



« Juin Sans Sucres Ajoutés », c'est parti pour la deuxième édition !

*Un défi collectif pour prendre conscience de sa consommation
de sucres et mieux la contrôler*

Réduire pendant un mois sa consommation de sucres ajoutés, voire tenter de la supprimer totalement : c'est le principe de l'**opération "Juin Sans Sucres Ajoutés"** initiée par l'association **SOS hépatites & maladies du foie**.

Après le succès de [l'opération pilote menée en 2023](#), l'association **annonce le renouvellement de l'initiative en 2024**, avec le soutien de l'Association nationale des hépatogastroentérologues des hôpitaux généraux¹ (ANGH) et de l'association européenne des malades du foie² (ELPA, European liver patients' association). **Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes sur le site dédié <https://juinsanssucresajoutes.org>.**

Si le sucre est indispensable à l'organisme, les risques associés à une consommation excessive sont aujourd'hui bien connus : diabète, troubles cardio-vasculaires, surpoids et obésité, maladie du foie gras, etc. Et l'effet particulièrement délétère des sucres ajoutés dans les aliments ultra-transformés est aujourd'hui clairement démontré.

S'interroger pendant un mois sur sa propre consommation de sucres permet à la fois d'en prendre conscience et de mieux la réguler. C'est ainsi que, à l'issue de la première édition du défi, 88 % des participants déclaraient avoir réduit, en partie ou totalement, leur consommation de sucres ajoutés. Par ailleurs, 14 % des participants ont ressenti des sensations de manque de sucres, ce qui pourrait évoquer l'existence d'une addiction au sucre. Six mois plus tard, 45 % des répondants continuaient à en consommer beaucoup moins qu'auparavant, et 38 % un peu moins.

À l'image du Mois sans tabac ou du Dry January pour l'alcool, **l'aspect collectif de l'opération est un atout essentiel.** Les participants à l'édition 2023 sont nombreux à en témoigner. Les joyeux échanges entre eux, qu'il s'agisse de recettes, de conseils ou de simples encouragements, ont largement contribué au maintien de leur motivation.

Défi personnel pour chaque participant, l'opération Juin Sans Sucres Ajoutés est aussi une expérimentation collective destinée à **mieux comprendre l'intérêt et les difficultés à réduire sa consommation de sucres.** Cette année encore, une enquête sera réalisée auprès des participants qui le souhaitent pour faire avancer les connaissances sur la question.

¹ Association nationale des hépatogastroentérologues des hôpitaux généraux, ANGH, <https://angh.net/>

² Association européenne des malades du foie, ELPA - European liver patients' association, <https://elpa.eu/>

Le défi est ouvert à toute personne majeure. Plusieurs niveaux de participation sont possibles, du simple "Sympathisant", curieux d'essayer, à l'"Ambassadeur", motivé pour faire vivre le défi dans son quartier, son association ou son entreprise.

Les résultats de ce défi aujourd'hui alimenteront nos revendications de demain.

Les inscriptions sont possibles directement sur le site <https://juinsanssucresajoutes.org>.
Pour tout renseignement complémentaire : juinsanssucresajoutes@soshepatites.org.

Vos interlocuteurs

- Dr Pascal Mélin, président de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.
pascal.melin@soshepatites.org / 07 85 62 91 69.
- Selly Sickout, directrice de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.
direction@soshepatites.org / 06 74 86 44 48.
- Juliette Pont (Bourgogne-Franche-Comté), Mathilde Leconte (Nouvelle-Aquitaine) et Thomas Laurenceau (Pays de la Loire), membres du comité de pilotage du projet Juin Sans Sucres Ajoutés.

Nous suivre

- Facebook : <https://www.facebook.com/SOS.hepatites.Federation/>
 - Twitter : SOS hépatites (@SOS_hepatites) / [Twitter](#)
 - Instagram : SOS Hépatites (@soshepatites)
- Site internet SOS hépatites : <https://soshepatites.org>

