



Editorial

Dans le cadre de notre programme prioritaire «Poids corporel sain», nous traitons du problème de la consommation de boissons sucrées. Notre objectif est d'encourager les enfants et les adolescents de Suisse à boire de l'eau. Nous avons publié comme bases le rapport «Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents» (2013) ainsi que le document de travail «La consommation d'édulcorants. Effets sur la santé des enfants et des adolescents» (2014). Nous recommandons de boire de l'eau comme alternative saine aux boissons sucrées.

Les spécialistes de la prophylaxie dentaire actifs dans les écoles enseignent aux élèves les principes d'une bonne hygiène buccale et leur donnent des informations sur l'impact de l'alimentation sur la santé bucco-dentaire. La présente feuille d'informations leur sert de base didactique et peut également être utilisée comme telle dans le cadre de cours généraux ou de conseils nutritionnels.

Franziska Widmer Howald, responsable de projet Poids corporel sain/Alimentation

Sucres et édulcorants

Recommandations pour les enfants et les adolescents

Définitions

Le terme générique **sucres** désigne, selon la législation sur les denrées alimentaires, les glucides tels que le saccharose sous différentes formes (p.ex. sucre blanc, sucre brut, sirop de sucre interverti), sirop de glucose, glucose (sucre de raisin ou dextrose), fructose (sucre de fruits), lactose (sucre de lait), maltose (sucre de malt) et autres.

Les **édulcorants de masse** sont des substances au goût sucré, produits en règle générale à partir de matières premières naturelles. Ils ont un pouvoir sucrant inférieur ou semblable à celui du sucre, mais moins de calories. En outre, ils ont un faible impact sur le taux de glycémie et ne sont pas cariogènes.

Les **édulcorants intenses** sont des composés naturels ou de synthèse qui n'appartiennent pas au groupe des glucides. Leur valeur nutritive est nulle ou quasi-nulle, raison pour laquelle ils sont également désignés comme édulcorants non calorigènes ou non caloriques¹. Ils possèdent un pouvoir sucrant nettement supérieur au saccharose et ne sont dès lors utilisés qu'en faibles quantités. Ils ne sont pas cariogènes.

¹ Bien qu'ayant une valeur calorique supérieure à 0 kcal/g, l'aspartame et le sucralose font partie des édulcorants non caloriques. L'apport calorique de l'aspartame est négligeable du fait qu'il présente un très fort pouvoir sucrant et, par conséquent est consommé en très faibles quantités. Il en va de même du sucralose, qui n'est pas métabolisé dans l'organisme et est éliminé tel quel dans les urines.

Vue d'ensemble

Le tableau présente une sélection de sucres et édulcorants, autorisés en Suisse (état en septembre 2014). Le pouvoir sucrant fait référence au saccharose pour lequel il est de 1.

Recommandations

Les **sucres**, au vu de leur teneur en calories et de leurs effets potentiellement nocifs pour les dents, ne devraient être consommés qu'en faibles quantités.

Les **polyols** ou les **édulcorants de masse** ne présentent aucun risque du point de vue de la santé. Les alcools de sucre peuvent toutefois avoir un effet laxatif s'ils sont absorbés en grandes quantités (plus de 20 à 30 g par jour).

Les **édulcorants intenses** font sans cesse l'objet de critiques au sein de l'opinion publique. Toutefois, rien ne permet actuellement d'affirmer formellement que les édulcorants intenses consommés en quantités inférieures aux doses journalières admissibles (DJA) présentent un risque pour la santé. Il est à ce jour impossible de procéder à une évaluation définitive du risque potentiel des édulcorants pour la santé chez les enfants et les adolescents. En effet, les preuves scientifiques disponibles sont insuffisantes pour cela. On recommande de faire un **usage modéré** et **réfléchi** des aliments et boissons édulcorés, et ce dans le cadre d'une alimentation équilibrée. **Idéalement, la consommation de produits édulcorés artificiellement et à valeur énergétique réduite devrait être**

Nom chimique	Autre nom	Valeur nutritive kcal/g	Pouvoir sucrant
Sucres			
Saccharose	Sucre brut	4	1,0
Fructose	Sucre de fruits	4	1-1,8
Glucose	Sucre de raisin	4	0,5-0,8
Lactose	Sucre de lait	4	0,3
Maltose	Sucre de malt	4	0,6
Edulcorants de masse ou polyols			
Sorbitol (E 420)	Sorbex	2,4	0,5
Mannitol (E 421)	Mannite	2,4	0,3-0,5
Isomalt (E 953)	Palatinité	2,4	0,5-0,6
Maltitol (E 965)	Maltite	2,4	0,9
Lactitol (E966)	Lactite	2,4	0,4
Xylitol (E 967)	Xylite	2,4	1,0
Erythritol (E 968)	Erythrite	0	0,6-0,8
Edulcorants intenses			
Acésulfame K (E 950)		0	100-200
Aspartame (E 951)	Nutrasweet	4	100-200
Cyclamate (E952)	Assugrin	0	25-30
Saccharine (E 954)	Hermesetas	0	300-400
Sucralose (E 955)		4	600
Thaumatine (E 957)		0	2500
Néohespéridine DC (E 959)		0	600
Glycosides de stéviol (E 960)		0	300
Néotame (E 961)		inconnu	7000-13000
Sel d'aspartame-acésulfame (E 962)		0	350

évitée autant que possible dans l'alimentation des enfants. Et ce, afin de ne pas favoriser une préférence éventuelle pour les aliments sucrés et d'empêcher que les enfants associent les aliments au goût sucré à une densité calorique réduite. Les boissons édulcorées artificiellement, tout comme les sucreries et les snacks salés, figurent au sommet de la pyramide alimentaire suisse et ne doivent être consommées qu'en faibles quantités. Les boissons recommandées sont l'eau et les thés non sucrés. Dans les cas particuliers, par exemple chez les enfants en surpoids ayant une forte consommation de boissons sucrées, le remplacement ciblé des boissons sucrées par des boissons light et zéro peut éviter une prise de poids supplémentaire. Il est ainsi possible de faire l'économie de calories inutiles. En principe, les édulcorants préservent la santé bucco-dentaire. Mais n'oublions pas que les boissons light et zéro, à l'instar des boissons sucrées, contiennent des acides susceptibles d'entraîner une érosion des dents, laquelle augmente à son tour le risque de caries.

Important: chez les enfants atteints de phénylcétonurie (PCU), l'organisme ne parvient pas à dégrader correctement la phénylalanine, un acide aminé entrant dans la composition de l'aspartame. C'est la raison pour laquelle ces enfants doivent impérativement éviter tout aliment contenant de l'aspartame.

Pyramide alimentaire suisse



Sources et informations complémentaires

Murer, S. (2014). *La consommation d'édulcorants. Effets sur la santé des enfants et des adolescents.* Promotion Santé Suisse Document de travail 22, Berne et Lausanne

Schneider, J. (Hg.) (2013). *Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents. Etat actuel des connaissances scientifiques et recommandations.* Promotion Santé Suisse Rapport 3, Berne et Lausanne

Ordonnance du DFI sur les sucres, les denrées alimentaires sucrées et les produits à base de cacao du 23 novembre 2005 (état au 1^{er} avril 2010), <http://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20050172/index.html>

Ordonnance du DFI sur les additifs admis dans les denrées alimentaires (Ordonnance sur les additifs, OAdd) du 25 novembre 2013 (état au 1^{er} janvier 2014), <http://www.admin.ch/opc/fr/classified-compilation/20121974/index.html>

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle exécute des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, un montant de CHF 2.40 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs maladie pour le compte de la Fondation.

Paraissent dans la série «**Feuille d'informations Promotion Santé Suisse**» des travaux réalisés par la Fondation (faits, chiffres, graphiques). Ces feuilles d'informations ont pour objectif de soutenir les expertes et experts de la pratique, des médias et autres cercles intéressés, dans leurs travaux. Le contenu de ces dernières est de la responsabilité de leurs auteurs. Les feuilles d'informations Promotion Santé Suisse sont généralement disponibles sous forme électronique (PDF).

Impressum

Editeur

Promotion Santé Suisse

L'«association Sympadent» se déclare d'accord avec le contenu de la présente feuille d'informations.

Auteure

Angelika Hayer, Société Suisse de Nutrition SSN

Direction de projet Promotion Santé Suisse

Franziska Widmer Howald, responsable de projet Poids corporel sain/Alimentation

Série et numéro

Promotion Santé Suisse Feuille d'informations 4

Forme des citations

Hayer, A. (2014). *Sucres et édulcorants. Recommandations pour les enfants et les adolescents*.

Promotion Santé Suisse Feuille d'informations 4, Berne et Lausanne

Source image de couverture

shutterstock

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse

Dufourstrasse 30, case postale 311, CH-3000 Berne 6

Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00

office.bern@promotionsante.ch

www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0036.FR 10.2014

La présente publication est également disponible en allemand (numéro de commande 02.0036.DE 10.2014).

Téléchargement PDF

www.promotionsante.ch/publications

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch