

L'OMS part en guerre contre les sucres cachés

S'appuyant sur les données scientifiques les plus récentes, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) publie une nouvelle « directive » sur la consommation quotidienne de sucres. Une consommation qui devrait être sérieusement limitée si l'on veut diminuer les risques de surpoids, d'obésité et de caries dentaires. En ligne de mire surtout : les sucres ajoutés, présents notamment dans les aliments transformés, et souvent ignorés ou négligés par le consommateur.

Une cuillerée à soupe de ketchup, c'est pratiquement une cuillerée à café de sucre, soit autour de 4 g de sucre. Une canette de soda, c'est environ 10 cuillerées à café de sucre, soit 40 g. A cette « dose », nous sommes presque au maximum de la consommation que l'OMS recommande de ne pas dépasser chaque jour ! Pour les experts de l'organisation mondiale, il conviendrait aujourd'hui de limiter notre consommation de sucres ajoutés à moins de 10 % de la ration énergétique journalière. Ce qui revient à ne pas dépasser 50 g de sucre, soit l'équivalent de 12 cuillerées à café.

Sont visés ici les sucres dits libres ou cachés. C'est-à-dire le glucose, le fructose et le saccharose ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur lui-même. Sont concernés aussi les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentrés. Par contre, les sucres « intrinsèques », naturellement présents dans les légumes et les fruits frais entiers, ne sont pas mis en cause. Il n'y a en effet aucune preuve de leur effet nocif et ils sont considérés sans danger pour la santé.

Les aliments transformés, un réservoir de sucre

Mais la plupart des sucres consommés aujourd'hui sont ajoutés dans des aliments transformés que le consommateur ne considère pas généralement comme sucrés. Et si l'OMS demande que les sucres libres ou ajoutés ne représentent pas plus de 10 % de nos apports énergétiques, c'est en se basant sur une série de constats :

- les adultes qui consomment moins de sucres ont un poids moins élevé ;
- augmenter la quantité de sucres dans l'alimentation est associé à une augmentation du poids ;
- les enfants qui consomment le plus de boissons sucrées ont le risque le plus élevé de surpoids ou d'obésité.
- la fréquence des caries dentaires est plus élevée quand la consommation de sucres libres dépasse 10% de l'apport énergétique quotidien.

En pratique, descendre en-dessous de 10% semble possible, par exemple, si l'on évite les boissons sucrées chez les enfants. Les experts de l'OMS estiment même qu'on pourrait descendre en-dessous de 5% de sucres libres dans l'apport énergétique quotidien pour un bénéfice supplémentaire vis-à-vis des caries. Mais l'objectif semble utopique, surtout chez les enfants, car il faudrait supprimer aussi les gâteaux et les biscuits ! Dans les pays riches, entre 5 et 10% du budget santé passe dans le traitement des maladies dentaires. Et dans les pays pauvres, les caries ne sont pas soignées et sont un problème énorme de santé publique.

L'objectif de limiter les sucres ajoutés est donc selon l'OMS une recommandation mondiale « forte », scientifiquement argumentée, applicable en fonction des conditions particulières mais valables pour tous les pays. Parmi les mesures à prendre, l'OMS cite l'étiquetage nutritionnel des aliments et produits alimentaires. L'information du consommateur. La réglementation de la publicité et de la commercialisation des aliments et boissons riches en sucres en direction des enfants. La mise en place de politiques fiscales visant les aliments et boissons riches en sucres libres. Enfin, le dialogue indispensable avec l'industrie agroalimentaire, dans le but de diminuer la quantité de sucres dans les aliments transformés.

(Nutrined Hebdo)

World Health Organization: Sugars intake for adult and children.