



Organisation
mondiale de la Santé

**Note d'information
sur l'apport de
sucres recommandé
pour les adultes et
les enfants dans la
directive de l'OMS**



WHO/NMH/NHD/15.3

© **Organisation mondiale de la Santé, 2015**

Tous droits réservés. Les publications de l'Organisation mondiale de la Santé sont disponibles sur le site Web de l'OMS (www.who.int) ou peuvent être achetées auprès des Éditions de l'OMS, Organisation mondiale de la Santé, 20 avenue Appia, 1211 Genève 27 (Suisse) (téléphone : +41 22 791 3264 ; télécopie : +41 22 791 4857 ; courriel: bookorders@who.int).

Les demandes relatives à la permission de reproduire ou de traduire des publications de l'OMS – que ce soit pour la vente ou une diffusion non commerciale – doivent être envoyées aux Éditions de l'OMS via le site Web de l'OMS à l'adresse (http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html).


Les appellations employées dans la présente publication et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation mondiale de la Santé aucune prise de position quant au statut juridique des pays, territoires, villes ou zones, ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Les lignes en pointillé sur les cartes représentent des frontières approximatives dont le tracé peut ne pas avoir fait l'objet d'un accord définitif.

La mention de firmes et de produits commerciaux ne signifie pas que ces firmes et ces produits commerciaux sont agréés ou recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé, de préférence à d'autres de nature analogue. Sauf erreur ou omission, une majuscule initiale indique qu'il s'agit d'un nom déposé.

L'Organisation mondiale de la Santé a pris toutes les précautions raisonnables pour vérifier les informations contenues dans la présente publication. Toutefois, le matériel publié est diffusé sans aucune garantie, expresse ou implicite. La responsabilité de l'interprétation et de l'utilisation dudit matériel incombe au lecteur. En aucun cas, l'Organisation mondiale de la Santé ne saurait être tenue responsable des préjudices subis du fait de son utilisation.

Conception et mise en page : Alberto March

Imprimé par le Service de production des documents de l'OMS, Genève (Suisse).



Dans sa nouvelle directive intitulée *Guideline: Sugars intake for adults and children*, l'Organisation mondiale de la Santé recommande un apport réduit de sucres libres tout au long de l'existence. Chez les enfants comme chez les adultes, l'apport de sucres libres devrait être réduit à moins de 10 % de l'apport énergétique total. Le ramener à moins de 5 % présenterait des avantages supplémentaires pour la santé.

Sucres libres par opposition aux sucres intrinsèques

Les recommandations s'appuient sur les effets avérés de l'apport de sucres libres sur la santé. Ces sucres comprennent les monosaccharides et les disaccharides ajoutés aux aliments par le fabricant, la personne qui prépare les aliments ou le consommateur, et les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits concentrés.


Les sucres libres se distinguent des sucres intrinsèques présents dans les fruits et légumes frais entiers. Comme aucune donnée factuelle ne permet d'établir un lien entre la consommation de sucres intrinsèques et des effets nocifs sur la santé, les recommandations ne s'appliquent pas à la consommation de sucres présents naturellement dans les fruits et légumes frais.

Des recommandations fortes

La recommandation selon laquelle il convient de réduire l'apport de sucres libres tout au long de l'existence repose sur une analyse des toutes dernières données scientifiques, qui montrent, premièrement, que les adultes qui consomment moins de sucres ont un poids moins élevé et, deuxièmement, que l'augmentation de la quantité de sucres dans l'alimentation est associée à une augmentation comparable du poids. De plus, les travaux de recherche révèlent que les enfants qui consomment beaucoup de boissons édulcorées risquent davantage d'être en surpoids ou obèses que ceux qui en consomment peu.

Cette recommandation est encore étayée par les données indiquant une fréquence des caries dentaires plus élevée quand l'apport de sucres libres dépasse 10 % de l'apport énergétique total que lorsqu'il est inférieur à 10 %.

D'après la qualité des données sur lesquelles elle repose, cette recommandation a été classée par l'OMS comme « forte » : elle peut être adoptée comme politique à respecter dans la plupart des situations. Les pays peuvent s'en inspirer pour formuler des recommandations diététiques en tenant compte



des aliments disponibles localement et des habitudes alimentaires. Les autres stratégies possibles sont l'étiquetage des aliments et l'étiquetage nutritionnel, l'information du consommateur, la réglementation de la commercialisation des aliments et des boissons non alcoolisées à forte teneur en sucres libres, et les politiques fiscales ciblant les aliments riches en sucres libres. Chacun peut suivre ces recommandations en modifiant ses choix alimentaires.

Réduction supplémentaire : recommandation soumise à conditions

Compte tenu de la nature des études existantes, la recommandation selon laquelle il convient de ramener l'apport de sucres libres à moins de 5 % de l'apport énergétique total est présentée comme « soumise à conditions » dans le système OMS d'élaboration de lignes directrices fondées sur des données factuelles.

Peu d'études épidémiologiques ont été entreprises dans les populations à faible apport de sucres. Seules trois études, réalisées à l'échelle de la population nationale, permettent de comparer la fréquence des caries dentaires avec des apports de sucres inférieurs à 5 % de l'apport énergétique total et des apports supérieurs à 5 % mais ne dépassant pas 10 % de l'apport énergétique total.

Ces études écologiques en population générale ont été effectuées à une période où la disponibilité de sucres a considérablement diminué, passant de 15 kg par personne et par an avant la deuxième guerre mondiale à seulement 0,2 kg en 1946. Cette « expérience naturelle », qui s'est traduite par une baisse de la fréquence des caries dentaires, étaye la recommandation selon laquelle l'abaissement de l'apport de sucres libres au-dessous de 5 % de l'apport énergétique total présente des avantages supplémentaires pour la santé, à savoir une diminution des caries dentaires.

Le traitement des maladies dentaires absorbe entre 5 % et 10 % du budget de la santé dans les pays riches. Très souvent, les caries dentaires ne sont pas soignées dans les pays à bas revenu, où le coût du traitement dépasserait la totalité des ressources financières consacrées aux soins dispensés à l'enfant.

L'OMS émet des recommandations soumises à conditions même lorsque la qualité des données n'est pas optimale sur les questions d'importance en santé publique. Elle formule une recommandation « conditionnelle » quand les effets souhaitables de celle-ci l'emportent probablement sur ses effets indésirables mais que leur importance relative n'a pu être clairement établie ; par conséquent, un dialogue avec les parties prenantes et des consultations sont nécessaires avant de pouvoir faire de cette recommandation une politique.



Révision future de la directive

Il est prévu de revoir la directive en 2020. Cette actualisation serait facilitée par des travaux sur les questions suivantes :

- Comment l'apport de sucres libres agit sur le métabolisme
- Des études à long terme montrant comment les changements de l'apport de sucres libres influent sur la santé
- Les seuils au-delà desquels la consommation de sucres libres augmente la prise de poids
- La mesure dans laquelle les changements comportementaux contribuent à réduire l'apport de sucres libres
- Des études de cohorte pour évaluer le risque de caries dentaires en fonction de l'apport de sucre.

Département Nutrition pour la santé et le développement

Organisation mondiale de la Santé

20, Avenue Appia, CH-1211 Genève 27, Suisse

Télécopie : +41 22 791 4156

Courriel : nutrition@who.int

www.who.int/nutrition

