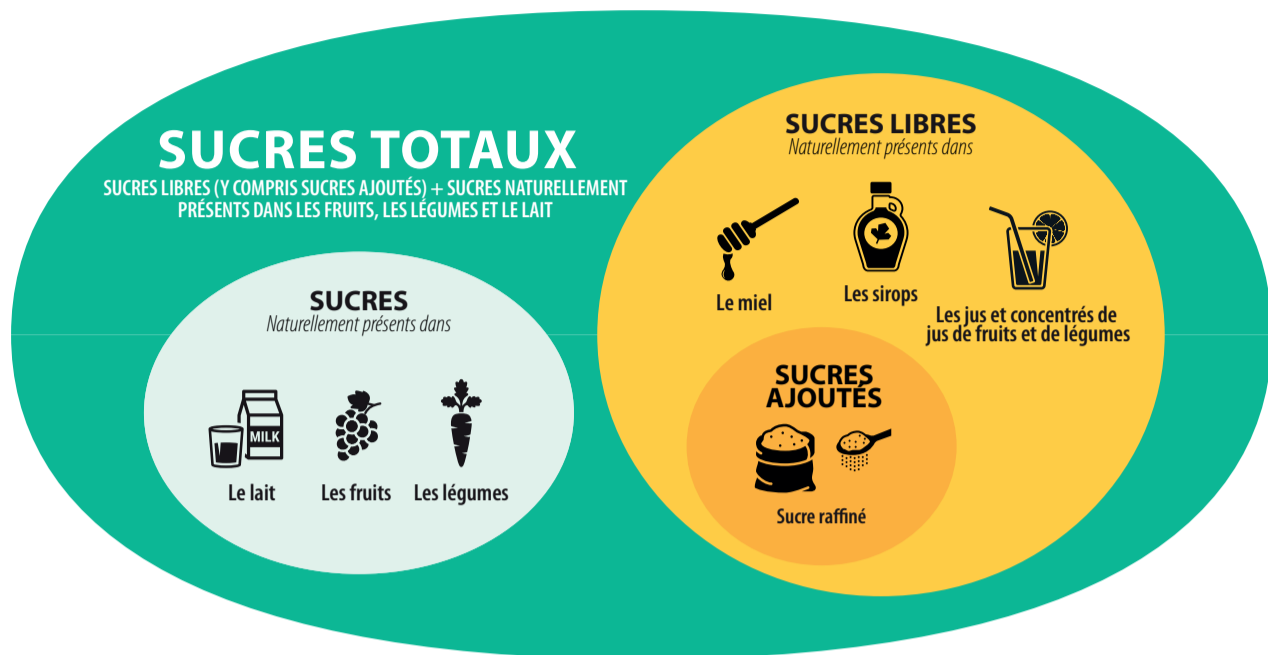


# Projet de conclusions sur les liens entre consommation de sucre et santé

Les sucres constituent une **SOURCE D'ÉNERGIE**. Certains types de sucres (par exemple le glucose) sont nécessaires au bon fonctionnement d'organes tels que le **CŒUR** et le **CERVEAU**.

On sait que la consommation de sucres provoque des **CARIES DENTAIRES**. De même, **LES SUCRES EN EXCÈS** dans un régime alimentaire sont stockés dans le corps, notamment sous forme de graisses, pour être utilisés ultérieurement. Si ces réserves ne sont pas utilisées, elles peuvent s'accumuler avec le temps et conduire à des **PROBLÈMES DE SANTÉ**.

## Les sucres totaux sont divisés en sous-catégories:



## Rôle de l'EFSA

OUI

En matière de nutrition, l'EFSA fournit aux autorités de santé publique des avis fondés sur des **preuves scientifiques**.

Cinq pays européens ont **demandé à l'EFSA** de fixer un **apport maximal tolérable** scientifiquement fondé pour les sucres alimentaires de toute source.

NON

L'EFSA **ne formule pas** de recommandations d'ordre politique et **ne définit pas** de lignes directrices en matière de santé publique.

Il **n'a pas été demandé** à l'EFSA de formuler des recommandations concernant la quantité de sucres que les consommateurs devraient inclure dans leur régime alimentaire – cette tâche incombe aux **autorités nationales** de santé publique, avec le soutien d'**organismes internationaux** tels que l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

## Conclusions de notre PROJET d'avis\*

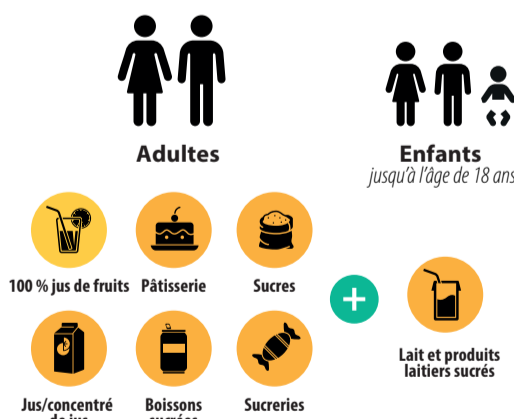
Les scientifiques de l'EFSA estiment que l'apport en sucres ajoutés et sucres libres devrait être **AUSSI FAIBLE QUE POSSIBLE**. Les preuves scientifiques **étaient les recommandations** européennes visant à limiter leur consommation.

Il n'est **pas possible** de fixer un apport maximal tolérable en sucres scientifiquement fondé. Toutefois, les scientifiques de l'EFSA ont confirmé – avec divers degrés de certitude – les liens entre la consommation de sucres et plusieurs problèmes de santé (voir ci-dessous).

Les autorités nationales et l'OMS **RECOMMANDENT DE LIMITER** la consommation de sucres ajoutés et de sucres libres provenant de diverses denrées alimentaires. Elles peuvent à cet effet définir une valeur cible d'apport en sucres, fondée sur le bénéfice le plus important pour la santé et tenant compte des régimes alimentaires nationaux.

SUCRES	MALADIES MÉTABOLIQUES	EN CAS DE GROSSESSE
Sucres ajoutés et sucres libres	Obésité, maladie du foie, diabète de type 2, taux élevé de mauvais cholestérol, hypertension	—
Fructose	Maladie cardiovasculaire, goutte	—
Boissons sucrées	Obésité, maladie du foie, diabète de type 2, taux élevé de mauvais cholestérol, hypertension, maladie cardiovasculaire, goutte	Diabète de la femme enceinte, nourrisson de plus petite taille
100 % jus de fruits	Obésité, diabète de type 2, goutte	—

### Principales sources de sucres ajoutés et de sucres libres dans l'alimentation



Chez les consommateurs de **BOISSONS SUCRÉES**, l'apport en sucres ajoutés/libres est plus élevé que chez les consommateurs de tout autre groupe de denrées alimentaires, dans la plupart des pays européens et pour tous les groupes d'âge.

Pour en savoir plus sur le projet de conclusions, lire notre résumé - «L'EFSA explique : projet d'avis scientifique relatif à un apport maximal tolérable en sucres alimentaires»

### \*À VOUS LA PAROLE – Et maintenant?

Cette infographie présente des informations issues du projet d'avis scientifique de l'EFSA relatif à l'apport maximal tolérable en sucres alimentaires, soumis à une consultation publique entre le 22 juillet et le mois de septembre 2021. (Pour soumettre vos commentaires sur ce projet d'avis, consulter la page suivante: <https://connect.efsa.europa.eu/RM/s/publicconsultation>).

Ces informations sont provisoires et, le cas échéant, elles seront mises à jour après la finalisation de l'avis scientifique.

L'EFSA est la clé de voûte du système d'évaluation des risques associés à l'alimentation humaine et animale dans l'UE. En étroite collaboration avec les autorités nationales et en consultation ouverte avec les parties prenantes, l'EFSA fournit des avis scientifiques en toute impartialité ainsi qu'une communication claire sur les risques existants et émergents.

© European Food Safety Authority, 2021. La reproduction est autorisée, moyennant mention de la source, sauf à des fins commerciales.

Crédits photos: Shutterstock

ISBN 978-92-9499-364-9 | doi: 10.2805/049486 | TM-06-21-030-FR-N

Une science fiable pour des aliments sûrs

[www.efsa.europa.eu](https://www.efsa.europa.eu)

**efsa**  
European Food Safety Authority