



ACADÉMIE
FRANÇAISE
DU CHOCOLAT
ET DE LA
CONFISERIE

Colloque du 20^{ème} anniversaire à Lyon - Lundi 15 octobre 2018
« *Quels défis pour la chocolaterie et la confiserie du 21^{ème} siècle* »



Table ronde n° 1
« *Quels défis pour les confiseries
dans une société anti-sucre ?* »

Intervenant : Dr Hervé ROBERT - Médecin nutritionniste
Ex-enseignant à la Faculté
de Médecine Paris XIII

Le sucre est volontiers attaqué dans les médias. Mais est-ce une information objective basée sur des travaux sérieux ou des prises de positions partisans ? Nous allons essayer de faire le point à l'aide des publications scientifiques. L'Etat Français par une saisine de 2012 a demandé à un collectif d'experts spécialistes en nutrition humaine, de donner des recommandations d'apports en sucre. Ce rapport d'expertise collective de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation et de l'environnement au travail) a été publié en décembre 2016.

Qu'entend-on par « sucre » ?

« Sucre » au singulier, c'est le sucre en poudre ou en morceaux qu'on appelle aussi saccharose ou sucrose (il est composé de glucose et de fructose à parts égales).

Quels sont les effets du sucre sur la santé ?

En ce qui concerne **le surpoids et l'obésité**, les études recensées par l'Anses montrent qu'il n'y a pas de rapport entre prise de poids et consommation de sucre des aliments, lorsque l'apport calorique total par jour reste contrôlé. La seule corrélation trouvée est avec les boissons sucrées.

Pour le **diabète de type 2**, là encore, le sucre n'intervient que lorsque l'excès d'apport de sucre contribue à un excès d'apport calorique journalier.

Quant au **risque cardio-vasculaire** seul un apport supérieur à 50 g de fructose/jour (soit 100 g de saccharose) est nocif en augmentant les taux sanguins de triglycérides et d'acide urique. Il est à noter que si la fréquence de ces maladies augmente ces dernières années, ce n'est pas le cas de la consommation de sucre qui est stable depuis 20 ans.

.../...

Combien devrions-nous manger de sucre ?

L'Anses met en avant les effets nocifs du fructose à partir de 50 g/jour, mais pas du glucose. Un apport de 50 g de fructose correspond à un apport de 100 g de sucre (saccharose). Au total, l'Anses propose donc de fixer la limite supérieure de consommation de sucre à 100 g/jour.

Consomme-t-on trop de sucre en France ?

En France, l'Anses constate que la consommation de sucre est en moyenne de 75 g/jour (+ ou - 36 g). Seuls 20 % des enfants et des adultes dépassent l'apport conseillé de 100 g/jour.

Quelle est la contribution des confiseries et du chocolat à l'apport de sucre ?

La consommation de **confiseries** était (en 2015) de 3,5 kg/an/hab soit 9,6 g par jour.

La consommation **de chocolat** était (en 2016) de 7,3 kg/an/hab soit de 20 g par jour. Or 20 g de chocolat noir à 70 % apportent 4 g de sucre et 20 g de chocolat au lait 10 g de sucre.

On constate donc que la consommation de confiserie ou de chocolat représente moins de 10 % de la consommation de sucre maximale conseillée par jour.

C'est en fait d'autres aliments et boissons qui constituent l'essentiel de notre apport quotidien en sucre : céréales de petit déjeuner, confiture, fruits, biscuits, pâtisserie, glaces, desserts lactés, soupes, sauces et surtout dans de nombreuses boissons (boissons au cola, sodas, jus de fruits, nectars, jus à base de concentré, boissons énergétiques, bière).