie sous forme de sucre pur ajouté et/ou de graisse. Les amuse-bouches salés sont, de plus, riches en sel. Au final, ces aliments sont caractérisés par une densité énergétique élevée. La densité énergétique traduit la teneur en énergie (kilocalories) pour un poids donné (100 g). Gâteaux, biscuits et tourtes ont une densité énergétique d'en moyenne 400 kcal/100 g, les glaces de 200 kcal/100 g. En comparaison, la densité énergétique des fruits est en moyenne de 45 kcal/100 g et celle des légumes de 25 kcal/100 g.

La part d'énergie fournie par le sucre pur ajouté ne devrait idéalement pas dépasser 10 % de l'énergie totale consommée quotidiennement. Pour un adulte, 5 dl de boisson sucrée (limonade, boisson énergisante, etc.) suffit déjà à atteindre cette proportion.

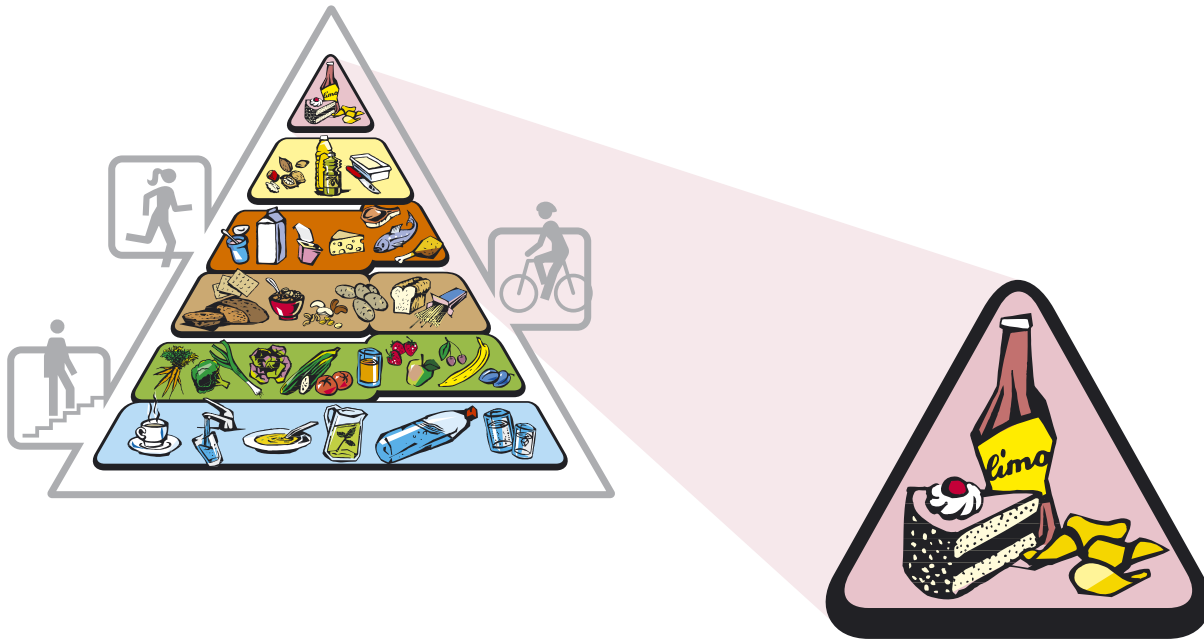
Les boissons alcoolisées sont également riches en énergie. 1 g d'alcool fournit 7 kcal (1 dl de vin contient environ 10 g d'alcool). En comparaison, 1 g de graisse fournit 9 kcal et 1 g de protéines ou de sucre 4 kcal.

### Statistique

#### Consommation de sucre et de boissons alcoolisées en Suisse (par personne et par année)



SOURCE : CINQUIÈME RAPPORT SUR LA NUTRITION EN SUISSE, OFSP, 2005



## A savoir

### Composition en énergie, graisse et sucre ajouté des sucreries et amuse-bouches salés

Remarques : certains aliments des autres étages de la pyramide alimentaire peuvent également être riches en graisse ou en sucre ajouté, comme par exemple la charcuterie (env. 30 % de graisse), le fromage à pâte dure (env. 30 % de graisse) ou les produits laitiers sucrés (env. 11 % de sucre ajouté).

| Portion                                   | Energie (kcal) | Graisse (g) | Sucre ajouté (g) |
|---|----------------|-------------|------------------|
| 1 bouteille de limonade (5 dl)            | 200            | 0           | 50               |
| 2 lignes de chocolat au lait (30 g)       | 162            | 10          | 16               |
| 1 morceau de tourte Forêt-Noire (150 g)   | 370            | 24          | 18               |
| 1 croissant aux noisettes (130 g)         | 575            | 41          | 30               |
| 2 meringues (50 g)                        | 200            | 3           | 47               |
| 1 boule de glace à la crème (50 g)        | 86             | 4           | 10               |
| 1 boule de sorbet (50 g)                  | 68             | 0           | 16               |
| 1 petit paquet d'oursons en gomme (30 g)  | 56             | 0           | 13               |
| 5-6 cs de muesli croquant (50 g)          | 206            | 8           | 11               |
| 1 poignée de cacahuètes salées (30 g)     | 173            | 15          | 0                |
| 1 petit paquet de chips au paprika (30 g) | 158            | 10          | 2                |
| 1 poignée de flûtes feuilletées (30 g)    | 150            | 8           | 0                |

SOURCE : TABLE DE COMPOSITION NUTRITIONNELLE SUISSE, SSN, 2005