

IMAGINEZ UNE JOURNÉE :

3 tranches de brioche au Nutella®	☐☐☐☐☐☐
1 verre de jus d'orange	☐☐☐☐☐
1 café avec 1 sucre	☐
1 plat préparé type Pastabox®	☐☐
1 yaourt aux fruits	☐☐☐☐☐
1 canette d'Ice Tea®	☐☐☐☐☐☐☐☐
1 café avec 1 sucre et 3 biscuits Prince®	☐☐☐☐☐☐☐☐
Poulet avec des pommes noisette surgelées, 1 c. à s. de Ketchup®	☐
Haricots verts en conserve	
Crème dessert au chocolat	☐☐☐☐☐☐
1 canette de coca	☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

TOTAL de la journée

36,5 sucres dont 18 sucres dans les boissons !

EN FAISANT QUELQUES CHANGEMENTS :

3 tranches de pain au Nutella®	☐☐☐☐☐
1 orange	
1 café avec 1 sucre	☐
Plat fait-maison	
1 yaourt aux fruits	☐☐☐☐☐
Eau	
1 café, 1 carré de chocolat et 3 biscuits Petit Beurre®	☐☐☐
Poulet avec des pommes noisette surgelées	
Haricots verts en conserve	
Fromage blanc nature avec 1 c. à c. de confiture	☐
Eau	

TOTAL de la journée

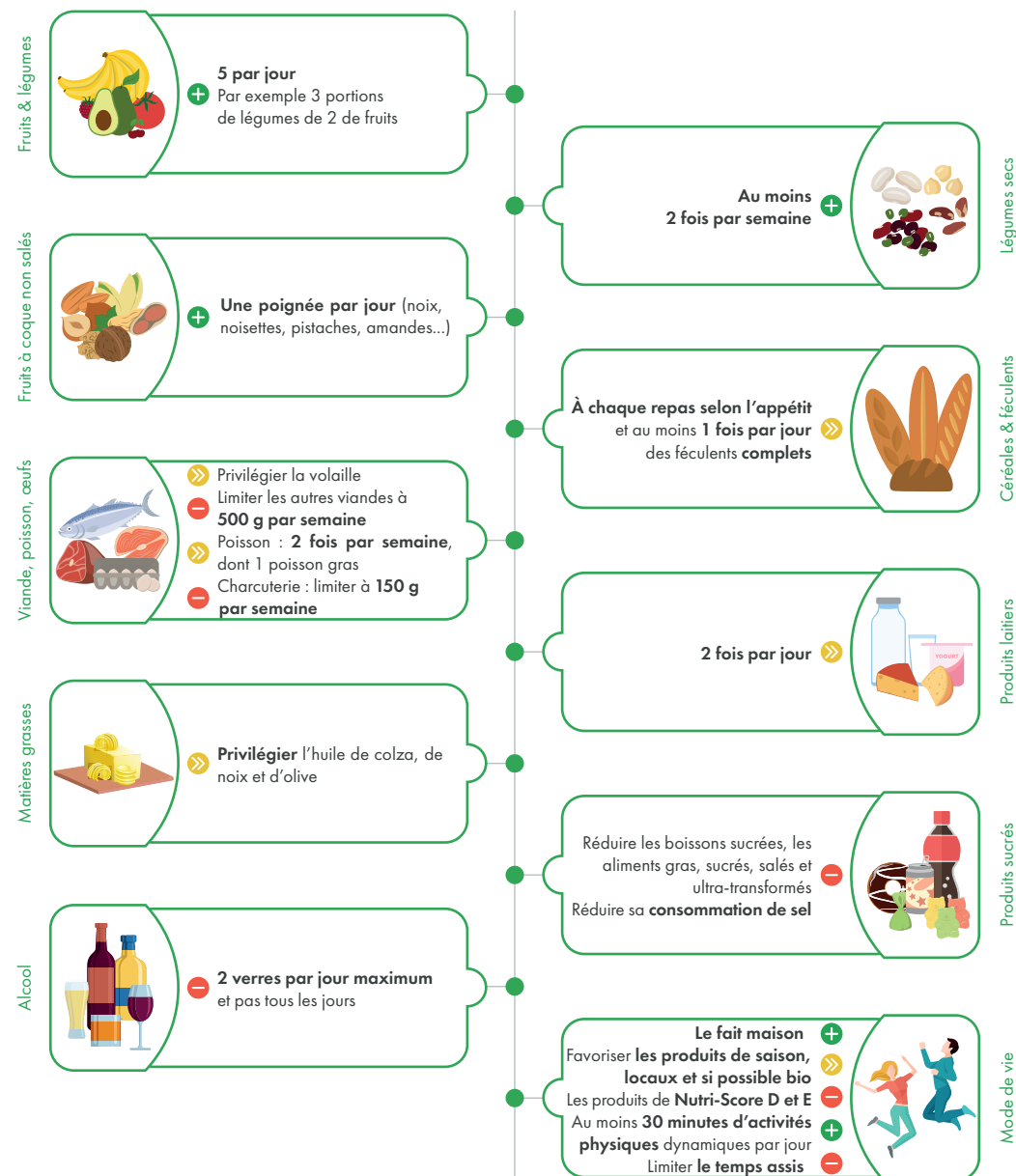
10 sucres

PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS 4)

+ AUGMENTER

» ALLER VERS

- RÉDUIRE



Retrouvez-nous sur le site
www.actionsantetravail.fr



D 150 - Mars 2026



La Prévention en Action

LE SUCRE

Comment diminuer sa consommation de sucre ?

Des petits plaisirs sucrés, sans nuire à sa santé, c'est possible, c'est une question de quantité !

Le sucre : Comment diminuer sa consommation de sucre ?

SUCRE EN EXCÈS, QUELS SONT LES EFFETS SUR LA SANTÉ ?

Le **sucre** est indispensable à notre organisme car il nous apporte de l'énergie. Cependant, consommé en excès, il provoque de réels dégâts sur notre santé :

1. Diabète.
2. Maladies cardiovasculaires (triglycérides, tour de taille élevé, surpoids/obésité).
3. Maladie du foie « gras ».
4. Caries dentaires.
5. Certains cancers.



QUELLES SONT LES RECOMMANDATIONS ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande en moyenne de ne pas dépasser plus de 50 g de sucres par jour (sucres ajoutés et sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits).

50 g/jour = 10 sucres/jour*

* Les sucres naturellement présents dans les fruits et légumes ne sont pas pris en compte.

Les principaux sucres retrouvés dans les aliments consommés au quotidien sont :

- Le glucose, présent dans les fruits, le miel, certains légumes.
- Le fructose, présent dans les fruits et légumes.
- Le saccharose ou sucre de table.
- Le lactose et le galactose, présents dans les produits laitiers.

Les sucres dits « ajoutés » ou « cachés » sont des sucres non-naturels qui s'ajoutent à la préparation des plats de l'industrie agroalimentaire.

Ils se trouvent **partout** même dans vos préparations salées : les sauces tomates, les vinaigrettes allégées, les pains, les cafés aromatisés, les plats préparés, le jambon sous vide...

20 à 30 % des Français ont des apports en sucres supérieurs à **100 g/jour** (ANSES 2018).

POUR ÉVITER LA SURCONSOMMATION, ON ÉVITE DE :

- Consommer des sodas/jus de fruits, plats préparés, biscuits et gâteaux industriels tous les jours.
- Sauter des repas.
- Supprimer totalement le sucre, car cela va créer beaucoup de frustration.



ET ON PRIVILÉGIE :

- Des produits frais et bruts lors de ses courses.
- Le fait-maison pour contrôler les quantités de sucres ajoutés.
- La modération ! Il est important de conserver quelques plaisirs sucrés pour éviter de se jeter dessus de manière compulsive.
- Des féculents (pâte, riz, pomme de terre...) à chaque repas, un peu de protéines (viandes, poissons, œufs) et surtout des fibres (fruits et légumes) pour la satiété !



ON APPREND À LIRE LES ÉTIQUETTES :



Biscuits « Petit Beurre »

	Valeurs nutritionnelles pour 100 g
Matières grasses (g)	10
Glucides (g) = sucres lents + sucres rapides	60
Dont sucres (g) = sucres rapides	15

Le but est d'avoir beaucoup de sucres lents et peu de sucres rapides.

Sucres lents = glucides - dont sucres (sucres rapides) = 60 - 15 = 45 g

Cet exemple est correct d'un point de vue nutritionnel car il y a 45 g de sucres lents contre 15 g de sucres rapides.

Les matières grasses ne doivent pas dépasser dans l'idéal plus de 15 g pour 100 g.

