



infoGraph#7: LES SUCRES AJOUTÉS – OÙ SE TROUVENT-ILS?

1 Combien de sucres ajoutés dans une portion d'aliment:

► Les sucres ajoutés se trouvent dans de nombreux aliments, avant tout dans les boissons sucrées, les confiseries, les céréales de petit-déjeuner sucrées et les laitages sucrés. Pour les aliments ci-dessous, une **TENEUR ESTIMÉE DE SUCRES AJOUTÉS PAR PORTION** est indiquée. Les sucres des fruits, pour la confiture, et du lait, pour le yogourt et le chocolat au lait, n'ont pas été pris en compte.

Limonade* / 500 ml  50 g sucres ajoutés 12.5 morceaux de sucre	Limonade* / 330 ml  33 g sucres ajoutés 8.5 morceaux de sucre	Limonade* / 200 ml  20 g sucres ajoutés 5 morceaux de sucre
Yogourt (sucré) / 180 g  16 g sucres ajoutés 4 morceaux de sucre	Céréales** (sucrées) / 50 g  8 g sucres ajoutés 2 morceaux de sucre	Confiture / 30 g  15 g sucres ajoutés 4 morceaux de sucre
Barre chocolatée au caramel / 50 g  26g sucres ajoutés 6.5 morceaux de sucre	Chocolat au lait / 20 g  8 g sucres ajoutés 2 morceaux de sucre	Chocolat en poudre / 15 g  12 g sucres ajoutés 3 morceaux de sucre

■ = 1 morceau de sucre de 4 g. / * Moyenne de limonades aromatisées aux fruits, au cola et energy drink. /

** Il s'agit d'une moyenne. Certains produits peuvent contenir plus du double de sucres ajoutés.

Jus d'orange / 200 ml



22 g sucres
5.5 morceaux de sucre



Le sucre des jus de fruits (100% jus) n'a pas été ajouté. Mais comme les jus contiennent naturellement une part relativement importante de sucres, ils sont considérés comme les autres boissons sucrées dans le cadre de la promotion de la santé.

2 Recommandation:



Il est recommandé que les sucres ajoutés (y compris les sucres des jus de fruits) ne fournissent pas plus de 10% de l'apport énergétique total. La quantité de sucres ajoutés qu'il est recommandé de ne pas dépasser varie en fonction des besoins énergétiques et donc aussi de l'âge (voir tableau ci-dessous). En ce qui concerne les sucres ajoutés, le moins est le mieux.

Age	Besoin énergétique*	Quantité maximale de sucres ajoutés quotidiens	Quantité maximale de sucres ajoutés quotidiens en morceaux
1 – 4 ans	1100 – 1300 kcal	27.5 – 32.5 g	6.5 – 8 pcs
4 – 7 ans	1300 – 1600 kcal	32.5 – 40 g	8 – 10 pcs
7 – 10 ans	1500 – 1900 kcal	37.5 – 47.5 g	9 – 11.5 pcs
10 – 13 ans	1700 – 2200 kcal	42.5 – 55 g	10.5 – 13.5 pcs
13 – 15 ans	1900 – 2600 kcal	47.5 – 65 g	11.5 – 16 pcs
15 – 19 ans	2000 – 3000 kcal	50 – 75 g	12.5 – 18.5 pcs
Adulte	1700 – 2800 kcal	42.5 – 70 g	10.5 – 17.5 pcs

* Besoins énergétiques: Personnes (filles/femmes et garçons/hommes) sédentaires à moyennement actives, selon les valeurs de référence DACH.

3 Exemples pratiques:

► Pour un **ADULTE SÉDENTAIRE**, consommant 2000 kcal par jour, l'apport en sucres ajoutés ne devrait idéalement pas dépasser 50 g par jour: **30 g de confiture + 200 ml de limonade + 1 ligne de chocolat ≈ 43 g de sucres ajoutés**



► Pour un **ENFANT DE 5 ANS** consommant 1400 kcal par jour, l'apport en sucres ajoutés ne devrait idéalement pas dépasser 35 g par jour: **1 petit bol de céréales de petit-déjeuner moyennement sucrées + 1 yogourt sucré + 1 ligne de chocolat ≈ 32 g de sucres ajoutés**

