

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un mois sans sucres ajoutés : et si vous releviez le défi ?

Réduire, pendant un mois, sa consommation de sucres ajoutés : c'est le défi proposé, pour la troisième année consécutive, par l'association de patients "SOS hépatites & maladies du foie" et ses partenaires. Pour chaque participant, il s'agit à la fois de faire le point sur sa consommation de sucres et de contribuer à une étude collaborative, visant à évaluer les bienfaits et les difficultés d'une telle démarche.

Le bilan de l'édition 2024 publié par l'association montre un niveau très élevé d'adhésion des participants, qui se disent satisfaits de l'expérience à 89 %. Plus encourageant encore, ils sont 81 % à vouloir la poursuivre plus longtemps, preuve que le défi peut modifier durablement les habitudes alimentaires. « *J'ai pris conscience que les sucres ajoutés se cachent partout, y compris dans du salé* », commente une participante, résumant un sentiment très largement partagé.

Parmi les autres bénéfices tirés d'une moindre consommation de sucres ajoutés, les répondants sont nombreux à citer la diminution des fringales entre les repas, un regain d'énergie au quotidien, une meilleure humeur, un meilleur sommeil et, pour un tiers d'entre eux, une perte de poids.

Réduire sa consommation n'est pas toujours facile (62 % des participants disent avoir ressenti, à un moment ou un autre, une sensation de "manque" de sucre), mais l'effet de groupe aide à surmonter les moments les plus délicats. « *C'est quand même plus facile quand on n'est pas seul* », confirme une participante.

SOS hépatites et ses partenaires – associations de patients et de professionnels de santé, chercheurs en santé – invitent donc toutes les personnes qui s'interrogent sur leur alimentation à expérimenter à leur tour les bénéfices d'une réduction de leur consommation de sucres ajoutés. Chacun le fera à sa manière, avec plus ou moins de rigueur, l'essentiel étant, pour les organisateurs, de le faire « sans se prendre la tête et dans la bonne humeur ».

Pour celles et ceux qui souhaitent participer à cette aventure collective, joyeuse et d'utilité publique, il est possible de s'inscrire dès maintenant sur le site du défi : <https://juinsanssucresajoutes.org>.



À PROPOS DE SOS HÉPATITES & MALADIES DU FOIE



Le réseau SOS hépatites existe depuis novembre 1996. Ses objectifs sont la prévention, l'information, la solidarité et la défense de toutes les personnes concernées par les maladies chroniques du foie. Initialement tournée vers les seules hépatites virales, son action s'est élargie à l'ensemble des pathologies du foie, en particulier l'hépatite métabolique, ou maladie du foie gras (MASH).

Association nationale agréée d'usagers du système de santé, la fédération SOS hépatites & maladies du foie est membre du réseau France Assos Santé. Elle est active en matière de formation des malades et des soignants, d'information du grand public, de dépistage sur le terrain, et de plaidoyer en faveur d'une approche globale, médicale et sociale, de la santé.

L'association publie une newsletter mensuelle, **L'Hépatante**, consacrée à l'ensemble de ses actions, ainsi qu'une newsletter dédiée à l'hépatite métabolique, **La Mashletter**. L'abonnement est gratuit sur simple demande.

Plus d'infos sur www.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 2023.

