Tu manges plutôt bien... *alors pourquoi ?*

10 indices pour repérer le sucre caché



Jesse Norof

MINI-GUIDE GRATUIT

Tu manges plutôt bien… alors pourquoi ?

10 indices que le sucre se cache dans ton assiette

Jesse Norof

© 2026 Jesse Norof. Tous droits réservés.

Sommaire

Avertissement 4

INTRODUCTION 5
Le suspect a un alibi en béton

CHAPITRE 1 · INDICES 1 À 4 6
Ce que tu vis

CHAPITRE 2 · INDICES 5 À 7 10
Ce que tu crois

CHAPITRE 3 · INDICES 8 À 10 14
Ce que tu ne vois pas

CONCLUSION 18
Tu as les indices. Il te manque l'enquête.

Pour aller plus loin : « Désucre ta vie » 19

Les sources du guide 20

Avertissement

Cet ebook a été conçu pour t'informer, t'inspirer et t'accompagner dans ta démarche. Les informations qu'il contient sont issues de sources sérieuses et vérifiables — tu les trouveras en fin d'ouvrage.

Mais soyons clairs : cet ebook n'est pas un avis médical ou professionnel. Il ne remplace pas une consultation chez un spécialiste qualifié. Chaque situation est différente, chaque parcours est unique.

Si tu as des antécédents médicaux, une condition particulière, ou le moindre doute concernant ta situation, consulte un professionnel compétent avant d'appliquer les conseils de cet ouvrage. C'est du bon sens — pas de la prudence excessive.

Ce que tu trouveras ici, c'est de l'information honnête, du bon sens passionné, et une conviction sincère dans la valeur du contenu partagé. Le reste appartient à ta relation avec les professionnels qui te connaissent.

Bonne lecture.

INTRODUCTION

Le suspect a un alibi en béton

Dans toute bonne enquête, le coupable a un alibi. Celui du sucre caché tient en quelques mots sur l'emballage : « bio », « 0 % », « fitness », « sans sucres ajoutés ». Tu les as lus. Tu leur as fait confiance. Tu as mis le produit dans le caddie avec la conscience tranquille de quelqu'un qui fait bien les choses.

Et pourtant, quelque chose cloche. Tu ne saurais pas dire quoi. Une envie de sucré qui ne lâche pas, un goût qui s'est émoussé, un doute qui reste devant le rayon. On a tous déjà mis ça sur le compte du stress, de l'âge ou de la fatigue. Peut-être avec raison. Peut-être pas.

Ce guide ne prétend pas te donner la réponse. Il fait un travail plus modeste, et plus utile : mettre des mots sur dix situations que tu reconnaîtras peut-être sans pouvoir les nommer. On ne cherche bien que ce qu'on a bien décrit.

Pas de solution ici. Pas de régime, pas de liste d'interdits. Juste dix indices, et ce que disent vraiment les études à leur sujet : parfois beaucoup, parfois très peu. Quand une preuve est solide, je te le dis. Quand elle est fragile, aussi. L'emballage, lui, ne le fait jamais.

Dis-moi si ça te rappelle quelque chose : tu n'as rien à te reprocher. Les coupables, ici, sont sur l'étiquette, pas dans ton caractère.

Dix indices, trois pistes : ce que tu vis, ce que tu crois, ce que tu ne vois pas. On commence par la plus proche de toi.

Ce que tu vis



1 · Le sucre caché



2 · Le goût s’habitue



3 · Le réconfort s’emballe



4 · Les habitudes reviennent

Des indices, pas un diagnostic.

CHAPITRE 1

Ce que tu vis

Ces quatre premiers indices ne se pèsent pas. Ils se ressentent. Tu en reconnaîtras sûrement un ou deux.

Indice 1 — « Je ne mange pas sucré. »

« Moi, je ne mange pas sucré. Pas de sucre dans le café, pas de bonbons, pas de gâteaux. » On l'a tous dit, avec cette conviction tranquille de quelqu'un qui n'a rien à se reprocher.

On y croit parce qu'on cherche le sucre là où il ressemble à du sucre : dans le sucrier, dans le rayon bonbons, sur la tarte du dimanche. Logique. Sauf que le sucre est un très bon comédien.

L'OMS le dit sans détour : une grande partie des sucres consommés aujourd'hui est « cachée » dans des produits qu'on ne range pas parmi les sucreries [1]. Selon les pays d'Europe, les adultes en consomment de 7-8 % de leur énergie jusqu'à 16-17 %, alors que l'OMS demande de rester sous 10 % [1].

Regarde ton dernier ticket de caisse. Combien de produits que tu ne classerais jamais dans les sucreries y figurent ? Ton café sans sucre est un alibi, pas un bilan.

> **Ce qu'on sait :** « je ne mange pas sucré » ne veut pas dire grand-chose.
> **Ce qu'on ne sait pas :** où tu te situes, toi.

Indice 2 — « Tout me paraît fade, sauf le sucré. »

Une pomme te semble sans goût. Une fraise de saison, un peu fadasse. Le thé sans sucre, de l'eau chaude. Il te faut toujours un cran de plus pour que ça ait du goût.

Ton palais, c'est un thermostat qu'on règle toujours un peu plus haut. Quand des adultes ont mangé moins de sucres pendant trois mois, ils ont ensuite trouvé les desserts plus sucrés qu'avant [2]. Leur goût s'était recalé. Autrement dit, il a l'air de suivre ce qu'on lui donne.

Un détail que l'emballage ne te donnera jamais : l'étude est petite (13 personnes dans le groupe à sucres réduits) et en partie financée par PepsiCo [2]. Et leur envie de sucré, elle, n'avait pas bougé.

> **Ce qu'on sait :** le goût peut bouger.
> **Ce qu'on ne sait pas :** à quelle vitesse, et si ça change vraiment ce qu'on a envie de manger.

Indice 3 — « Le petit réconfort qui devient la tablette. »

Un carré de chocolat pour te remonter le moral. Un deuxième. Puis tu te retrouves devant la tablette vide en te demandant ce qui s'est passé. C'est peut-être autre chose que de la gourmandise. Des chercheurs se posent la question.

Des chercheurs ont passé en revue plus de 300 études. Leur conclusion : le sucre réveille le circuit de la récompense du cerveau, comme le font certaines substances addictives [3]. « Comme » ne veut pas dire « pareil », et ils en débattent encore.

Autre piste : dans une grande étude britannique, ceux qui mangeaient le plus de sucres libres avaient environ 22 % de risque en plus de développer une anxiété [4]. Attention : cette étude observe des gens, elle ne

prouve pas qui entraîne qui. Le sucre peut tirer l'humeur vers le bas, et l'humeur peut pousser vers le sucre.

> **Ce qu'on sait :** le lien existe.
> **Ce qu'on ne sait pas :** dans quel sens il va. Si tu traverses une période difficile, parles-en à ton médecin.

Indice 4 — « J'ai essayé d'arrêter… et j'ai repris. »

Une semaine de discipline. Puis un anniversaire, une mauvaise nouvelle, une fin de mois chargée. Et tout revient. Tu te dis que tu manques de volonté.

Dans l'étude vue plus haut, les participants avaient mangé moins de sucres pendant trois mois. Dès qu'on leur a laissé le choix, ils sont vite revenus à leurs anciennes quantités [2]. Un élastique tendu trois mois reprend sa place dès qu'on le lâche.

L'étude ne dit pas pourquoi. Mais elle pose une question gênante pour le mot « volonté ». Et si le problème n'était pas toi ?

> **Ce qu'on sait :** le retour au niveau d'avant est rapide.
> **Ce qu'on ne sait pas :** pourquoi.

Tout ça, c'est ce que tu vis. Mais le plus gênant, c'est ce que tu crois savoir. Et là, les emballages ont fait un excellent travail.

Ce que tu crois



5 · Le jus n’est pas le fruit



6 · Les mentions rassurent — Elles ne disent pas tout.



7 · Le light pose des questions — Des incertitudes à éclaircir.

L’emballage ne raconte pas toute l’histoire.

CHAPITRE 2

Ce que tu crois

Ici, ce n'est pas ton corps qui parle, c'est l'emballage. Et il est très bon dans son métier.

Indice 5 — « Le jus, c'est un fruit. »

« Un grand verre de jus d'orange, c'est une portion de fruit. En plus, il est écrit "100 % pur jus". » Je te comprends : il y a une orange sur la bouteille, et personne ne t'a jamais dit le contraire.

On y croit parce que tout dans l'étiquette le dit. « Pur jus », « sans sucres ajoutés », un fruit en photo. Sauf que la définition des sucres à limiter ne s'arrête pas au sucrier.

Pour l'OMS, les sucres libres, ce sont les sucres ajoutés, plus ceux du miel, des sirops et des jus de fruits [1]. Le fruit entier, lui, n'est pas visé [1]. Un verre de jus, ce n'est pas un fruit : c'est un fruit sans le travail.

> **Ce qu'on sait :** pour l'OMS, le jus fait partie des sucres à limiter, même sans sucre ajouté.
> **Ce qu'on ne sait pas :** combien un verre de temps en temps change quelque chose pour toi.

Indice 6 — « Sans sucres ajoutés, bio, 0 % : je fais bien les choses. »

Tu as passé ton temps au rayon à lire. Tu as pris le yaourt « 0 % », le jus « sans sucres ajoutés », la barre « bio ». Tu as fait ce qu'on te demande de faire. Et pourtant, quelque chose t'échappe.

Parce que ces mots ne disent pas ce que tu crois. « Sans sucres ajoutés » signifie qu'aucun sucre n'a été ajouté (ni sucre blanc, ni miel, ni sirop), pas que le produit est sans sucre [5]. Les sucres du lait ou des fruits, eux, restent, d'où la mention obligatoire « contient des sucres naturellement présents » [5]. « Bio » parle de la façon dont on cultive, pas de ce qu'il y a dans le pot. Et « 0 % » répond à une question que tu ne posais pas : la tienne, c'était « combien de sucre ? ».

Ça te dit quelque chose ? La vérité est ailleurs que sur le devant de l'emballage.

> **Ce qu'on sait :** ces mentions ne renseignent pas sur la quantité de sucre.
> **Ce qu'on ne sait pas :** combien en contient le produit que tu as dans la main.

Indice 7 — « Je remplace par du light, c'est mieux, non ? »

La stévia dans le café, le dessert « sans sucre », la boisson « zéro ». Zéro calorie, zéro souci. Soyons clairs : le doute est légitime. Remplacer le sucre par un substitut sans te renseigner, c'est changer de voisin bruyant sans l'avoir rencontré.

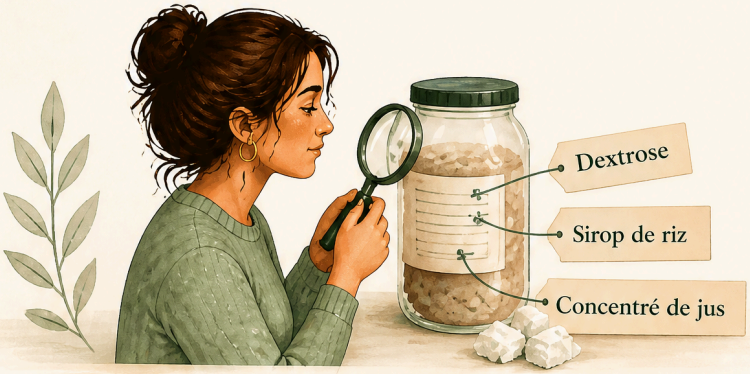
Prends l'érythritol, un édulcorant très répandu. Une étude de 2023 a relié des taux élevés d'érythritol dans le sang à davantage d'événements cardiovasculaires (décès, infarctus, AVC) chez plus de 4 000 personnes déjà suivies pour leur cœur [6]. Ça ne prouve pas que l'érythritol soit en cause : ces personnes étaient déjà à risque, l'étude mesurait le taux dans le sang (pas ce qu'elles mangeaient), et le corps en fabrique lui-même [11]. Mais les auteurs concluent que des études sur sa sécurité à long terme sont nécessaires [6]. De son côté, l'EFSA a réévalué l'érythritol en décembre 2023 : elle juge que les données ne permettent pas d'établir un lien de cause à effet avec le risque cardiovasculaire, tout en rappelant son effet laxatif en cas de forte consommation [12].

Zéro calorie ne veut pas dire zéro question.

> **Ce qu'on sait :** une première alerte existe, mais l'EFSA n'y voit pas de lien de cause à effet démontré.
> **Ce qu'on ne sait pas :** si de nouvelles études changeront la donne.

Reste le plus sournois : ce que tu ne vois pas. Parce que l'étiquette, tu la lis. Mais est-ce que tu la lis vraiment ?

Ce que tu ne vois pas



8 · Le sucre a plusieurs noms

OMS	ANSES	EFSA
Sucres libres	Sucres totaux*	Ajoutés et libres
Moins de 50 g	100 g maximum	Aussi bas que possible
Si possible, moins de 25 g		

*Hors lactose et galactose.

9 · Des repères différents —
Ils ne comptent pas la même chose.



10 · Et les enfants ? —
Boissons sucrées et dents : un lien établi.

Lire au-delà des apparences.

CHAPITRE 3

Ce que tu ne vois pas

Tu as vu ce que tu vis, puis ce que tu crois. Reste ce qui se passe dans l'ombre : sur l'étiquette, dans les chiffres, dans la bouche de tes enfants.

Indice 8 — « Je ne comprends rien aux étiquettes. »

Dextrose, maltodextrine, sirop de riz, concentré de jus de pomme… Tu lis, et tu ne sais plus si c'est du sucre ou une réaction chimique. Tu reposes le pot, tu le reprends, tu le remets dans le caddie par lassitude.

Ce n'est pas toi qui as un problème de lecture. Selon le groupe de recherche SugarScience de l'Université de Californie, on recense au moins 61 noms différents pour le sucre sur les étiquettes [7]. Même un agent secret n'a pas autant de pseudos.

Fais le test : prends un pot dans ton placard, lis la liste, et compte combien de mots tu reconnais comme du sucre. Garde ce chiffre en tête.

> **Ce qu'on sait :** le sucre porte des dizaines de noms.
> **Ce qu'on ne sait pas :** combien tu en reconnaîtrais sans aide, et dans quel ordre la liste te les montre.

Indice 9 — « 25 g, 50 g, 100 g : personne ne dit la même chose. »

Tu as cherché « combien de sucre par jour ». Tu es tombée sur 25 g, sur 50 g, sur 100 g. Tu t'es demandé qui croire.

L'OMS demande de rester sous 10 % de l'énergie de la journée en sucres libres (environ 50 g), et sous 5 % si possible (environ 25 grammes) [1]. L'ANSES, en France, parle de 100 g de sucres totaux par jour, hors lactose et galactose, pour un adulte [9]. Et l'EFSA, elle, a renoncé à donner un chiffre : elle n'a pas pu fixer de seuil sûr et recommande de consommer des sucres ajoutés et libres « aussi bas que possible » [8].

C'est comme demander l'heure à trois horloges dans trois fuseaux : chacune a raison, aucune ne te dit s'il est l'heure de partir. Elles ne comptent pas la même chose : les « libres » pour l'OMS, les « totaux » (sans le lait) pour l'ANSES.

> **Ce qu'on sait :** les repères existent, mais ils ne se comparent pas directement.
> **Ce qu'on ne sait pas :** à partir de quand ça devient un problème pour toi.

Indice 10 — « Et mes ados dans tout ça ? »

Tu fais attention à la maison. Mais dehors, tu ne maîtrises plus rien : la canette de l'après-match, le jus du goûter, les bonbons de la copine. Tu n'as pas de contrôle sur ce qui rentre, seulement sur ce qui sort du frigo.

En France, l'ANSES estime que 60 % des enfants de 8 à 12 ans dépassent 75 g de sucres par jour, et 75 % des 4-7 ans dépassent 60 g [9]. En Europe, selon l'OMS, les enfants consomment de 12 % de leur énergie jusqu'à près de 25 % en sucres libres [1].

Et les dents n'oublient rien. L'OMS dit que les sucres libres sont le facteur de risque le plus courant des caries, et que les boissons sucrées, jus de fruits compris, en sont une source principale [10]. Pour l'EFSA, ce lien est « bien établi » [8]. Les dents ne se plaignent pas : elles encaissent, puis elles envoient la note au dentiste.

> **Ce qu’on sait :** la consommation des enfants dépasse souvent les repères, et le lien avec les caries est solide.
> **Ce qu’on ne sait pas :** où en sont les tiens.

Voilà les dix indices. Maintenant que tu les as sous les yeux, une chose change : tu ne peux plus faire comme si de rien n’était.

CONCLUSION

Tu as les indices. Il te manque l'enquête.

Dix indices. Ce que tu vis : le sucre qu'on ne voit pas, le goût qui s'habitue, le réconfort qui s'emballe, l'élastique qui revient. Ce que tu crois : le jus qui n'est pas un fruit, les mentions rassurantes, le « light ». Ce que tu ne vois pas : les étiquettes, les chiffres qui se contredisent, tes enfants.

Je ne t'ai rien promis, et je ne te dis pas que le sucre explique tout. Pour certains indices, les preuves sont solides. Pour d'autres, elles sont minces. À chaque fois, je te l'ai dit. Ce qui est sûr, c'est que tu as maintenant des mots pour ce que tu ressentais sans pouvoir le nommer.

Nommer un problème, c'est la moitié du chemin. Reste l'autre moitié : savoir quoi en faire. Un indice ne fait pas une enquête.

Il existe une façon de lire n'importe quelle étiquette en trente secondes, de voir où le sucre se cache dans ton quotidien et de réduire sans te rendre folle. Elle tient dans un guide court : « Désucre ta vie ». Découvre-le ici.

Jesse Norof

NOTE DE PRUDENCE

Ce guide s'adresse à des adultes en bonne santé. Il décrit ce que disent des études, il ne pose aucun diagnostic. En cas de diabète, de maladie du foie, de trouble de l'humeur ou de l'alimentation, ou si tu t'inquiètes pour la santé de tes enfants, parles-en à ton médecin. Ce guide ne remplace pas un avis médical.

POUR MENER L'ENQUÊTE JUSQU'AU BOUT



Désucre ta vie

Deviens un expert de l'étiquette et enquête sur le sucre caché

Un plan progressif en 4 semaines

Découvrir le guide

ANNEXE

Les sources du guide

Les numéros renvoient aux [1], [2]... du texte.

1. OMS (2015), « WHO calls on countries to reduce sugars intake among adults and children »
who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children

2. Wise P.M. et al. (2016), « Reduced dietary intake of simple sugars alters perceived sweet taste intensity but not perceived pleasantness », American Journal of Clinical Nutrition 103(1):50-60
doi.org/10.3945/ajcn.115.112300

3. Jacques A. et al. (2019), « The impact of sugar consumption on stress driven, emotional and addictive behaviors », Neuroscience & Biobehavioral Reviews 103:178-199
doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.05.021

4. Qin L. et al. (2025), « Association between intake of various sugar subtypes and common mental disorders: a large prospective study », Journal of Nutrition, Health & Aging 29(10):100647
doi.org/10.1016/j.jnha.2025.100647

5. Règlement (CE) n° 1924/2006 concernant les allégations nutritionnelles et de santé, annexe (allégation « sans sucres ajoutés »)
eur-lex.europa.eu/eli/reg/2006/1924/oj

6. Witkowski M. et al. (2023), « The artificial sweetener erythritol and cardiovascular event risk », Nature Medicine 29(3):710-718
doi.org/10.1038/s41591-023-02223-9

7. UCSF SugarScience, « Hidden in Plain Sight » (61 names for sugar)
sugarscience.ucsf.edu/hidden-in-plain-sight/

8. EFSA NDA Panel, Turck D. et al. (2022), « Scientific Opinion on the tolerable upper intake level for dietary sugars », EFSA Journal 20(2):7074
doi.org/10.2903/j.efsa.2022.7074

9. ANSES, « Sucres dans l'alimentation »
anses.fr/fr/content/sucres-dans-lalimentation

10. OMS, « Sugars and dental caries »
who.int/news-room/fact-sheets/detail/sugars-and-dental-caries

11. Cramer T., Gonder U., Kofler B. (2023), « Plasma erythritol and cardiovascular risk: is there evidence for an association with dietary intake? », Frontiers in Nutrition 10:1195521
doi.org/10.3389/fnut.2023.1195521

12. EFSA (décembre 2023), « Réévaluation de l'érythritol (E 968) comme additif alimentaire », EFSA Journal 2023;21(12):8430
efsa.europa.eu/fr/plain-language-summary/re-evaluation-erythritol-e-968-food-additive