

# Fiche mémo : Sucres



- 1 canette de cola (330 ml) = 35 g sucres libres
- 1 verre de jus de fruits = 25 g sucres libres
- 1 yaourt aux fruits = 15 g sucres libres
- 1 Big Mac = 8,5 g sucres libres
- 1 pain au chocolat = 6,5 g sucres libres

Sur un apport énergétique journalier total de 2000 kcal/j, l'ANSES recommande aux adultes une consommation de **glucides totaux/j** comprise entre 40% et 55% (200 à 250 g/j) et conseil de ne pas consommer plus de **100 g de sucres totaux\*/j** (hors lactose).

Sur un AET de 2000 kcal/j, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande aux adultes de limiter l'apport en **sucres libres\*\*** à moins de 10 % de l'AET (soit **50 g/j**). Une limitation à moins de 5 % de l'AET (soit **25 g/j** pour un apport énergétique de 2000 kcal), apporterait des avantages supplémentaires pour la santé.

\* *Sucres totaux = sucres libres\*\* + sucres intrinsèques\*\*\**

\*\* *Sucres libres = monosaccharides et disaccharides ajoutés aux aliments, par le fabricant, la personne qui prépare les aliments ou le consommateur*  
+  
*monosaccharides et disaccharides naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits concentrés.*

\*\*\* *Sucres intrinsèques = monosaccharides et disaccharides présents naturellement dans les fruits et les légumes frais entiers.*

Sachant qu'aucune donnée factuelle ne permet d'établir un lien entre la consommation de sucres intrinsèques et des effets nocifs sur la santé, les recommandations de l'OMS ne s'appliquent pas à leur consommation.

Sur les 200 à 250 g de glucides totaux /j recommandés, **au moins 30 g** doivent appartenir à la catégorie de **glucides non-digestibles**.

© Melania Kiel, 2025

(<https://melaniakiel4.wixsite.com/cours-alimentation/supports-de-cours>)