

JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2^e édition

*Un challenge
personnel,
une expérience
collective*



**C'EST DÉCIDÉ,
JE RELÈVE LE DÉFI !**

RÈGLES DU JEU

en partenariat avec :



JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS : LES RÈGLES DU JEU

L'opération "Juin Sans Sucres Ajoutés" est organisée par la Fédération SOS hépatites & maladies du foie, association agréée d'usagers du système de santé. Elle est ouverte à toute personne majeure souhaitant y participer.

Elle est à la fois un défi individuel pour chaque participant et une expérimentation collective sur la consommation de sucres ajoutés.

Ces derniers sont largement impliqués dans la survenue de l'obésité, du diabète et des maladies cardio-vasculaires, mais aussi de la maladie du foie gras, ou MASH (*stéatohépatite associée à un dysfonctionnement métabolique, en anglais metabolic dysfunction associated steatohepatitis*), maladie chronique du foie en forte progression en France et dans le monde.

I. Le principe du défi “Juin Sans Sucres Ajoutés”

- Pendant un mois, **du samedi 1er au dimanche 30 juin 2024**, chaque participant au défi tentera de limiter autant que possible sa consommation de sucres ajoutés. Toutefois, si pour une raison ou un autre vous ne pouvez pas commencer le 1er juin, rien ne vous interdit de prendre le train en marche lorsque vous le pourrez. L'objectif n'est pas de réussir à tout prix, mais d'essayer !
- Par “sucres ajoutés”, on entend tous les sucres ajoutés aux aliments et boissons par le fabricant, par le cuisinier ou le consommateur. Ils sont recensés dans un **Mémo sucré** accessible sur le <https://juinsanssucresajoutes.org/>.

Les sucres à privilégier* pendant #JuinSansSucresAjoutés

*Il est difficile de résumer sur une seule image tous les sucres à privilégier.
N'hésitez pas à nous suivre sur le groupe Facebook JUIN SANS SUCRES AJOUTES 2024 pour en savoir plus

1) Les fruits

2) Les légumes

3) Les céréales

4) Les légumineuses

5) Les préparations maison sans sucres ajoutés

6) Les produits laitiers

Les sucres naturellement présents

#JuinSansSucresAjoutés

Participer au défi "Juin Sans Sucres Ajoutés" est un challenge personnel, mais aussi une expérience collective. En participant, je m'engage à quoi ? C'est vous qui le décidez ! Trois niveaux d'engagements sont proposés :

Sympathisant



À ce premier niveau, vous trouvez l'initiative sympathique, et vous vous dites : « Et si j'essayais, moi aussi ? ». En vous inscrivant au défi, vous rejoignez la communauté et accédez aux informations qui seront délivrées au cours du mois.

Engagé



C'est le deuxième niveau. Non seulement vous participez au défi à titre individuel, mais vous acceptez de répondre à deux questionnaires en début et en fin de mois. Vous contribuerez ainsi à documenter l'intérêt et les difficultés qu'il y a à réduire sa consommation de sucres ajoutés.

Ambassadeur



À ce troisième niveau d'engagement, non seulement vous participez au défi et vous répondez aux enquêtes, mais vous consacrez un peu de temps à faire connaître le défi autour de vous, pour entraîner de nouvelles personnes. À cette fin, des outils de communication en accès libre seront proposés sur le site de l'opération (<https://juinsanssu.cresajoutes.org/>)



OK, je m'inscris. Et après ?

- Les liens vers les deux questionnaires seront envoyés aux adresses mail communiquées par les personnes inscrites (“Engagés et “Ambassadeurs”) via un formulaire sur <https://juinsanssucresajoutes.org/>. Ils seront également accessibles sur la page du **groupe Facebook "Juin Sans Sucres Ajoutés"**.
- À l'issue de la période, l'équipe de SOS hépatites & maladies du foie analysera l'ensemble des réponses aux questionnaires. Ce défi, réalisé par et pour les usagers, permettra de mieux comprendre ce qui nous incite à consommer trop de sucres, ce qui nous permet et ce qui nous empêche d'en limiter la consommation.
- Les participants restent bien entendu libre d'arrêter le défi à tout moment si, pour une raison ou pour une autre, il ne leur paraît plus possible d'y participer. De même, chaque participant est libre de fixer ses propres objectifs : limitation totale ou simple réduction des sucres ajoutés.



Vous vous dites : « Je sais que je ne pourrai pas me passer de sucre ou d'aliment sucrés durant un mois entier, ai-je tout de même ma place dans le défi ? ».

Oui et même deux fois oui.

Le but du défi est de sensibiliser à la consommation de sucres ajoutés, pas de l'interdire à tout prix, et il est important de conserver le plaisir d'une alimentation saine et équilibrée.

II. Calendrier de l'opération

- **Mai 2024** : ouverture des inscriptions à l'édition 2024 du défi "Juin Sans Sucres Ajoutés" ! **Les personnes souhaitant participer à l'opération peuvent s'inscrire sur le site <https://juinsanssucresajoutes.org/>**, et choisir leur niveau d'engagement ("Sympathisant", "Engagé" ou "Ambassadeur").
- **Fin mai 2024** : Les "Engagés" et les "Ambassadeurs" recevront le premier questionnaire à remplir, les invitant à faire un état des lieux de leur consommation de sucres et de leurs motivations.
- **Courant juin 2024** : tous les participants sont invités à partager leurs questions et à échanger par mail à juinsanssucresajoutes@soshepatites.org. Nous vous proposons également le groupe de soutien Facebook, comme outil additionnel d'information, de partage des questions, des réussites, des difficultés et d'entraide. Vous pouvez très bien participer au défi sans rejoindre le groupe Facebook.
- **Début juillet 2024** : les "Engagés" et les "Ambassadeurs" recevront le second questionnaire du défi.
- *L'ensemble des réponses aux deux questionnaires sera exploité de manière totalement anonyme pour tirer les leçons collectives de l'expérimentation. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les participants pourront à tout moment demander à ce que leurs coordonnées soient retirées du fichier des inscrits. Ce fichier ne sera jamais utilisé à d'autres fins que l'étude et les informations sur le défi, et ne sera jamais cédé à un tiers.*

POUR TOUTE DEMANDE D'INFORMATION :

Contactez l'équipe

#JuinSansSucresAjoutés

- Par mail :

juinsanssucresajoutes@soshepatites.org

- Par téléphone :

N° Vert 0 800 004 372

APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN MOBILE

- Visitez notre site

<https://juinsanssucresajoutes.org/>

- Trouvez-nous sur les réseaux sociaux

[Groupe Facebook "Juin Sans Sucres Ajoutés"](#)

en partenariat avec :