

Stop au sucre caché !

Comment repérer les sucres cachés pour mieux gérer notre alimentation et notre santé sachant que notre consommation de sucres a augmenté de plus de 50% ces cinquante dernières années ?



La plupart des sucres consommés aujourd'hui sont « dissimulés » dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucrés. Face à ce constat, la [Fédération française des diabétiques](#) et l'[Institut national de la consommation](#) se sont associés pour mesurer en laboratoire les teneurs en glucides et en sucres de 192 produits alimentaires transformés : pizzas, carottes râpées, bières, mayonnaises, merguez, céleris rémoulade....

Du sucre insoupçonné dans les produits transformés

Les quantités de sucre 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 !

Un vrai danger pour la santé

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.