



## Guide pour la définition et le calcul des sucres ajoutés



Dans le cadre de la Stratégie suisse de nutrition, le Département fédéral de l'intérieur DFI s'engage aux côtés d'entreprises suisses pour réduire la quantité de sucres dans les denrées alimentaires. Par conséquent, des producteurs suisses de denrées alimentaires, des représentants du commerce de détail et le conseiller fédéral Alain Berset ont signé le 4 juillet 2015 la Déclaration de Milan à l'occasion de l'Expo de Milan. Cet accord vise à réduire graduellement la quantité de sucre dans les yogourts et les céréales pour petit-déjeuner. L'accent est mis sur ces produits alimentaires, car ils sont considérés sains par les consommateurs, bien qu'ils contiennent beaucoup de sucres.

Le Suisse moyen consomme 110 g de sucre par jour<sup>1</sup>. Cela représente 17% de l'apport énergétique journalier, soit presque deux fois plus que les recommandations de l'OMS<sup>2</sup>. Lorsqu'on consomme un yogourt (180 g) avec une portion de céréales pour petit-déjeuner, on atteint en moyenne plus que la moitié de la quantité de sucre recommandée par l'OMS.

---

<sup>1</sup> Agristat 2015

<sup>2</sup> L'OMS recommande de restreindre l'apport en sucres ajoutés à 10% maximum de l'apport énergétique journalier. Pour un apport de 2000 kcal, cela correspond à 50 g de sucres. [http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars\\_intake/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/)



## Pourquoi un guide sur les sucres ajoutés ?

Au milieu de l'année 2016, l'OSAV avait réalisé une première enquête sur les sucres ajoutés dans les yogourts et les céréales pour petit-déjeuner<sup>3</sup>. La plupart des données avaient été fournies à l'OSAV par les firmes. L'enquête sur la quantité de sucre sera dorénavant réalisée chaque année, afin de vérifier l'avancée de la Déclaration de Milan.

Le présent guide a pour but de garantir que toutes les firmes participantes comprennent non seulement le terme « sucres ajoutés » mais calculent également de la même manière la part de sucres ajoutés dans leurs produits.

## Qu'entend l'OSAV par sucres ajoutés ?

L'OSAV rejoint la définition du groupe européen de haut niveau sur la nutrition et l'activité physique<sup>4</sup>. Elle est énoncée comme suit :

*Le terme « sucres ajoutés » se réfère au sucrose, fructose, aux hydrolysats d'amidon (sirop de glucose, high-fructose syrup) et aux autres préparations isolées de sucre utilisées telles quelles ou ajoutées durant la préparation ou fabrication de la denrée alimentaire. Les sucres-alcools (polyols), tels que le sorbitol, xylitol, mannitol et lactitol ne sont généralement pas inclus sous le terme « sucres ». Dans le champ d'application de la présente annexe, le terme « sucres ajoutés » inclut également le sucre présent dans le miel, les sirops et jus de fruits ainsi que jus de fruits concentrés. (Définition traduite de l'anglais.)*

En outre, l'OSAV considère aussi les sucres provenant d'autres aliments avec un pouvoir sucrant (p.ex. poudre et pulpe de fruits ou extrait de malt) comme des sucres ajoutés. Cela garantit que la présente définition est en accord avec le nouveau droit alimentaire, en particulier avec l'allégation nutritionnelle « sans sucres ajoutés ».

### Attention :

**L'indication « dont sucres » dans la déclaration nutritionnelle ne correspond pas à la quantité de « sucres ajoutés ».** Tous les mono- et disaccharides sont inclus sous la mention « dont sucres », dont les « sucres ajoutés » et également les sucres naturellement présents dans les denrées alimentaires (p.ex. lactose dans les produits laitiers). L'indication « dont sucres » peut, contrairement aux sucres ajoutés, être déterminée par analyse.

<sup>3</sup> <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/massnahmen-ernaehrungsstrategie/zuckerreduktion.html>

<sup>4</sup> [https://ec.europa.eu/health/nutrition\\_physical\\_activity/high\\_level\\_group\\_fr](https://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/high_level_group_fr)  
[http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/added\\_sugars\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/added_sugars_en.pdf)



## Quels ingrédients sont comptés comme sucres ajoutés ?

La liste ci-dessous montre par quels ingrédients du sucre (ou autre forme de sucre) peut être ajouté aux aliments :

### **Catégorie 1 : Ingrédients, brut ou sous forme de poudre, qui sont constitués de sucres**

→ comptent comme 100% de sucres ajoutés

- glucose, sucre de raisin, dextrose<sup>5</sup>
- fructose, sucre de fruits, lévulose
- D-Tagatose
- saccharose ; sucre cristallisé, de table, en poudre, candi ; cassonade ou sucre de canne, sucre blanc de canne (raffiné), etc.
- maltose, sucre de malt, sucre d'orge
- isomaltulose
- sucre « aromatisé » : sucre caramélisé, vanillé, vanilliné, à la cannelle
- etc.<sup>6</sup>

### **Catégorie 2 : Ingrédients qui contiennent des sucres**

→ seule la partie des mono- et disaccharides compte comme sucres ajoutés

- sucre liquide
- sirop de sucre de betterave
- sirop/jus de canne à sucre
- sucre dérivé de fruits
- sirop d'amidon<sup>7</sup>, sirop de glucose, sirop de fructose, sirop de glucose-fructose, sirop de maïs, High-Fructose-Corn-Syrup (HFCS)
- sirop de caramel
- miel
- sucre inverti (pâte ou sirop)
- mélasse
- extrait de malt\*
- jus de fruits et jus de fruits concentrés
- concentrés de jus/sirops (p.ex. concentré de jus de poire, sirop d'agave)
- sirops (p.ex. sirop de fruits, sirop d'érable)
- poudre, pulpe et purée de fruits\*
- etc.

\* Ces ingrédients ne doivent pas être comptés s'ils sont déterminants pour le goût du produit et que cela est spécifié expressément dans la dénomination ou désignation du produit.

### **Catégorie 3 : Ingrédients composés qui contiennent des ingrédients de la catégorie 1 et/ou 2**

→ seule la partie des mono- et disaccharides des ingrédients de la catégorie 1 et 2 compte comme sucres ajoutés

- morceaux de fruits sucrés
- flocons de céréales sucrés
- confiture de fruits
- etc.

#### **Attention :**

Les ingrédients ci-dessus ne peuvent être tous classés de manière formelle comme source de sucres ajoutés. **En cas de doute, un ingrédient devrait toujours être considéré comme une source de sucres ajoutés.**

<sup>5</sup> Le dextrose est un synonyme du sucre de raisin et du glucose ; à ne pas confondre avec le polydextrose. Ce dernier est un additif portant le numéro E 1200.

<sup>6</sup> Le galactose et le lactose (sucre du lait) ne doivent pas être considérés à l'heure actuelle comme des sucres ajoutés.

<sup>7</sup> À ne pas confondre avec l'amidon modifié, qui ne doit pas être inclus dans le calcul des sucres ajoutés.



## Comment calculer les sucres ajoutés par 100 g d'un produit ?

**Etape 1 :** Identifier les ingrédients pertinents et leur quantité (en %) dans la recette

**Etape 2 :** Classer chaque ingrédient dans l'une des 3 catégories

**Etape 3 :** Calculer la quantité de sucres ajoutés par catégorie et par ingrédient

Catégorie 1 :

Calculer l'ingrédient  
comme 100% de sucres  
ajoutés.

Catégorie 2 :

Identifier la proportion de  
mono- et disaccharides  
de l'ingrédient à l'aide de  
la spécification de la  
matière première ou de  
l'ingrédient.

Calculer la proportion de  
mono- et disaccharides  
dans le produit final.

Catégorie 3 :

Identifier les ingrédients  
pertinents et leur quantité  
(en %) dans la liste des  
ingrédients à l'aide de la  
spécification de  
l'ingrédient.

Ensuite, calculer la  
proportion de mono- et  
disaccharides dans le  
produit final, comme  
décrit dans la catégorie 1  
ou 2.

**Etape 4 :** Additionner les sucres ajoutés de toutes les catégories.

### **Attention :**

Les informations déclarées dans la liste des ingrédients ne suffisent (le plus souvent) pas pour calculer les sucres ajoutés. **L'accès à la recette ainsi qu'aux spécifications des ingrédients concernés des catégories 2 et 3 est requis.**



## Exemple de calcul :

### Céréales pour petit-déjeuner aux fruits

Flocons d'avoine 45%, flocons de blé 12%, sucre, huile de tournesol, crispies de riz (semoule de riz, farine de blé, sucre, extrait de malt d'orge, sel de cuisine), sirop de glucose déshydraté, préparation de fruits 3.5% (fruits, sirop de glucose, concentré de jus de poire, épaississant: E 401, fructose), amidon de maïs, farine de blé, miel, sel de cuisine.

### Etape 1 : Identifier les ingrédients pertinents et leur quantité (en %) dans la recette.

Sucre	=	11%
Crispies de riz	=	8%
Sirop de glucose déshydraté	=	4%
Préparation de fruits	=	3,5%
Miel	=	1,5%

### Etape 2 : Classer chaque ingrédient dans l'une des 3 catégories

Sucre	=	11%	=	catégorie 1
Crispies de riz	=	8%	=	catégorie 3
Sirop de glucose déshydraté	=	4%	=	catégorie 2
Préparation de fruits	=	3,5%	=	catégorie 3
Miel	=	1,5%	=	catégorie 2

### Etape 3 : Calculer la quantité de sucres ajoutés par catégorie et par ingrédient

Catégorie 1 : 11% sucre à 100% de sucres = 11 g de sucres ajoutés

Catégorie 2 : 4% sirop de glucose déshydraté à 93% de sucres = 3,72 g de sucres ajoutés  
1,5% miel à 76% de sucres = 1,14 g de sucres ajoutés

Catégorie 3 : 8% crispies de riz dont

- 12% sucre (catégorie 1) à 100% de sucres = 0,96 g de sucres ajoutés
- 6% extrait de malt d'orge (catégorie 2) à 48% de sucres = 0,23 g de sucres ajoutés

3,5% préparation de fruits dont

- 40% sirop de glucose (catégorie 2) à 70% de sucres = 0,98 g de sucres ajoutés
- 3% concentré de jus de poire (catégorie 3) à 10% de sucres = 0,01 g de sucres ajoutés
- 0,2% fructose (catégorie 1) à 100% de sucres = 0,01 g de sucres ajoutés

### Etape 4 : Additionner les sucres ajoutés des catégories 1 à 3.

$11 + 3,72 + 1,14 + 0,96 + 0,23 + 0,98 + 0,01 + 0,01 = 18,05 \text{ g} \rightarrow$  18,1 g de sucres ajoutés par 100 g de produit