



Union Fédérale des Consommateurs QUE CHOISIR de Nouvelle-Calédonie
8 rue LACAVE-LAPLAGNE - TRIANON
BP 2357 98846 NOUMEA CEDEX
Tel/Fax : (687) 28.51.20
Courriel : contact@nouvellecaledonie.ufcquechoisir.fr
Site : <http://www.ufcnouvellecaledonie.nc>

Communiqué de presse

Les boissons sucrées s'attaquent à notre santé !

Les boissons sucrées ont une responsabilité évidente dans les épidémies d'obésité et de diabète, entre autres. Ces boissons sont également acides, avec un risque important d'érosion de l'émail dentaire. Le sucre contenu dans les boissons favorise alors l'apparition de caries. Et c'est sans compter la présence d'additifs, qui peuvent provoquer réactions allergiques ou hyperactivité...

En mars 2015, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de ramener l'apport en sucres libres¹ à 50 à 70 grammes par jour pour les adultes et estime qu'il « serait encore meilleur » de réduire cet apport à moins de 25 grammes par jour. Pour les enfants, ces valeurs, sont de 37,5 grammes par jour, ou mieux, de 18,75 grammes par jour.

25 grammes de sucres = 6 cuillères à café = 4,5 morceaux de sucre n°4.
18,75 grammes de sucres = 4,5 cuillères à café = 3,4 morceaux de sucre n°4.

Que Choisir a publié, dans son numéro de Juillet-Août 2015, une étude sur les « Boissons de l'été : La vérité sur ce que vous buvez ». Nous avons voulu savoir ce que l'on trouve dans les boissons sucrées en Nouvelle-Calédonie.

Nous avons relevé, entre août et novembre 2015, puis en mars et octobre 2016, la quantité de sucres indiquée sur l'étiquette (lorsqu'elle est présente...) de quelques boissons.

Cette quantité est le plus souvent donnée en grammes pour 100 ml, mais un verre de 250 ml correspond mieux à ce qui est réellement servi. Pour une consommation à emporter, une canette contient 330 ml.

¹ Source : <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/sugar-guideline/fr/>
« **Les «sucres libres»** sont les monosaccharides (glucose, fructose) et les disaccharides (saccharose ou sucre de table) **ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré.**

«Nous disposons de données fiables montrant qu'un apport en sucres libres inférieur à 10% de la ration énergétique totale réduit le risque de surpoids, d'obésité et de carie dentaire», dit le Dr Francesco Branca, Directeur du Département Nutrition pour la santé et le développement de l'OMS. «Si les pays veulent honorer leur engagement de réduire la charge des maladies non transmissibles, il sera essentiel de modifier les politiques dans ce sens», a-t-il ajouté.

Les lignes directrices de l'OMS ne concernent ni les sucres présents dans les fruits et les légumes frais ni ceux naturellement présents dans le lait car il n'existe pas de données montrant qu'ils ont des effets nocifs.

La plupart des sucres consommés aujourd'hui sont «dissimulés» dans des aliments transformés qui ne sont généralement pas considérés comme sucrés. Par exemple, une cuillère à soupe de ketchup contient environ 4 grammes (à peu près une cuillère à café) de sucres libres et une canette de soda en contient jusqu'à 40 grammes (environ 10 cuillères à café). »

Le tableau ci-dessous liste, par ordre décroissant, pour un verre de 250 ml et pour une canette de 330 ml, le nombre de morceaux de sucre présents dans le verre, à comparer, pour les enfants, aux **3,4** morceaux de sucre par jour, recommandés aujourd'hui par l'OMS.

Boisson	Nbre de morceaux de sucre par verre de 25 cl d'août 2015 à octobre 2016	Nbre de morceaux de sucre par verre de 33 cl octobre 2016
Granini Jus de raisin	7,1	9,4
100% pur jus raisin Leader Price	6,8	9,0
Jus d'ananas Casino	5,7	7,5
Granini Mangue	5,5	7,3
100% pur jus ananas Casino	5,5	7,2
Joker Ananas	5,3	7,0
Granini Multifruits	5,1	6,8
7 up	5,1	6,7
Joker Banane en 25 cl	5,1	6,7
Pepsi	5,0	6,6
Lait chocolaté bio Le Gall (par 20 cl)	5,0	6,6
Réa tropical	5,0	6,5
Tulem sirop framboise	4,8	6,4
Tulem sirop menthe	4,8	6,4
Tulem sirop orange	4,8	6,4
Coca-cola	4,8	6,4
Tulem sirop citron	4,8	6,4
Tropicana pommes douces sans sucre ajouté	4,8	6,3
Tulem Menthe	4,7	6,2
Tulem Orange	4,7	6,2
Tulem Ananas	4,6	6,1
100% pur jus de pomme trouble Leader Price	4,6	6,1
Schweppes Agrum'	4,6	6,1
Tulem Citron	4,6	6,1
Sprite	4,6	6,1
Tulem Grenadine	4,6	6,1
Oro Kids Tropical	4,6	6,0
Orangina original	4,5	6,0
100% pur jus pomme bio Casino	4,5	6,0
Tropicana orange sans pulpe 100% pur jus	4,5	6,0
Oro Poire Vanille	4,5	5,9
Oro Kids Pomme	4,4	5,8
Sunfresh Multifruits	4,4	5,8
Fanta Orange	4,4	5,8
Fanta Tropical	4,4	5,8
Joker Pomme 100% fruits	4,4	5,8
Oro Pomme	4,4	5,8
Tulem Cider	4,4	5,8
Réa pommes	4,4	5,8
Oro Kids Mandarine Passion	4,4	5,8
Joker Multifruits en 25 cl	4,4	5,8
Oro Multifruits	4,4	5,8
Solo Citron	4,2	5,6

Amigo Mangue	4,2	5,5
Granini Pamplemousse rose	4,1	5,5
Oro Tropical	4,1	5,5
Tulem Limonade	4,1	5,5
100% pur jus orange Casino	4,1	5,4
Oro Ananas Mangue	4,1	5,4
Oro Kids Banane Mangue	4,1	5,4
Oro Kids Banane Fraise	4,1	5,4
Schweppes Indian Tonic	4,0	5,3
Amigo Orange	3,9	5,1
Amigo Ananas	3,8	5,0
Sunfresh Orange Juice	3,8	5,0
Réa orange	3,7	4,9
Oro Orange	3,7	4,9
Réa pamplemousse	3,5	4,6
Jus de pamplemousse rose Casino	3,4	4,5
Amigo Fraise Banane	3,3	4,4
Lipton Citron Vert	3,1	4,1
Lipton Pêche	3,1	4,1
Lait Anchor 1/2 écrémé	2,3	3,0
Lait bio Le Gall 1/2 écrémé	2,2	2,9
Volvic touch of fruit fraise	2,1	2,8
Volvic touch of fruit orange et pêche	2,1	2,7
Lipton Mangue	2,0	2,7
Volvic touch of fruit summer fruit flavour	1,9	2,6
100% pur jus tomate Carrefour	1,2	1,6

Quelques enseignements :

- Un seul verre de jus de fruits ou de soda apporte plus de 3,4 morceaux de sucre.
- Pour toutes les boissons, à quelques exceptions près, une canette apporte plus de 4 morceaux de sucre.
- Les thés aromatisés sont moins sucrés.
- Les eaux aromatisées sont peu sucrées, mais ce n'est pas de l'eau... elles n'ont pas leur place dans le rayon eaux : une bouteille de 1,5 l apporte l'équivalent de 12 morceaux de sucre !.
- Les calories avalées sous forme liquide (y compris le smoothie) ne sont pas prises en compte par l'organisme : il n'y a pas de sensation de ne plus avoir faim.
- Les jus de fruits sont à consommer avec modération : ils ne remplacent pas la consommation d'un fruit frais, qui contient beaucoup de fibres, oblige à mastiquer, et procure une sensation de satiété.
- Certains sodas contiennent moins de sucres, mais remplacés par des édulcorants, dont l'intérêt est nul.
- Une boisson sucrée aux édulcorants n'aide pas à se déshabituer du goût sucré. Ce type de boisson augmente le risque de développer un diabète de type 2.

➤ **Un très très mauvais point pour Oro Kids : avec sa présentation adaptée aux enfants, chaque bouteille de 330 ml apporte plus de 5 morceaux de sucre. Ce produit, dont l'intérêt nutritionnel est nul, devrait être retiré de la vente.**

Les industriels affichent leurs efforts pour baisser les sucres dans les boissons. Nous disposons de chiffres datant de 2011. Nous avons comparé avec nos relevés récents. Sur 19

produits, 12 ont diminué, parfois de façon significative. **C'est bien, mais c'est insuffisant** : 6 n'ont pas bougé et Oro Kids Banane Fraise a malheureusement augmenté !

Boisson	Nbre de morceaux de sucre par verre de 25 cl d'août 2015 à octobre 2016	Nbre de morceaux de sucre par verre de 25 cl 2011	Variation
Coca-cola	4,8	4,8	-
Schweppes Agrum'	4,6	5,4	↓
Sprite	4,6	5,0	↓
Tulem Grenadine	4,6	5,7	↓
Oro Kids Tropical	4,6	4,7	↓
Orangina original	4,5	4,6	↓
Tropicana orange sans pulpe 100% pur jus	4,5	4,5	-
Oro Kids Pomme	4,4	4,4	-
Fanta Orange	4,4	5,6	↓
Fanta Tropical	4,4	6,1	↓
Tulem Cider	4,4	5,1	↓
Oro Tropical	4,1	4,1	-
Tulem Limonade	4,1	4,6	↓
Oro Ananas Mangue	4,1	4,1	-
Oro Kids Banane Mangue	4,1	4,3	↓
Oro Kids Banane Fraise	4,1	3,5	↑
Oro Orange	3,7	3,7	-
Lipton Pêche	3,1	3,2	↓
Lipton Mangue	2,0	3,2	↓

Une boisson sucrée, c'est une gourmandise, rien qu'une gourmandise.
Quand on a soif, on boit de l'eau.

Pour le conseil d'administration
La présidente
Luce LORENZIN

Nouméa, le 8 décembre 2016

CONTACT PRESSE : 28 51 20