

Conseil communal de Lausanne

Initiative : Postulat

Titre : Sucrons-leur le sucre

Pour des crèches sans sucre ajouté : préserver la santé des enfants de 0 à 3 ans et soutenir la transition nutritionnelle

Initiant-e : Agathe SIDORENKO

Résumé : Le postulat propose que les structures d'accueil de la petite enfance suppriment les sucres raffinés ajoutés, particulièrement durant les premières années de vie, afin de favoriser la santé et le développement des enfants tout en privilégiant des alternatives naturelles et saines.

Texte libre / argument :

Le sucre blanc raffiné et les sucres libres ajoutés n'apportent aucun nutriment essentiel au développement des nourrissons et des jeunes enfants. Pourtant, au sein des structures d'accueil de la petite enfance la présence de collations sucrées raffinées reste fréquente. Bien que certaines structures bénéficient de labels de qualité, les critères actuels de ces derniers tolèrent encore jusqu'à trois mets sucrés par semaine. Cette situation entre en contradiction directe avec les connaissances scientifiques contemporaines et les recommandations médicales helvétiques et internationales.

Le développement du palais, des préférences alimentaires et du système cérébral s'établit de manière décisive entre 0 et 3 ans. De récentes et majeures études épidémiologiques publiées dans les revues de référence "Neurology"¹ et "npj Aging"² ont mis en évidence qu'une restriction du sucre ajouté durant la fenêtre critique des 1'000 premiers jours de vie (de la conception à l'âge de 2 ans) protège durablement la santé cérébrale à long terme. Cette restriction précoce est associée à une réduction allant jusqu'à 46 % du risque de développer la maladie d'Alzheimer et de 23 % des risques de démence globale à l'âge adulte, tout en retardant de près de 3 ans l'apparition des premiers symptômes chez les personnes atteintes.

Sur le plan métabolique, la Société Suisse de Nutrition (SSN) préconise dans ses directives officielles d'éviter le sucre ajouté avant l'âge de 2 ans et de le limiter strictement jusqu'à l'âge de 3 ans afin de prévenir l'obésité précoce, le diabète de type 2 et les caries de la petite enfance. De plus, la consommation de sucre raffiné engendre des pics d'hyperglycémie suivis d'hypoglycémies réactionnelles, impactant directement le comportement des enfants (excitation, irritabilité, fatigue), ce qui complique la gestion quotidienne des groupes par le personnel éducatif.

La suppression du sucre raffiné ajouté ne représente pas une charge de travail supplémentaire pour les équipes de cuisine ou éducatives, mais une opportunité de simplification et de valorisation des produits bruts. La douceur des collations peut être apportée de manière naturelle par des fruits de saison mûrs, de la compote de fruit, ou

¹ <https://www.neurology.org/doi/10.1212/WNL.0000000000218313>

² <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/alzheimer/alzheimer-limiter-le-sucre-durant-les-1-000-premiers-jours-de-vie-preserverait-votre-cerveau-a-vie-revele-une-etude-252696.html>

encore s'orienter vers des alternatives locales et saines (pain mi-blanc ou complet, fromage suisse, laitages nature).

Il ne s'agit pas de surcharger le personnel de terrain avec des régimes individualisés ou des menus "à la carte", mais d'opérer un changement systémique global, équitable et protecteur pour l'ensemble des enfants accueillis au sein du réseau de la petite enfance.

Le présent postulat invite donc la Municipalité à étudier l'opportunité de :

1. Adapter les cahiers des charges et les critères d'octroi de subventions des structures d'accueil de la petite enfance (0-3 ans) afin d'y intégrer l'interdiction progressive du sucre raffiné ajouté et des sucres libres dans les menus et les goûters.
2. Accompagner les équipes de cuisine et de direction des crèches dans cette transition nutritionnelle, notamment par le biais de formations dispensées par des diététicien·ne·s diplômé·e·s ASDD spécialisé·e·s dans la petite enfance.
3. Collaborer avec les instances de promotion de la santé et les organismes de labellisation (tels que Fourchette verte) pour moderniser les critères d'évaluation des repas en phase avec les recommandations médicales de la Société Suisse de Pédiatrie.

Lausanne, le 9 septembre 2026

Agathe SIDORENKO

Yusuf KULMIYE

Virginie ZÜRCHER

Romane BENVENUTI