

UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... **une vie heureuse**

SENSIBILISER AUX BIENFAITS D'UNE FAIBLE
CONSOMMATION DE SUCRE POUR LA SANTÉ



Journée Mondiale de la
Santé Bucco-Dentaire
20 mars

worldoralhealthday.org
#WOHD26 #HappyMouth

fdi 
FDI World Dental Federation

UNE BOUCHE HEUREUSE, C'EST... **une vie heureuse**

Les caries dentaires représentent le problème de santé le plus fréquent dans le monde. La consommation excessive de sucre dérivée des friandises, des aliments transformés et des boissons sucrées non seulement provoque des caries, mais contribue également de manière considérable à l'obésité et augmente le risque de diabète et autres maladies non transmissibles.

Réduire la consommation de sucre est essentiel pour la santé bucco-dentaire comme pour le bien-être général.



COMPRENDRE LE PROBLÈME

- **Le type de sucre** que les adultes et les enfants consomment trop souvent, ce sont les « sucres libres ».
- **Les sucres libres** sont tous les sucres ajoutés aux aliments et boissons. Cela comprend le sucre dans les confiseries, les gâteaux, les biscuits, les céréales sucrées, les desserts sucrés, les confitures, les conserves et les boissons sucrées.
- **Le sucre dans** le miel, les sirops, les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré sont naturels, mais restent des sucres libres.
- **Le sucre naturellement présent dans** les produits laitiers, les fruits et les légumes ne sont pas des sucres libres.



QUE PEUT FAIRE LA POPULATION ?

- **Contrôler la consommation de sucre.**
Les adultes ne doivent pas consommer plus de six cuillères à café de sucre ajouté par jour. Chez les enfants, trois cuillères maximum.
- **Vérifier l'étiquetage alimentaire** et être attentif au sucre lors de la préparation de repas.
- **Éviter les « calories vides ».** Par exemple, les boissons sucrées telles que le soda, les jus de fruits et les boissons énergétiques n'ont pas de valeur nutritionnelle.
- **Privilégier l'eau** en tant que boisson principale.
- **Éviter les sucreries** entre les repas.



QUE PEUVENT FAIRE LES GOUVERNEMENTS ?

- **Mener des campagnes de santé publique**, par exemple, une Journée nationale sans sucre.
- **Réaliser des amendements politiques** en faveur de stratégies de réduction du sucre. Par exemple :
 - étiquetage nutritionnel clair ;
 - taxes sur les boissons sucrées et les aliments riches en sucre ;
 - restrictions publicitaires ;
 - meilleurs environnements alimentaires dans les établissements publics ;
 - accès à l'eau potable.

