

# QUELQUES INFORMATIONS SUR LES SUCRES

## A PROPOS DE CETTE DÉMARCHE

Le but est de contribuer objectivement à un débat sur les sucres au sein de l'Union Européenne, débat qui doit être basé sur des faits, en fournissant des informations claires établies à partir des données scientifiques récentes.

La démarche est une initiative des organisations européennes suivantes:

**CAOBISCO** – Chocolat, biscuits et confiserie européenne

**CEFS** – Comité Européen des Fabricants de Sucre

**PROFEL** – Organisation Européenne des Industries Transformatrices de Fruits et Légumes

**STARCH EUROPE** – Association européenne de l'industrie de l'amidon

**UNESDA** – Association Européenne des boissons rafraîchissantes sans alcool

## PLUS D'INFORMATIONS, SUR LES SITES DES ORGANISATIONS SOUTENANT CETTE DÉMARCHE:

[WWW.CAOBISCO.EU](http://WWW.CAOBISCO.EU)

T: +32 2 539 18 00

[WWW.CEFS.ORG](http://WWW.CEFS.ORG)

T: +32 2 762 07 60

[WWW.PROFEL-EUROPE.EU](http://WWW.PROFEL-EUROPE.EU)

T: +32 2 761 16 56

[WWW.STARCH.EU](http://WWW.STARCH.EU)

T: +32 2 289 67 60

[WWW.UNESDA.EU](http://WWW.UNESDA.EU)

T: +32 2 737 01 30



# QUELQUES INFORMATIONS SUR LES SUCRES



POUR UN DÉBAT FACTUEL ET ÉCLAIRÉ SUR LES SUCRES

## AU COURS DES DERNIÈRES ANNÉES, UN DÉBAT A ÉMERGÉ SUR LA CONSUMMATION DES SUCRES ET SON EFFET SUR LA SANTÉ.

### VOICI 9 INFORMATIONS ESSENTIELLES SUR LES SUCRES :

1. Les sucres fournissent une source d'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.

2. Les sucres sont issus de produits de la nature. Tous les aliments issus des végétaux, incluant les fruits et légumes, les céréales, mais aussi d'autres aliments tels que le lait et le miel, contiennent des sucres naturellement présents.



1 Sucre de table. Il provient de la betterave ou de la canne à sucre.



3. De nombreux types de sucres se trouvent dans notre alimentation quotidienne: glucose, fructose, saccharose et lactose par exemple. Lorsque l'on utilise le mot "sucre" au singulier, on désigne « le saccharose »<sup>1</sup>.

4. Le corps humain ne fait pas la différence entre les sucres naturellement présents et les sucres ajoutés.

5. Au sein de l'Union Européenne et selon le Règlement européen N°1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires, la mention « sucres » indiquée dans le tableau des valeurs nutritionnelles correspond aux « sucres totaux », qu'ils soient ajoutés ou naturellement présents.

6. En plus d'apporter une saveur sucrée, les sucres ont de nombreuses fonctions dans les aliments, apportant goût, texture, coloration, conservation, garantissant ainsi la sécurité et la qualité des produits. Aucun autre ingrédient ne peut remplacer à lui seul toutes les fonctions des sucres dans les aliments ou les boissons.

7. Les études scientifiques chez l'homme n'indiquent aucun effet addictif physiologique pour les sucres.

8. La fréquence de consommation de glucides fermentescibles<sup>2</sup> et le manque d'hygiène bucco-dentaire sont les facteurs les plus importants de développement des caries dentaires.

9. Les sucres peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain et équilibré. La consommation excessive de calories quelle qu'en soit l'origine, liée à une dépense insuffisante d'énergie, augmente le risque de surpoids, d'obésité et de maladies chroniques (maladies cardiovasculaires, diabètes...).

2 Les glucides fermentescibles sont des glucides ou des mélanges de glucides apportés par l'alimentation ou les boissons, qui abaissent le pH de la plaque dentaire en favorisant une fermentation bactérienne dans la bouche.

