

# Consommation de sucres en France

Actualisation des apports et des principaux  
contributeurs dans la population

## SOMMAIRE

**Apports énergétiques :** quelle contribution  
de la part des « produits sucrés » ?

**Consommation de sucres totaux**  
dans la population française

**Consommation de sucres libres**  
dans la population française

## MÉTHODOLOGIE

L'enquête **Nutrimétrie**, conduite par l'Institut C-Ways depuis 2024, s'inscrit dans la lignée des enquêtes nationales telles que les études Individuelles Nationales des Consommations Alimentaires (INCA).

Basée sur des **cahiers alimentaires** complétés sur 3 jours, la collecte de données est réalisée sur un échantillon représentatif de la population française, selon la méthode des quotas : âge, sexe, CSP, diplôme, revenu, région, taille d'unité urbaine et type de ménage.

La présente étude se base sur un échantillon de 1008 enfants (3-17 ans) et 2193 adultes (18-79 ans) et propose d'étudier la consommation de sucres :

- sous l'angle **nutritionnel**, avec les apports en **sucres totaux** (référence Anses) et en **sucres libres** (référence OMS)
- sous l'angle **des aliments vecteurs de sucres**, avec les principales catégories contributrices.

## 5 POINTS CLEFS

issus de l'Enquête  
Nutrimétrie 2024

- 1 La consommation de sucres reste globalement stable** dans la population française : les apports en sucres libres s'établissent à 9,3 % de l'Apport Énergétique Total (AET) chez les adultes et 12,9 % chez les enfants.
- 2 Environ deux tiers des adultes respectent la recommandation de l'OMS** relative aux apports en sucres libres, **contre seulement un tiers des enfants** (en phase avec les observations dans les autres pays<sup>1</sup>).
- 3 Les apports en sucres libres, élevés chez les enfants, diminuent progressivement avec l'âge**, passant de 14,8 % de l'AET chez les 3-6 ans à 7,4 % chez les plus de 65 ans.
- 4 Les « pâtisseries, viennoiseries, gâteaux et biscuits sucrés » sont les premiers aliments contributeurs en sucres totaux et en sucres libres** chez les adultes et les enfants.
- 5 Les principales contributions aux apports énergétiques totaux** proviennent de la catégorie « sandwiches, pizzas, tartes et biscuits salés », chez les adultes comme chez les enfants. La catégorie « viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés » se situe en **troisième** position chez les adultes et en **deuxième** position chez les enfants.

# Apports énergétiques : quelle contribution de la part des « produits sucrés » ?

## Chez les adultes

Contribution de différentes catégories d'aliments à l'apport énergétique total (en % de l'AET)

Base : 2193 adultes (18-79 ans)

Sandwichs, pizzas, tartes, pâtisseries et biscuits salés

13,2 %

Pains et panifications sèches raffinés

11,2 %

Viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés

9,5 %

Pâtes, riz, blé et autres céréales raffinées

4,3 %

Plats à base de pommes de terre, de céréales ou de légumineuses

4,3 %

Matières grasses animales

3,6 %

Fromages

3,5 %

Boissons chaudes

3,2 %

Plats à base de viande

3,1 %

Matières grasses végétales

3,0 %

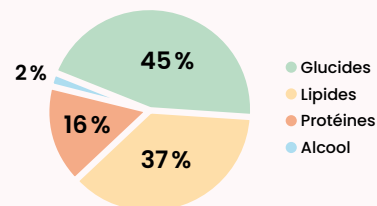
● Catégories considérées comme sucrées

● Autres catégories

### BON À SAVOIR

Contribution des principaux macronutriments et de l'alcool à l'apport énergétique total

(% de l'AET) Base : 2193 adultes (18-79 ans)



## Chez les enfants

Contribution de différentes catégories d'aliments à l'apport énergétique total (en % de l'AET)

Base : 1008 enfants (3-17 ans)

Sandwichs, pizzas, tartes, pâtisseries et biscuits salés

14,2 %

Viennoiseries, pâtisseries, gâteaux et biscuits sucrés

11,7 %

Pains et panifications sèches raffinés

8,9 %

Pâtes, riz, blé et autres céréales raffinées

4,6 %

Plats à base de pommes de terre, de céréales ou de légumineuses

4,4 %

Boissons chaudes

4,0 %

Pommes de terre et autres tubercules

3,9 %

Plats à base de viande

3,6 %

Yaourts et fromages blancs

3,0 %

Entremets et crèmes desserts

2,9 %

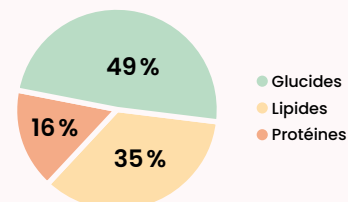
● Catégories considérées comme sucrées

● Autres catégories

### BON À SAVOIR

Contribution des principaux macronutriments à l'apport énergétique total

(% de l'AET) Base : 1008 enfants (3-17 ans)



# Consommation de sucres totaux dans la population française

## Recommandation (ANSES)

- Limite de consommation des **sucres totaux (hors lactose et galactose)** fixée à **100 g/jour** pour les adultes
- Limite de consommation fixée à **100 g/jour** pour les adolescents (13-17 ans), **75 g/jour** pour les 8-12 ans et **60 g/jour** pour les 4-7 ans

## Consommation

- Chez les adultes, la consommation moyenne est de **62 g/jour**, très inférieure à la limite de 100 g/jour, respectée par plus de **80 % des adultes**
- Chez les enfants, les apports moyens en sucres totaux (hors lactose et galactose) sont légèrement supérieurs aux recommandations, **entre 68 et 75 g/jour** selon la tranche d'âge

## Sucres totaux

(indiqués sur l'étiquette à la ligne « glucides dont sucres »)

### Sucres ajoutés



### Sucres naturellement présents



## Quels sont les 5 principaux contributeurs aux apports en sucres totaux ? (en % des apports journaliers en sucres totaux)

### Chez les adultes

| 1                                                      | 2      | 3                           | 4                | 5                                     |
|--------------------------------------------------------|--------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------|
|                                                        |        |                             |                  |                                       |
| Pâtisseries, viennoiseries, gâteaux et biscuits sucrés | Fruits | Sucre et matières sucrantes | Boissons chaudes | Boissons rafraîchissantes sans alcool |
| 14,3%                                                  | 10,8%  | 10,0%                       | 8,7%             | 7,5%                                  |

### Chez les enfants

| 1                                                      | 2                | 3                                     | 4      | 5             |
|--------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------|--------|---------------|
|                                                        |                  |                                       |        |               |
| Pâtisseries, viennoiseries, gâteaux et biscuits sucrés | Boissons chaudes | Boissons rafraîchissantes sans alcool | Fruits | Jus de fruits |
| 13,4%                                                  | 10,4%            | 9,1%                                  | 7,8%   | 7,7%          |

# Consommation de sucres libres dans la population française

## Recommandation (OMS)

- Pour les enfants et adultes, les sucres libres doivent représenter **moins de 10 % de l'AET**

## Consommation

### Chez les adultes :

- Les sucres libres représentent **9,3 %** de l'AET (inférieur à la limite de **10 %**)
- 62 %** respectent la recommandation de l'OMS

### Chez les enfants :

- Les sucres libres représentent **12,9 %** de l'AET
- 32 %** respectent la recommandation de l'OMS

## Sucres libres

### Sucres ajoutés



### Sucres naturellement présents dans les jus de fruits



## Quels sont les 5 principaux contributeurs aux apports en **sucres libres** ? (en % des apports journaliers en sucres libres)

### Chez les adultes

| 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                    | 5                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| Pâtisseries, viennoiseries, gâteaux et biscuits sucrés                              | Sucre et matières sucrantes                                                         | Boissons rafraîchissantes sans alcool                                               | Jus de fruits                                                                        | Entremets et crèmes desserts                                                          |
| 20,6 %                                                                              | 15,6 %                                                                              | 11,8 %                                                                              | 8,3 %                                                                                | 7,8 %                                                                                 |

### Chez les enfants

| 1                                                                                   | 2                                                                                   | 3                                                                                   | 4                                                                                    | 5                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |
| Pâtisseries, viennoiseries, gâteaux et biscuits sucrés                              | Boissons rafraîchissantes sans alcool                                               | Jus de fruits                                                                       | Boissons chaudes                                                                     | Sucre et matières sucrantes                                                           |
| 18,7 %                                                                              | 13,8 %                                                                              | 11,7 %                                                                              | 8,0 %                                                                                | 7,4 %                                                                                 |