

## Lecture d'étiquettes nutritionnelles et sucres ajoutés

Nous nous sommes toutes et tous souvent retrouvés devant l'étiquette nutritionnelle d'un produit, sans comprendre sa signification. Cela est d'autant plus vrai lorsque nous cherchons à connaître la quantité de sucres ajoutés contenus dans le produit convoité. Par sucres ajoutés, nous entendons le sucre blanc ou saccharose qui est ajouté au produit de base

En préambule et pour simplifier, il existe des sucres naturellement présents dans :

- Les fruits
- Le lait et les produits laitiers (hors fromage, beurre et crème)
- Les céréales (info : le sucre de la céréale est l'amidon)

### Comment savoir si un produit contient du sucre ajouté ?

La valeur des glucides ou hydrates de carbone des étiquettes nutritionnelles indique le total des sucres dans le produit, ceux naturellement présents et ceux ajoutés. On ne peut donc pas se fier à cette ligne pour savoir si le produit contient des sucres ajoutés ou non.

La ligne « dont sucres » de l'étiquette nutritionnelle ne nous renseigne malheureusement pas forcément non plus sur la teneur en sucres ajoutés, sauf pour les céréales (sans fruit). Dans tous les autres cas (exemple yogourt), cette information englobe tous les sucres contenus dans le produit (naturels et ajoutés) et est donc souvent égale à la ligne « glucides ».

Sucres =  
Glucides =  
Hydrates  
de carbone

	100 g		1 gobelet (180 g)
	Énergie (375 kcal)		Énergie (169 kcal)
	Matières grasses 0.6 g		Matières grasses 5.4 g
	dont acides gras saturés 0.1 g		dont acides gras saturés 3.2 g
	Glucides 87 g		Glucides 23 g
	<b>donc sucres 37 g</b>		<b>donc sucres 23 g</b>

Il y a 37g  
de sucre  
ajouté pour  
100g (9  
morceaux)

La valeur est =

Pour savoir si le produit contient ou non des sucres ajoutés, le seul moyen est donc de se reporter à la liste des ingrédients.

Pour compliquer cette information, le sucre prend plusieurs noms possibles.

En voici une liste non exhaustive :

- Miel, mélasse, caramel, sucre de canne brut ou blond, de betterave/raisin, cassonade, glace
- Sirop d'agave, de céréales (de riz, de maïs, de blé,...), d'érable, de glucose, de fructose, de malt, ... Malt d'orge, extrait de malt
- Concentré de fruits ou de jus de fruits
- Tous les sucres alcools (ou polyols) en « \_ol » : sorbitol, xylitol...
- Tous les sucres en « \_ose » : glucose, fructose, saccharose, dextrose, maltose...
- Dextrine, maltodextrine...

1 morceau de  
sucre = 4 g

### Liste des ingrédients

Elle est obligatoire et les aliments cités le sont dans l'ordre décroissant de leur quantité. C'est-à-dire que le premier aliment de la liste est celui qui se retrouve en plus grande quantité dans le produit.

Pour plus d'infos, rendez-vous sur [www.manger-bouger-fr.ch](http://www.manger-bouger-fr.ch) !