

# Sucre et alimentation

Publié le 25.10.19 | Par [Françoise Jauzein](#)

**Sucre et graisses sont des substances qui, une fois métabolisées, fournissent l'énergie nécessaire à l'organisme. Mais une surconsommation de sucre entraîne une surcharge pondérale constituée de graisse ainsi que d'autres désordres métaboliques.**

## 1. Les diverses formes du sucre alimentaire

Le « sucre », (l'ensemble des glucides simples tels que saccharose, glucose, fructose, lactose), est un composant de notre alimentation quotidienne. La consommation moyenne en France avoisine 100 g de glucides simples par jour, ce qui fournit un peu plus de 10 % de l'apport énergétique quotidien ([source](#)). Le sucre est présent naturellement dans les aliments bruts (fruits et miel), il est également consommé sous forme de sucre raffiné, ajouté aux boissons ou aux pâtisseries. Si cette consommation reste stable, celle des « sucres ajoutés », présents dans une grande partie des aliments transformés par l'industrie agro-alimentaire, augmente.

## 2. Une surconsommation de sucres « cachés »

Nos aliments « primaires », autres que les fruits ou le miel, ne contiennent que de faibles proportions de glucides simples, mais ce n'est pas le cas des aliments transformés. La préparation industrielle de nos aliments introduit de nombreux « sucres ajoutés » dans ces derniers.

En France, la consommation de boissons sucrées (jus, sodas, boissons énergisantes) est en moyenne de 1,5 litre par semaine, ce qui correspond à l'absorption de 27 morceaux de sucre. Certaines céréales du petit déjeuner contiennent jusqu'à 24 % de matières sucrantes (dont 93 % de saccharose, 4 % de miel et 3 % de sirop de glucose et de glucose-fructose).

C'est la consommation de ces sucres ajoutés qui est en augmentation de nos jours, tandis que la consommation de sucre en morceaux et en poudre reste stable, voire baisse (25 kg de saccharose par personne et par an en France).

Ces sucres ajoutés sont désormais fortement mis en cause dans l'augmentation de la prévalence de l'obésité et des maladies métaboliques observée depuis ces 30 dernières années. L'Afssa (Agence française de sécurité sanitaire des aliments) a ainsi émis, en 2007, un avis sur les « [Types de constituants glucidiques à introduire dans le dispositif de surveillance des compositions et des apports glucidiques](#) ».

Ce dossier aborde trois aspects :

### Références sur la consommation de sucre en France et dans le monde

- Quinze ans d'achats de produits sucrés : moins de sucre, davantage de produits transformés  
INSEE Institut national de la statistique et des études économiques, 2006  
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1280824>
- La consommation de sucre : statistiques mondiales en temps réel  
<https://www.planetoscope.com/sucre-cacao/471-consommation-de-sucre-en-france.html>

## CRÉDITS

### AUTEUR(S)/AUTRICE(S)

Françoise Jauzein

Professeur agrégée de SVT, actuellement retraitée.

### MISE EN LIGNE

Pascal Combemorel

Agrégé de SVT, il est le responsable éditorial du site Planet-Vie depuis septembre 2016.

### LICENCE DU TEXTE DE L'ARTICLE



Creative Commons - Attribution - Partage dans les mêmes conditions