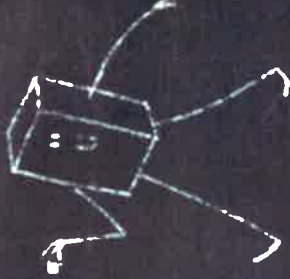


*Savourez  
les instants de plaisir  
avec juste ce qu'il faut de sucre !*

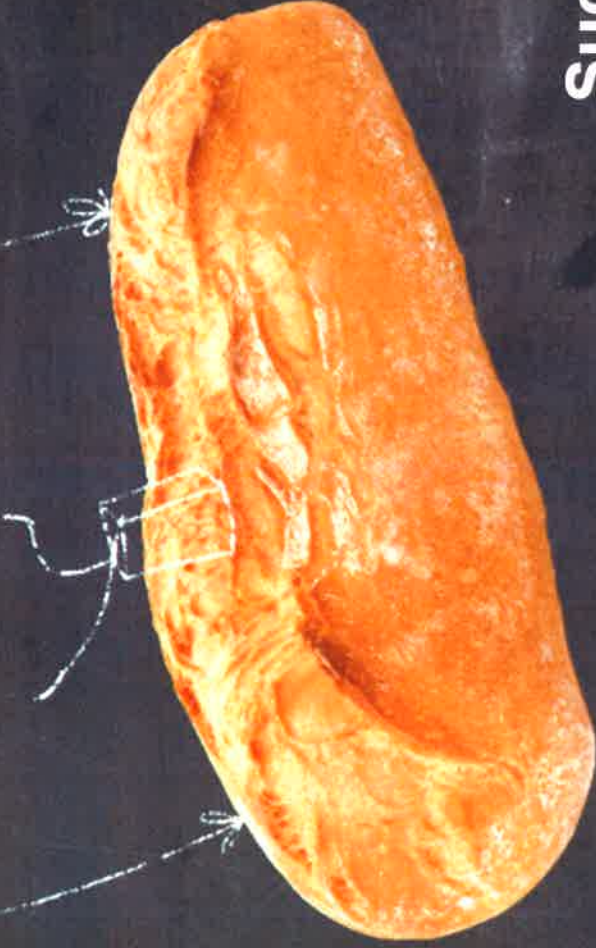


# Un peu d'Histoire...



- D'un produit rare et coûteux, le sucre est devenu un aliment de base.
- D'abord vendu chez les apothicaires alors qu'il était considéré comme un médicament... il devient ensuite un produit accessible à tous.
- Aujourd'hui, la France est le premier producteur mondial de sucre de betterave.

Féculents ?



Sucre ?

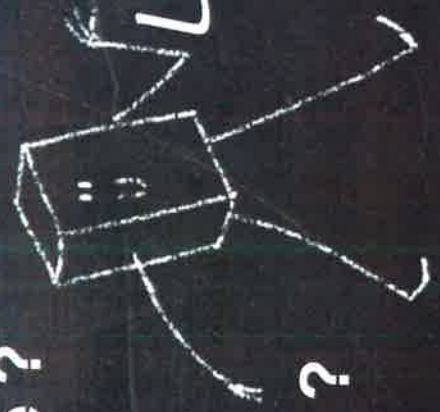
Fructose ?

Sucres ?



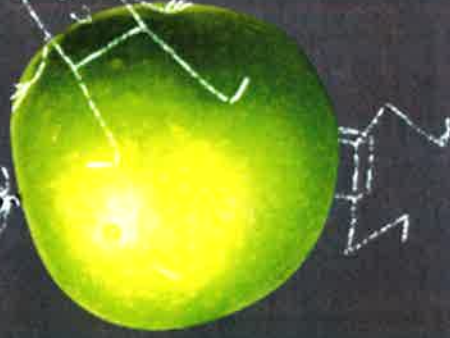
Glucides ?

Glucose ?

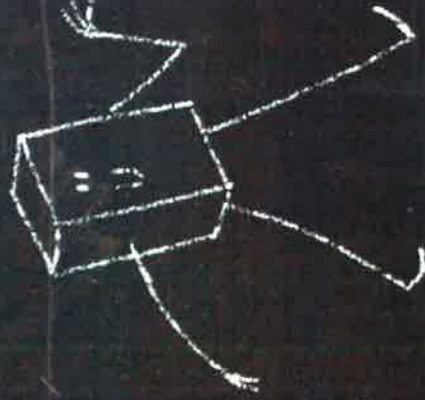


Amidon ?

*Les connaissez-vous ?*



La grande famille des glucides doit  
fournir **plus de 50 %** de l'apport  
énergétique journalier \*,  
indispensable pour le bon  
fonctionnement de notre corps.



\* Apports Nutritionnels Conseillés 2010

# Que sont les féculents ?



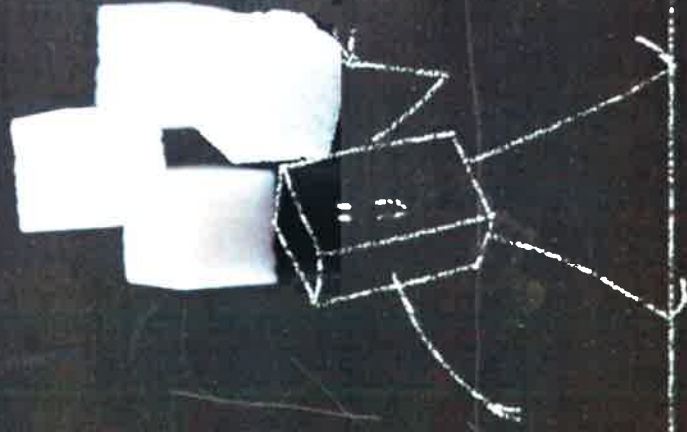
Les céréales et leurs  
dérivés (pains, pâtes, riz, blé,  
semoule...), les légumineuses  
et les pommes de terre.

**Les féculents**, naturellement riches en glucides complexes (amidon), **sont à privilégier** et sont également sources de fibres, de vitamines et de minéraux... Ils assurent un apport suffisant en sucre (glucose) pour notre corps.

# Et le *sucré* dans tout cela...

Il appartient à la famille  
des glucides simples, il  
n'est pas indispensable à  
l'équilibre alimentaire.

Il doit donc être  
consommé  
avec modération.



# Quelquefois le sucre joue à cache-cache...

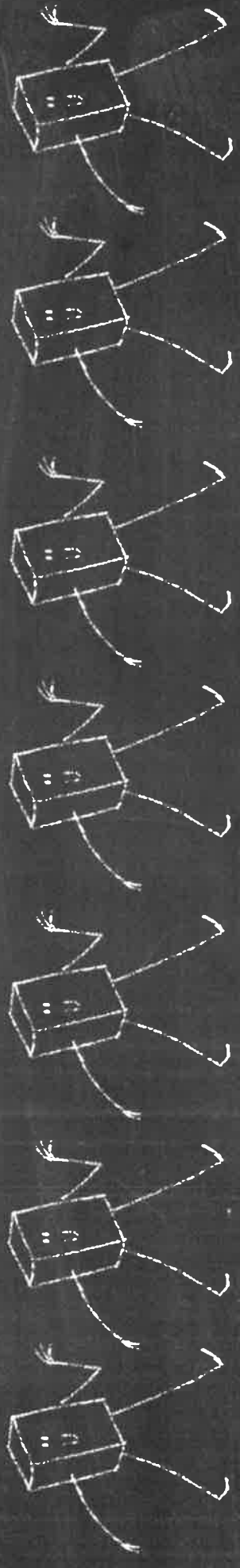
*visible*

20 % du sucre  
consommé : sucre  
ajouté dans les  
yaourts, thé,  
café...

*invisible*

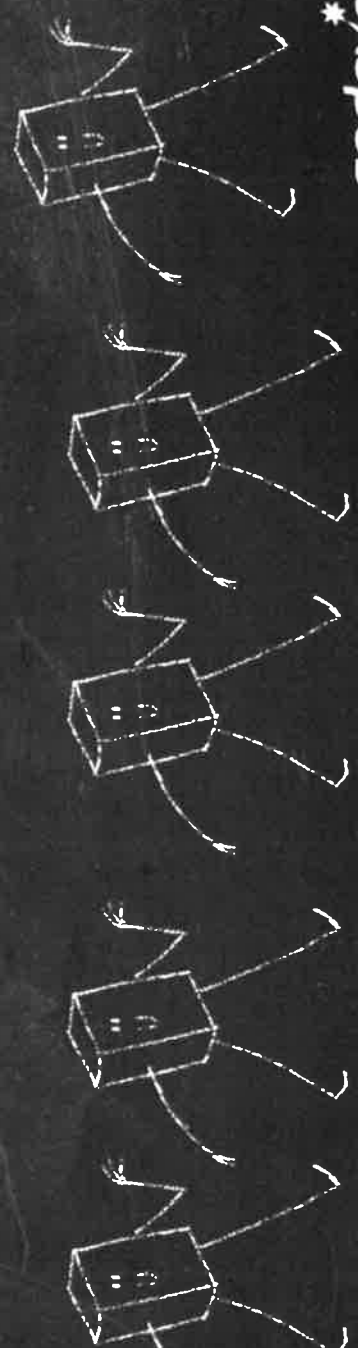
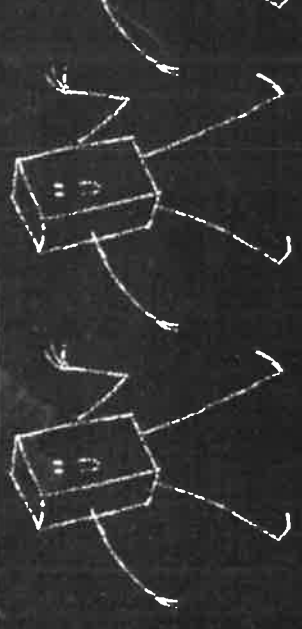
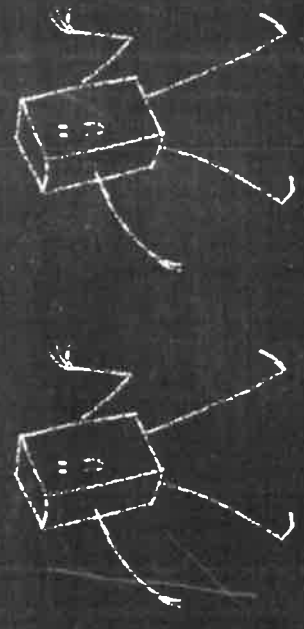
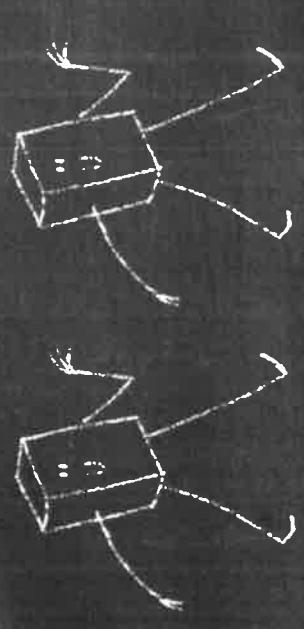
80 % du sucre consommé : caché  
dans les produits sucrés (pâtisseries,  
glaces, boissons sucrées...)



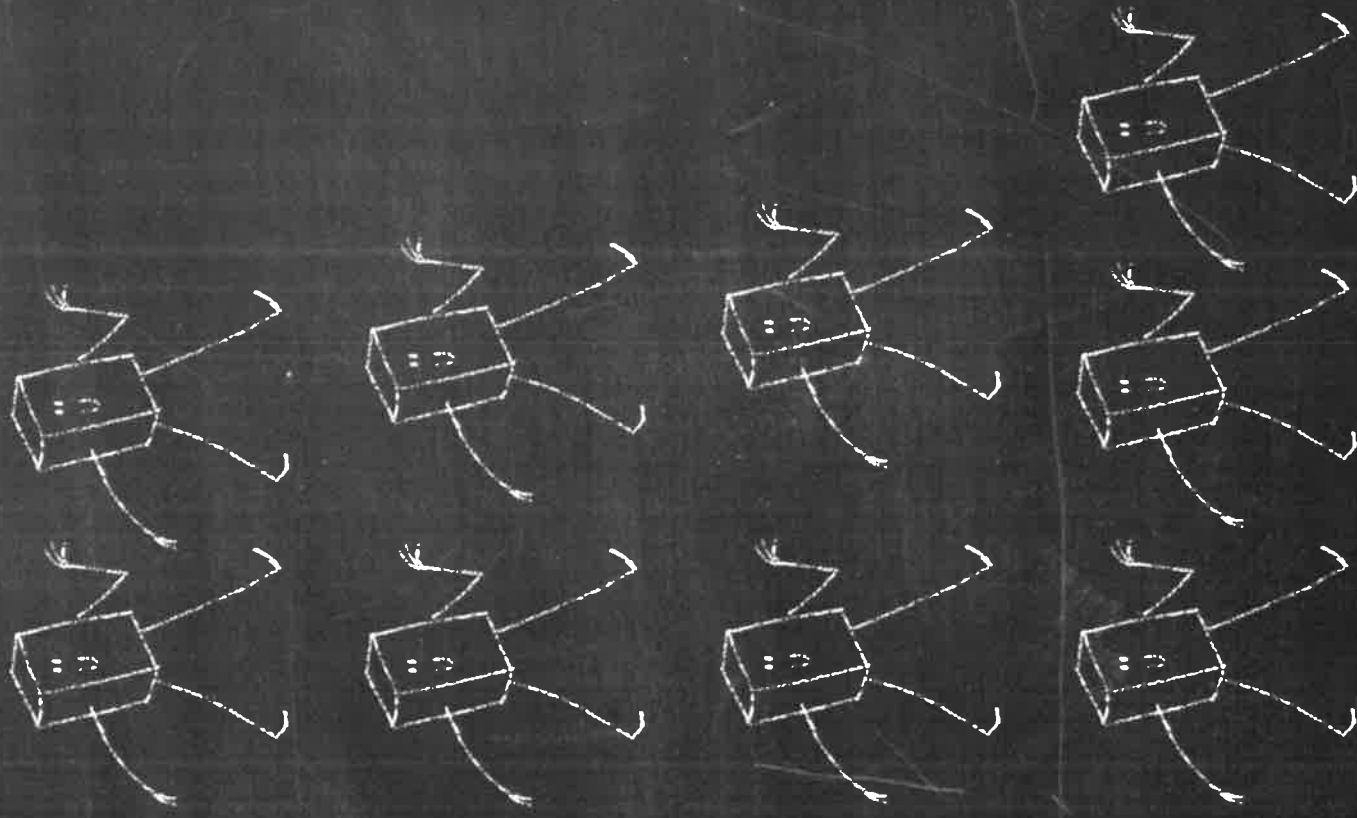


C'est ainsi que les Français  
consomment

18 morceaux de sucre en  
moyenne, soit 90 g par jour.







Alors que nous  
devrions  
en consommer  
9 à 10 morceaux  
maximum.

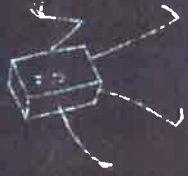
*Mais où se cachent ces 18  
morceaux de sucre ?*



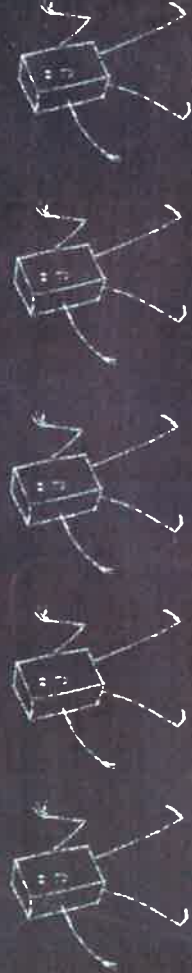
Apprenons à les détecter pour mieux  
contrôler notre consommation de  
sucre !



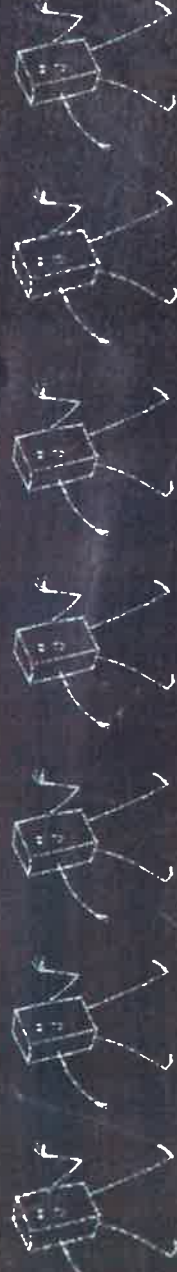
1



5



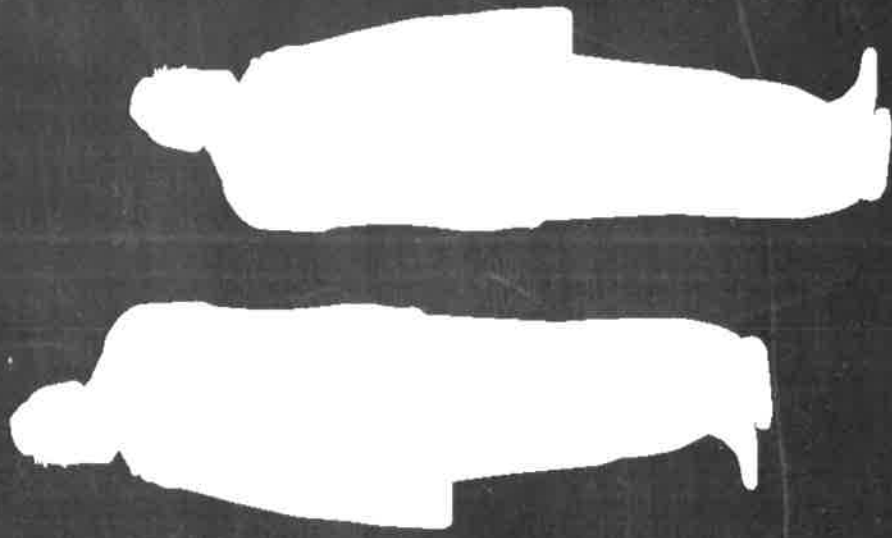
7



9



*Trop de sucre peut  
entraîner*



Caries dentaires,  
surpoids, obésité,  
diabète...

d'autant que nous bougeons de moins en moins...

*C'est pour répondre aux enjeux de santé publique que Sodexo a mis la Nutrition, la Santé et le Bien-être au cœur de ses priorités.*

**Maîtrise de la quantité de sel**

**Réduction du sucre**

**Amélioration de la qualité des matières grasses et maîtrise des quantités**

**Des engagements concrets.**



# Des actions concrètes sur les produits

Depuis 2007, notre démarche d'achats responsables :

La mise en place de filtres nutritionnels qui contrôlent la qualité des produits et veillent sur les teneurs en sel, **sucré** et matières grasses.

ATELIER



# Des actions concrètes sur les produits

Lors des tests produits, la direction qualité des achats et les diététiciennes du pôle nutrition vérifient le bon respect des filtres.

**Dans le cas où le produit ne répond pas aux critères, il est supprimé ou retravaillé avec l'industriel...**

ATELIER



# *Le plaisir du goût, le réveil des saveurs et la diminution du sucre, une démarche collégiale..*

**Etape 1** : Etude bibliographique sur le sucre

**Etape 2** : Statistiques achats produits

**Etape 3** : Composition en sucre des produits et recettes

**Etape 4** : Benchmarking des produits

**Etape 5** : Analyse opérationnelle des pratiques sur sites

**Etape 6** : Analyse sensorielle

**Etape 7** : Résultats, recommandations, actions



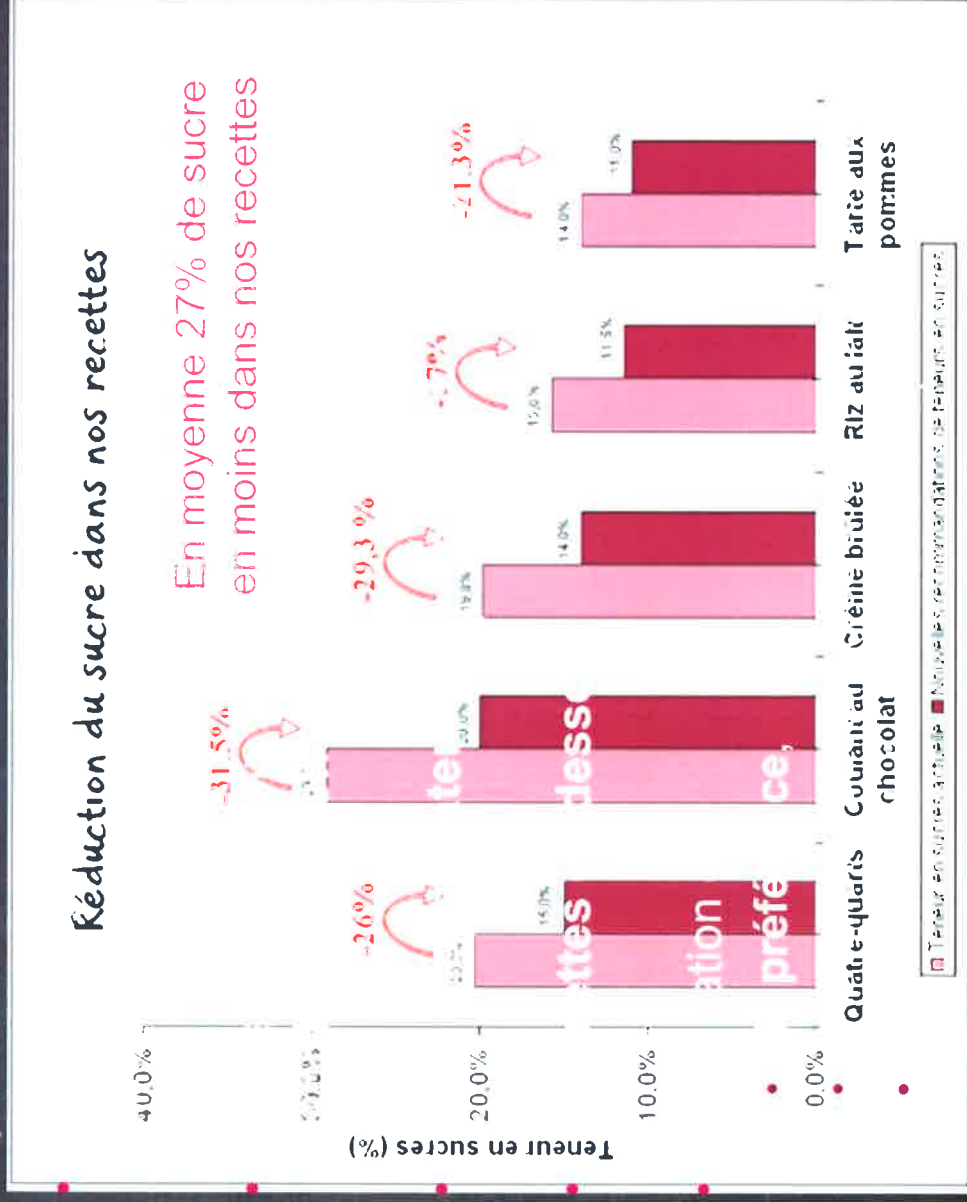
En collaboration avec le chef partenaire Sodexo





# Les enseignements du panel consommateurs

- Résultats de l'analyse sensorielle (adultes et enfants)



# Agir pour une meilleure nutrition, une démarche volontaire

- Désormais, nous proposons **moins de 20 g de sucre par dessert\***, soit au plus 4 morceaux de sucre.
- En collaboration avec Olivier ROELLINGER, nos chefs ont ajusté leurs recettes pour laisser s'exprimer toutes les saveurs naturelles des ingrédients, **avec juste ce qu'il faut de sucre.**

- Pour y arriver, nous avons mis en place la **boussole à sucre.**
- C'est ainsi que nous pouvons proposer des desserts avec **moins de 20 g de sucre par portion.**



\* Conformément aux recommandations du GEMRCN (Groupe d'Etude des Marchés de Restauration Collective et de Nutrition)

# Qu'est-ce-que « la boussole à sucre » ?

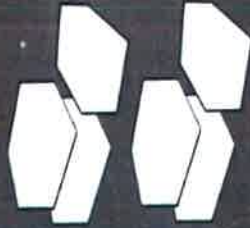
Un programme créé par le pôle recettes, qui calcule automatiquement la teneur en sucre des ingrédients ajoutés au fur et à mesure pour 100 g de préparation, puis à la portion.

« La boussole à sucre » c'est l'outil indispensable qui concilie **Plaisir et Santé**. Elle est désormais nécessaire pour la conception de toutes les recettes de dessert.

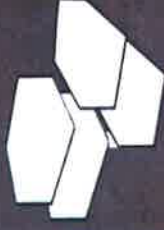


ATELIER

# L'exemple du gâteau au yaourt



AVANT



APRÈS

Entre  
25 et 30 %  
de sucre en  
moins !



- Nous pourrions aussi vous montrer notre travail sur le coulant au chocolat, la crème catalane, la banane au caramel et bien d'autres recettes ...

# Quelques exemples concrets de nos produits

Les yaourts  
« Yoplait »  
Panier de Yoplait et  
Tentation de fruits  
Fraise

- 7 % de sucre !

Les compotes  
- 30 à - 40 % de  
sucre !

Les fruits au sirop  
- 17 % de sucre !

Le yaourt nature  
sucré Bio « Vrai »  
- 32 % de sucre !

# Quelques «trucs» de nos chefs...

## **Privilégier**

les desserts et les pâtisseries préparés sur place.

## **Limiter**

l'utilisation des nappages.



## **Privilégier**

les fruits frais ou au naturel ou au sirop léger.

## **Respecter**

scrupuleusement les dosages.

## **Jouer**

avec les saveurs naturelles de vanille, de cannelle...

S O E X



MOINS DE SUCRE + GOUT = SAVEURS  VIE

**sodexo**

**SERVICES DE QUALITÉ DE VIE**