« Vous prendrez bien une petite merguez en dessert ? »

Vous ne mangez jamais sucré car dans un souci d'équilibre alimentaire, vous estimez que féculents, fruits et légumes vous apportent le nécessaire ? Alors, vous allez devoir revoir vos menus car quantité de produits alimentaires transformés regorgent de sucres à votre insu. Pour vous aider à vous repérer dans la jungle des étiquettes, la Fédération française des diabétiques et l'Institut national de la consommation ont joint leurs efforts pour faire la lumière sur les quantités de sucres contenues dans plus de 190 produits de grande consommation. Les résultats de leur étude sont surprenants. Dans les aliments au goût sucré, ce sont surtout les proportions qui pourront étonner. Dans les aliments au goût salé, voire très salé, la présence parfois importante de sucres est une vraie surprise, comme dans les sauces crudités ou le céleri rémoulade. Ainsi, vous êtes amené à absorber des sucres dits « cachés » sans le savoir et surtout sans l'avoir voulu. C'est ainsi qu'en cinq décennies, la consommation de sucres a augmenté de 50%. Le lien avec l'explosion de l'obésité et de l'épidémie de diabète est rapidement établi.

Alerte de l'OMS

En 2015, l'Organisation mondiale de la santé a appelé à réduire l'apport en sucres dans la ration énergétique journalière à 10% (soit environ 200 kcal). Le réduire à 5%, soit 25 grammes de sucres par jour, abaisserait le risque de surpoids, d'obésité et de carie. On en est loin, avec une consommation moyenne de 100 grammes par Français.

Mais quel intérêt, d'ajouter du sucre dans des produits alimentaires transformés ? Les motivations des industriels peuvent être diverses : l'amélioration du goût, une question de conservation liée à un ingrédient particulier, une texture plus agréable… Dans certains produits light, les sucres apportent leur concours à la réduction des graisses. Certes, vous mangez moins gras, mais avez-vous remarqué la présence de sucres ? Il arrive que des édulcorants se substituent aux sucres. Là aussi, les deux partenaires ont tenu à y voir plus clair. Toutefois, le consommateur est leurré par la complexité des étiquetages. Les sucres y revêtent des appellations variées, difficiles à identifier : dextrose, sirop de glucose, sirop de sucre inverti, maltodextrine, fructose…

Le plus efficace pour garder le contrôle, serait de tout cuisiner par soi-même. Ce n'est hélas pas toujours réaliste. Comment faire ? Il existe des solutions alternatives, des recettes parfois simples et aussi des choix à faire en remplissant son caddie. Un miniguide détachable dans le numéro de 60 Millions de consommateurs de juillet/août permet de connaître les produits les plus et les moins sucrés parmi les 192 testés.

La Fédération pour une totale transparence

La maîtrise de la consommation de sucre est un élément déterminant dans la gestion du diabète. Les sucres « cachés » représentent une difficulté supplémentaire pour équilibrer la glycémie au quotidien. La Fédération française des diabétiques interroge les industriels sur les raisons qui les amènent à ajouter des sucres dans les produits qui n'en ont pas besoin. Elle leur demande également un étiquetage plus transparent et plus lisible. Parallèlement, elle souhaite inciter les pouvoirs publics français à mieux sensibiliser le consommateur à faire des choix éclairés, et à trouver les moyens d'abaisser la dose de sucres dans les produits alimentaires transformés.Pour les produits ayant un taux de sucre important, la Fédération française des diabétiques est favorable à la participation financière des industriels mais celle-ci doit être allouée de manière transparente et intégrale à la mise en place d'une véritable politique d'éducation à la santé.