

# Bilan de l'utilisation des sucres et édulcorants dans les aliments transformés

Pour prévenir l'obésité et le diabète, la réduction des sucres ajoutés dans les aliments fait partie des leviers majeurs. Sucre, glucose, sirops de glucose-fructose, miel, jus de fruits, caramel, édulcorants... L'Anses dresse un bilan complet de l'évolution de l'utilisation des ingrédients sucrants ou vecteurs de goût sucré dans les boissons et les aliments transformés. Elle a passé en revue les listes des ingrédients sur plus de 54 000 produits présents sur le marché entre 2008 et 2020 et répertoriés par l'Observatoire de l'alimentation - Oqali. Ce bilan montre que la majorité des produits contient au moins un ingrédient sucrant ou vecteur de goût sucré, et ce, même dans des produits salés. Toutefois, l'Agence observe une baisse de l'utilisation des ingrédients sucrants au cours des 10 dernières années, notamment les sirops de sucre et les édulcorants. L'Anses souligne qu'il est possible de réduire encore l'emploi des ingrédients sucrants dans les produits.

## Sucres ajoutés : des utilisations variées difficiles à repérer

Les ingrédients sucrants ou vecteurs de goût sucré comptent une multitude de composants désignés par de nombreux termes sur les emballages : saccharose, sucre, sirop de glucose-fructose, aspartame, dextrose, sirop de mélasse, concentré de jus de fruits etc. Cette étude est une photographie inédite et très large de la présence de ces ingrédients dans les aliments en France. En effet, l'ensemble des ingrédients sucrants ont été pris en compte : les sucres ajoutés mais aussi les ingrédients entretenant le goût sucré sans apporter d'énergie comme les édulcorants. L'objectif était d'identifier les **différentes formes d'ingrédients sucrants utilisées** dans les produits transformés et notamment dans des catégories dans lesquelles ils ne sont pas forcément attendus.

Les listes d'ingrédients de plus de **54 000 produits** présents sur le marché français entre 2008 et 2020 ont été examinées : glaces et sorbets, confitures, barres céréalières, jus et nectars, produits laitiers, biscuits et gâteaux, boissons sans alcool, plats préparés, sauces, charcuteries etc. L'étude a consisté à mesurer la fréquence de l'utilisation des ingrédients sucrants sur la base de leur étiquetage, en les répartissant dans 11 classes d'ingrédients préalablement définies.

Créé en 2008, l'Observatoire de l'alimentation (Oqali) exerce un suivi global de l'offre alimentaire en mesurant l'évolution de la qualité nutritionnelle des produits transformés de façon objective. Il est conjointement mis en œuvre par INRAE (Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement) et l'Anses. En savoir plus sur [Oqali](#).

## Les trois-quarts des produits contiennent au moins un ingrédient sucrant ou vecteur de goût sucré

Selon les données les plus récentes, la majorité des produits étudiés (77 %) contient au moins un ingrédient sucrant ou vecteur de goût sucré. Ces ingrédients sont également présents dans des catégories de produits plutôt salés. Le saccharose, équivalent du « sucre de table », est retrouvé dans plus de la moitié des produits alimentaires étudiés (58 %).

L'étude s'est également intéressée **aux combinaisons d'ingrédients sucrants** : 59 % des produits utilisent une classe ou une combinaison de deux classes d'ingrédients sucrants ou vecteurs de goût sucré.

## Moins d'édulcorants et d'ingrédients sucrants

L'Agence observe une **diminution significative** du pourcentage de produits contenant ces ingrédients au cours des dix dernières années. Les plus fortes diminutions concernent le plus souvent les produits salés. De plus, l'utilisation des édulcorants intenses diminue fortement, en particulier celle de l'aspartame qui en dix ans environ est passée de 1,8 % à 0,4 % des produits.

Cette tendance est en partie liée à des reformulations de produits par les industriels. Des compositions ont été revues pour privilégier des ingrédients très courants, comme le sucre blanc ou « saccharose », ou qui sont perçus comme plus « naturels », tels que les jus de fruits. Les sirops de sucres ou les édulcorants de synthèse sont nettement moins utilisés.

« Cette étude ne s'est pas penchée sur les quantités utilisées car elles sont rarement indiquées sur les emballages. Les résultats ne témoignent donc pas forcément d'une diminution de la teneur en sucres totaux dans les produits. En effet, il est important de rappeler qu'un produit utilisant moins d'ingrédients sucrants ou vecteurs de goût sucré qu'avant n'a pas forcément une moindre teneur en sucres. La suppression d'un ingrédient sucrant peut aller de pair avec la révision de la proportion des autres ingrédients » précise Julie Gauvreau-Béziat, cheffe de l'unité observatoire des aliments. C'est la raison pour laquelle l'Anses et INRAE réalisent dans le cadre de l'Oqali des études sectorielles sur les teneurs en sucres pour les groupes d'aliments qui en contiennent le plus, comme les boissons. Pour un type de produit donné, les études montrent une variabilité de teneurs en sucres encore importante entre les marques.

## Vers des teneurs en sucres moins élevées pour les boissons rafraîchissantes sans alcool

L'Anses publie également une de ces études sectorielles portant sur les évolutions de l'offre et de la qualité nutritionnelle des boissons rafraîchissantes sans alcool entre 2010, 2013 et 2019. Plus de **4 500 références** de produits ont été analysées, en particulier sur leur teneur en sucres : sodas, eaux aromatisées, boissons aux fruits, boissons énergisantes, etc.

L'étude montre que l'offre de boissons sucrées (avec ou sans édulcorant) présente des teneurs en sucres en baisse entre 2013 et 2019. Cette tendance initiée entre 2010 et 2013 s'accroît fortement à partir de 2013. Ce résultat peut s'expliquer par la mise en place de mesures visant à réduire les taux de sucres des boissons. Un accord collectif a en effet été instauré entre les principaux industriels du secteur et les pouvoirs publics pour diminuer de 5 % le taux moyen de sucres. Par ailleurs, depuis 2012, les boissons contenant des sucres ajoutés et/ou des édulcorants font l'objet d'une taxe qui est devenue proportionnelle à la teneur en sucres ajoutés en 2018.

**L'Anses souligne qu'il existe une marge de réduction des teneurs en ingrédients sucrants pour un grand nombre de produits. Les efforts doivent donc se poursuivre pour diminuer ces teneurs dans les boissons et les aliments transformés.**

## Consommation de sucres et santé

Une consommation élevée de sucres augmente les apports énergétiques au-delà des besoins et peut donc, sur le long terme, entraîner un surpoids voire de l'obésité, augmentant ainsi le risque de développer un diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires ou certains cancers.

Dans [son avis de 2016 sur l'apport en sucres](#), l'Anses recommande de ne pas dépasser **100 g de sucres totaux** par jour pour les adultes et adolescents. Environ **20 % des adultes et 25 % des 13-17 ans dépassent cette valeur en France**.

Dans [son avis de 2019 sur les repères alimentaires des enfants](#), l'Agence a considéré que les enfants de 4 à 7 ans ne devraient pas dépasser 60 g/j, or c'est le cas de **75 % d'entre eux, et 60% des 8 à 12 ans** dépassent la valeur seuil définie pour eux de 75 g/j.

## En savoir plus

[RAPPORT de l'Anses relatif au bilan et évolution de l'utilisation des ingrédients sucrants ou vecteurs de goût sucré dans les produits transformés - Etude transversale Oqali \(PDF\)](#)

[RAPPORT de l'Anses relatif au boissons rafraîchissantes sans alcool - Evolution de l'offre et de la qualité nutritionnelle entre 2010, 2013 et 2019 - Etude sectorielle Oqali \(PDF\)](#)

[Synthèse du RAPPORT de l'Anses relatif au boissons rafraîchissantes sans alcool - Evolution de l'offre et de la qualité nutritionnelle entre 2010, 2013 et 2019 - Etude sectorielle Oqali \(PDF\)](#)