Stop aux sucres cachés dans les aliments

Les quantités de sucre qui ont été relevées ne sont pas anodines, jusqu'à l'équivalent de trois morceaux de sucre dans une portion de pizza royale ou un yaourt aux fruits. Il y a deux fois plus de sucres dans la référence dite allégée d'une sauce pour crudités que dans la référence standard.

Comment repérer les sucres cachés pour mieux gérer son alimentation et sa santé ?

Le sucre est bien là où on ne l'attend pas et parfois en trop grande quantité. En plus de la mesure des teneurs en glucides totaux et sucres simples, les experts ont analysé les étiquettes afin de repérer les ingrédients qui contribuent aux valeurs trouvées. Les édulcorants, ajoutés dans un certain nombre de produits, ont également été répertoriés pour avoir une vue globale des sucres présents dans ces produits.

L'omniprésence de ce sucre dans notre alimentation pose un problème de santé publique, les Français avalent en moyenne 100 grammes de sucres par jour alors que l'Organisation mondiale de la santé en préconise 50 pour un adulte voire 25 pour une meilleure santé dentaire et un contrôle de son poids.
Le sucre est très addictif : 5 à 10 % des adultes ne pourraient plus s'en passer. Les autorités de santé appellent à en limiter les apports mais cela s'avère délicat car certains fabricants ont tendance à ajouter du sucre dans une grande variété de produits.

Un miniguide, détachable dans le numéro de 60 Millions de consommateurs de juillet/août, permet de connaitre, d'un seul coup d'œil, les produits les plus et les moins sucrés parmi les 192 testés.

Les sucres cachés, un vrai danger pour la santé

La maîtrise de la consommation de sucre est un élément déterminant dans la gestion du diabète. Il était donc important pour la Fédération française des diabétiques de s'associer à cette étude permettant de montrer la présence insoupçonnée de sucres dans de nombreux produits transformés. Ces sucres se cachent sous des noms souvent méconnus et sur des étiquettes complexes à déchiffrer : cela constitue une difficulté supplémentaire pour équilibrer la glycémie au quotidien.

Les résultats confortent l'action de la Fédération dans son rôle d'information et de prévention sur l'incidence des sucres sur la santé. Lire la position de la Fédération ici.