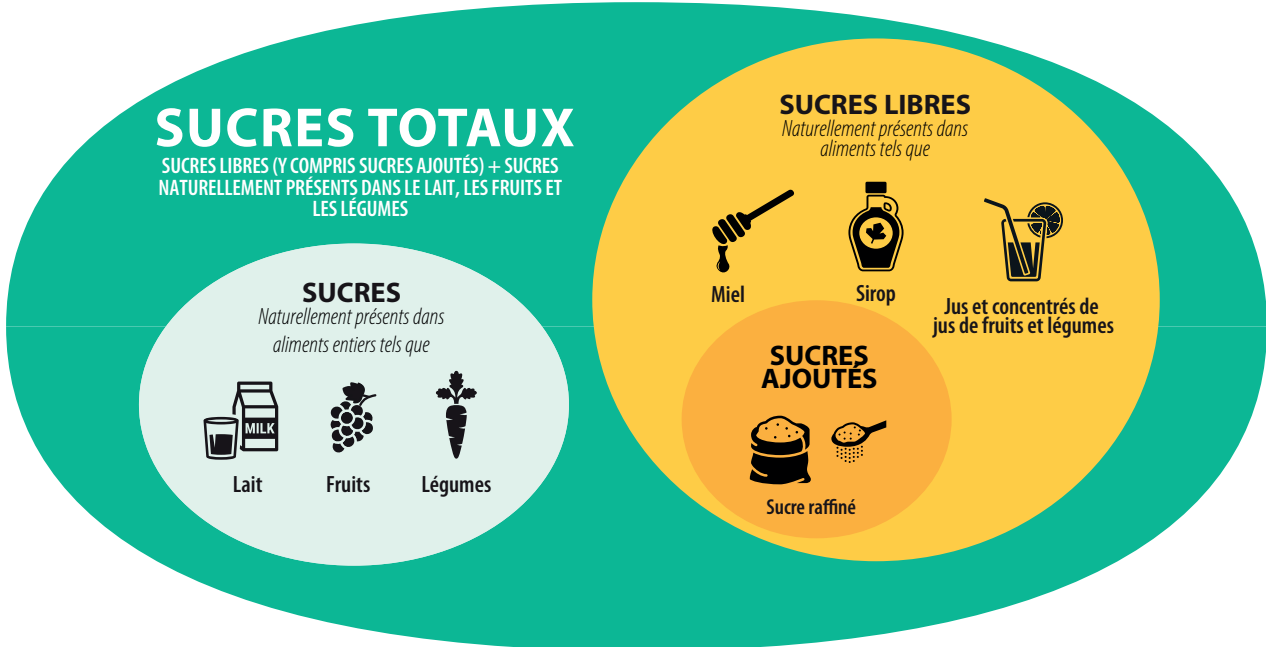


# Consommation de sucre et problèmes de santé

Les sucres sont une **source d'énergie**. Certains types de sucre (par exemple le glucose) sont nécessaires au bon fonctionnement d'organes tels que le **cœur** et le **cerveau**. Les carbohydrates contenus dans les féculents peuvent être utilisés comme source de glucose par l'organisme.

La consommation de sucre est connue pour favoriser l'apparition de **caries dentaires**. Par ailleurs, les **sucres consommés en excès** dans l'alimentation sont stockés dans le corps, par exemple sous forme de graisse, pour être utilisés ultérieurement. Si ces stocks ne sont pas utilisés, ils peuvent s'accumuler au fil du temps et provoquer 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 une **limite supérieure de sécurité** scientifiquement fondée pour les sucres alimentaires de toute source.

NON

L'EFSA **ne formule pas** de recommandations politiques 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).

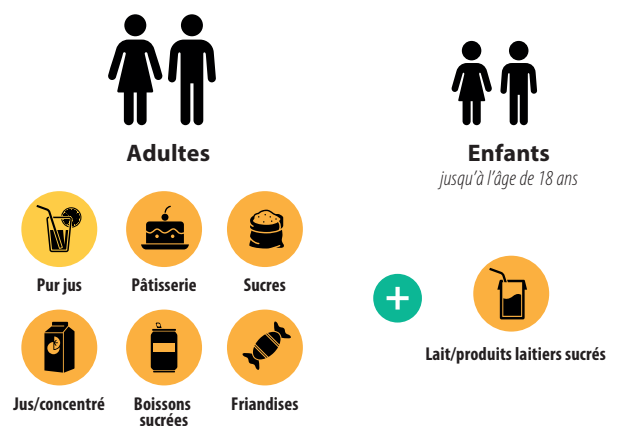
## Conclusions de notre avis

Les preuves scientifiques **ÉTAYENT LES RECOMMANDATIONS** élaborées en Europe visant à limiter l'apport en sucres ajoutés et en sucres libres. Les scientifiques de l'EFSA estiment qu'ils doivent être **AUSSI LIMITÉS QUE POSSIBLE**, conformément à un régime alimentaire adéquat d'un point de vue nutritionnel.

Il **N'EST PAS POSSIBLE** de fixer une limite supérieure de sécurité en sucres scientifiquement fondée. Toutefois, les scientifiques de l'EFSA ont confirmé, avec divers degrés de certitude, les liens entre consommation de sucres et toute une série de 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 pour la santé **LE PLUS GRAND POSSIBLE** et tenant compte des **RÉGIMES ALIMENTAIRES NATIONAUX**.

### 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.

## Liens entre apport en sucres et problèmes de santé

LES SUCRES ET LEURS SOURCES	MALADIES MÉTABOLIQUES	EN CAS DE GROSSESSE	CARIES DENTAIRES
Sucres ajoutés et sucres libres	Obésité, maladie du foie, diabète de type 2, taux élevé de mauvais cholestérol, hypertension	—	Sucres totaux
Fructose	Maladie cardiovasculaire, goutte	—	
Boissons sucrées	Obésité, maladie du foie, diabète de type 2, taux élevé de mauvais cholestérol, maladie cardiovasculaire, goutte, hypertension	Diabète de la femme enceinte Nourrisson de plus petite taille	
Jus de fruits et nectars	Obésité, diabète de type 2, goutte	—	
Friandises, gâteaux et desserts, autres boissons sucrées, y compris lait sucré et milkshakes, yaourts	Ils peuvent tous être des <b>contributeurs importants</b> à l'apport en sucres ajoutés et en sucres libres.		

Pour en savoir plus sur les conclusions, lire notre résumé – [«Scientific opinion on a tolerable upper intake level for dietary sugars»](#) (Avis scientifique relatif à un limite supérieure de sécurité en sucres alimentaires, disponible en anglais uniquement)

L'EFSA est la pierre angulaire de l'UE pour ce qui concerne l'évaluation des risques relatifs à la sécurité des aliments destinés à l'alimentation humaine et animale. En étroite collaboration avec les autorités nationales et en consultation ouverte avec les parties prenantes, l'EFSA fournit des avis scientifiques indépendants ainsi qu'une communication claire sur les risques existants et émergents.  
© Autorité européenne de sécurité des aliments, 2021. La reproduction est autorisée, sauf à des fins commerciales, moyennant mention de la source.  
Crédits photos: Shutterstock