

## DOSSIER DE PRESSE

### JUIN SANS SUCRES AJOUTES

# 2025 : c'est reparti pour un tour !

Communiqué de presse	p. 2
L'origine de Juin sans sucres ajoutés	p. 3
Comment participer	p. 4
Les principaux résultats de 2024	p. 6
Une opération qui réunit malades et non malades	p. 10
Ce qu'en retirent les participants	p. 13
Zoom : à chacun ses arbitrages	p. 15
Vient de paraître : 134 questions-réponses sur la MASH	p. 17
À propos de SOS hépatites & maladies du foie	p. 19
Nos partenaires	p. 20

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Un mois sans sucres ajoutés : et si vous relevez 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>

## L'ORIGINE DE JUN SANS SUCRES AJOUTÉS

Le sucre, que nous ingérons en trop grandes quantités, est l'une des principales sources de graisse dans le foie, dont l'excès est susceptible de provoquer une hépatite métabolique, une cirrhose ou un cancer (voir p. 17). Pour SOS hépatites & maladies du foie, engagé depuis plus d'un quart de siècle contre les maladies chroniques du foie, il est donc essentiel de sensibiliser le public le plus large possible à la question.

### **2023 : un premier test, pour valider l'idée**

En 2023, inspiré par le succès d'opérations comme le Mois sans tabac et le Défi de janvier (ou Dry January), un petit groupe de bénévoles de la fédération SOS hépatites & maladies du foie a décidé de tester un mois « sans sucres ajoutés », pour prendre conscience de sa consommation de sucres ajoutés et mieux la maîtriser.

L'idée est alors venue d'élargir l'initiative au-delà du groupe initial, afin de réunir un nombre suffisant de participants afin d'alimenter une étude collective sur la pertinence d'une telle démarche.

À la fois **défi personnel pour chaque participant et étude collaborative**, le défi « Juin sans sucres ajoutés » était né. La première édition test a ainsi réuni 400 participants.

### **2024 : la confirmation du public**

L'analyse des résultats de 2023 ayant confirmé l'intérêt de l'initiative, avec un très fort taux de satisfaction et des résultats probants en matière de changement des comportements alimentaires, la décision a été prise de renouveler l'expérience, à plus grande échelle.

Grâce au soutien de différents partenaires, parmi lesquels l'Association nationale des hépatogastroentérologues des hôpitaux généraux (ANGH) et l'Association européenne des malades du foie (ELPA), et au relais de la presse, le nombre de participants a quasiment décuplé, passant à 3 600, et l'enquête menée auprès d'eux a largement confirmé les bénéfices que chacun peut tirer du défi.

### **2025 : la montée en puissance**

Forts de ce succès, SOS hépatites et ses partenaires espèrent que l'édition 2025 sera celle de la montée en puissance. Alors qu'un Français sur deux est en surpoids ou obèse, et qu'un sur cinq a déjà un foie trop gras, c'est une réponse solidaire, conviviale et joyeuse, à un problème majeur de santé publique !

## COMMENT PARTICIPER

### À qui s'adresse Juin sans sucres ajoutés ?

À tout le monde ! Chacun peut tirer des bénéfices d'une participation au défi, en prenant conscience de sa propre consommation ou en ressentant les bienfaits d'une moindre consommation. Seule contrainte, la participation à l'enquête est réservée aux personnes majeures.

### Comment s'inscrire ?

Il suffit de vous rendre sur le site <https://juinsanssucresajoutes.org> et de cliquer sur le bouton « [S'inscrire](#) ». Votre adresse mail ne servira qu'à vous envoyer des informations sur le défi et ne sera jamais cédée à un tiers. Il vous sera aussi demandé de préciser votre niveau d'engagement : "Sympathisant", "Engagé" ou "Ambassadeur".

### À quoi correspondent les 3 niveaux d'engagement proposés ?

Au premier niveau, celui de "sympathisant", vous vous contentez de rejoindre la communauté et d'essayer de relever le défi à titre individuel.

Si vous optez pour le deuxième niveau, celui des "engagés", non seulement vous participez au défi à titre individuel, mais vous acceptez de répondre à deux questionnaires visant à mieux comprendre les bénéfices et les difficultés d'une réduction de la consommation de sucres ajoutés.

Enfin, si vous souhaitez vous engager un peu plus, vous pouvez devenir "ambassadeur" du défi pour le faire connaître autour de vous. Vous aurez pour cela accès à un certain nombre d'outils que vous pourrez diffuser autour de vous.

### Le 1<sup>er</sup> juin, c'est un dimanche. Pas facile pour commencer à arrêter les sucres !

Si, pour une raison ou une autre, vous ne pouvez pas commencer le 1<sup>er</sup> juin, rien ne vous interdit de prendre le train en marche lorsque vous le pourrez. Et si, en cours de route, vous avez un rendez-vous festif que vous ne voulez ou ne pouvez manquer (pot, anniversaire, mariage, etc.), vous pourrez parfaitement vous autoriser une petite entorse au défi. Si cela vous fait envie, prenez une part de gâteau sans culpabiliser. Au contraire, savourez-la.

### J'ai peur de ne pas y arriver, est-ce que cela vaut le coup de s'inscrire quand même ?

Oui, car essayer, c'est déjà réussir. À vous de fixer des objectifs qui vous semblent accessibles. Par exemple, si vous pensez ne pas pouvoir supprimer le sucre de votre café, peut-être pourrez-vous diminuer les doses. Et peut-être serez-vous surpris de voir que c'est moins difficile que vous ne le pensiez.

## **Et si je craque avant la fin du mois ?**

Vous aurez quand même avancé : vous aurez pris conscience de la difficulté qu'il y a à réduire votre consommation de sucres ajoutés, et c'est déjà beaucoup. Et si vous pensez avoir besoin de soutien, vous pourrez toujours vous tourner vers la communauté des participants et son [groupe Facebook Juin sans sucres ajoutés](#), ou bien appeler le numéro vert de SOS hépatites & maladie du foie (0 800 004 372). La force du défi, c'est que vous ne serez pas seul !

## **Je trouve l'initiative intéressante. Qu'est-ce que je peux faire pour la soutenir ?**

Le statut d'ambassadeur est fait pour vous. Vous pourrez en parler à votre famille, à vos amis, à vos voisins (la fête des voisins, c'est le 23 mai 2025). Si vous voulez aller plus loin, vous pouvez aussi essayer d'engager votre entreprise, votre commune ou votre club sportif. Nous vous mettrons en contact avec d'autres ambassadeurs prêts à partager leur expérience, et nous vous proposerons des outils pédagogiques et ludiques pour expliquer et partager le défi.

**Plus d'informations sur**  
**<https://juinsanssucresajoutes.org>**

## PRINCIPAUX RÉSULTATS DE L'ÉDITION 2024

Pour l'édition 2024, 3 600 personnes environ se sont inscrites au défi. Parmi elles, on dénombre environ 1 600 "sympathisants", souhaitant juste participer, et 2 000 personnes ayant accepté de recevoir les questionnaires de SOS hépatites & maladies du foie (1750 "engagés" et 250 "ambassadeurs"). Les réponses ont été recueillies, anonymisées et traitées via la plateforme Skezia, logiciel de l'éditeur Skezi adapté aux données de santé.

### CHIFFRES CLÉS

**3600** participants se sont officiellement inscrits au défi, dont 250 inscrits en tant qu'ambassadeurs bénévoles pour le promouvoir.

**92 %** des participants sont des femmes, d'un âge moyen de 50 ans.

**2000** personnes ont répondu au questionnaire initial, et 850 au questionnaire final, à l'issue du mois de juin.

**92 %** des répondants au questionnaire final ont réduit leur consommation de sucres ajoutés, dont 53 % « beaucoup » ou « totalement ».

**62 %** des participants ont ressenti, à un moment ou à un autre du défi, une sensation de manque de sucre.

**89 %** se déclarent satisfaits de l'expérience à l'issue du challenge.

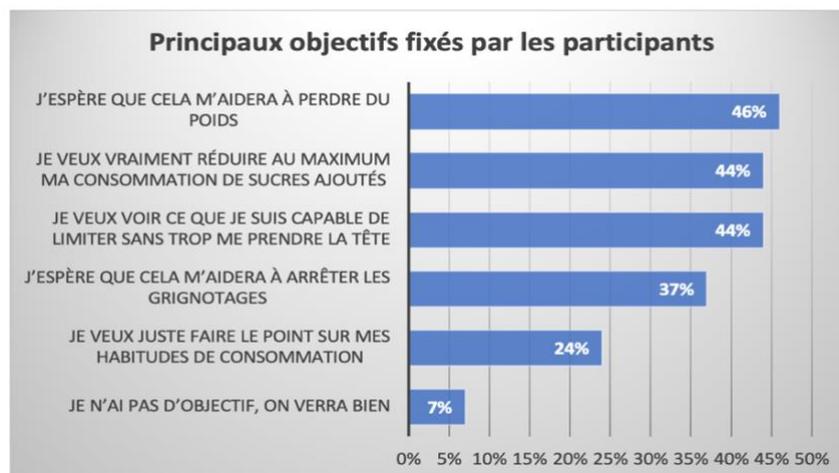
**99 %** déclarent vouloir modifier leur consommation de sucre au-delà du mois de juin : 81 % veulent poursuivre le défi plus ou moins strictement, 18 % feront plus attention à ce qu'ils mangent.

## Les participants : toujours une grande majorité de femmes

- Parmi les quelque 2000 répondants au questionnaire initial, on dénombre **92 % de femmes**, une proportion comparable à celle de 2023. L'âge moyen est de 50 ans (de 19 à 90 ans)
- **53 % des répondants sont en surpoids**, avec un indice de masse corporelle (IMC)  $\geq$  25 (moyenne nationale : 47 %), et **20 % en situation d'obésité**, avec un IMC  $\geq$  30 (moyenne nationale : 17 %).
- 61 % ne déclarent aucune maladie chronique, et 39% au moins une pathologie chronique, dont **23 % déclarent une pathologie métabolique chronique** ou plusieurs (obésité, stéatose ou MASH, diabète).

## Des motivations parfois divergentes en début de mois...

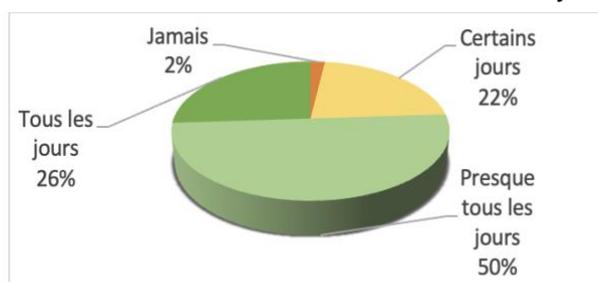
- À la question « Vous êtes-vous fixé un objectif personnel pour ce challenge ? », 3 réponses se détachent parmi celles qui étaient proposées : « J'espère que cela m'aidera à perdre du poids », « Je veux vraiment réduire au maximum ma consommation de sucres ajoutés », et « Je veux voir ce que je suis capable de limiter sans trop me prendre la tête ».



## ... et des manières différentes de relever le défi

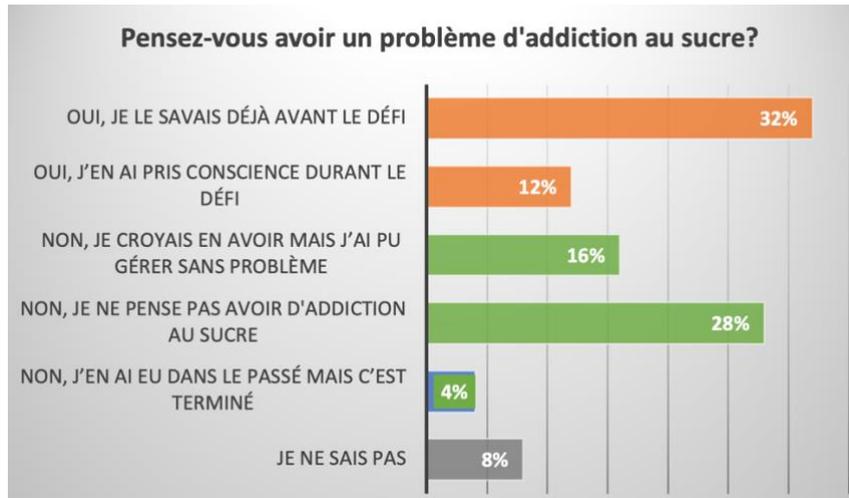
- Un mois plus tard, quelque 850 personnes ont répondu au questionnaire final. **76 % d'entre elles déclarent avoir tenu le défi tous les jours, ou presque** ; 22 % l'ont tenu certains jours seulement. Les moments les plus difficiles ont souvent été les week-ends, cités par 37 % des répondants.

*Avez-vous réduit votre consommation de sucres ajoutés ?*



### La sensation de manque, une réalité pour près de 2 participants sur 3

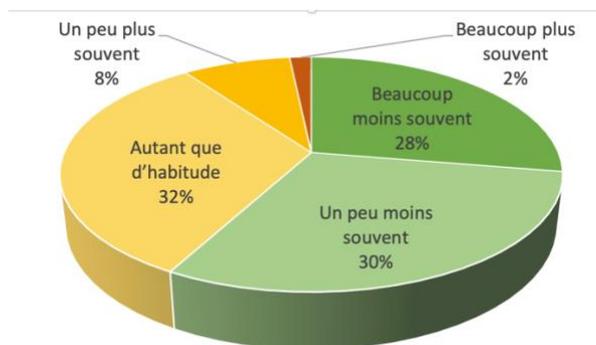
- Comme en 2023, **62 % des participants ont ressenti une sensation de manque** à un moment ou un autre du défi (14 % : “souvent” ; 48 % : “parfois”). Ce manque se fait particulièrement ressentir le soir, en soirée ou en fin d’après-midi après le travail ainsi que lors des moments de stress.
- À l’issue du défi, **44 % des répondants pensent avoir un problème d’addiction au sucre**, qu’ils avaient déjà identifié (32 %) ou dont ils ont pris conscience durant le mois de juin (12 %).



### Un impact sur la fréquence des fringales et, pour certains, sur le poids

- Parmi les répondants qui étaient sujets à des fringales avant le défi, **58 % ont vu ces fringales diminuer**, dont 30 % très fortement. Toutefois, comme en 2023, une petite minorité des répondants (10 %) a, au contraire, vu la fréquence de ses fringales augmenter.

*Durant le mois de juin, avez-vous eu plus ou moins de fringales ?*

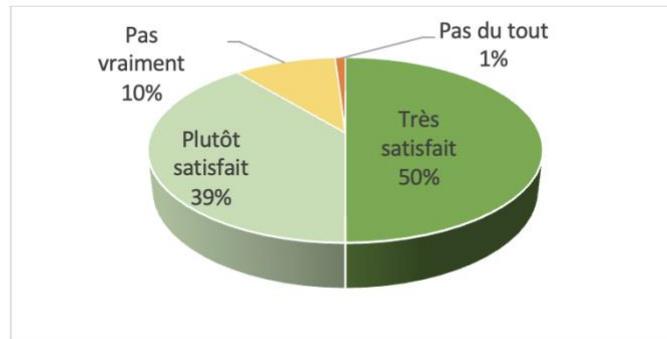


- Une **perte de poids** a par ailleurs été constatée par 34 % des répondants, un pourcentage comparable à celui de 2023, avec une diminution moyenne de 2 kg. Ce résultat bénéfique n’est malheureusement pas partagé par tous, puisque 2 % des participants disent au contraire avoir pris du poids (2 kg en moyenne). 52 % ont constaté un poids stable, et 12 % ne savent pas.
- D’autres changements physiques et psychologiques sont spontanément cités : un meilleur sommeil, plus d’énergie, une meilleure humeur, etc. (cf. p. 13).

## 9 participants sur 10 satisfaits

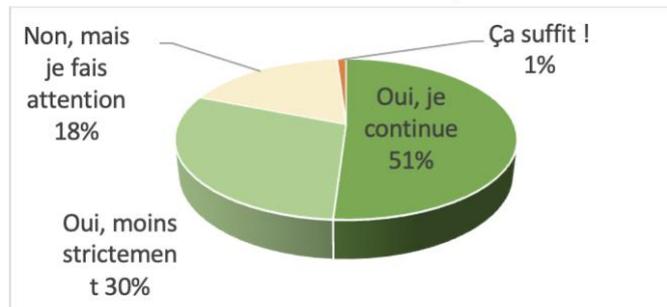
- Au bout du compte, **89 % des répondants se disent satisfaits de l'expérience**, soit le même taux que lors de l'édition précédente (50 % « plutôt satisfaits » et 39 % « très satisfaits ») ; 10 % ne sont pas vraiment satisfaits, et 1 % ne l'est pas du tout.

*À titre personnel, êtes-vous satisfait de l'expérience ?*



- Corollaire de ce fort taux de satisfaction, une personne sur deux a l'intention de poursuivre le défi au-delà du 30 juin. Si l'on ajoute celles qui vont continuer, mais moins strictement, et celles qui vont faire plus attention à ce qu'elles consomment, 99 % des répondants vont, d'une manière ou d'une autre, modifier leur consommation de sucres ajoutés ! Cette année encore, le défi aura donc contribué à changer les habitudes alimentaires de ses participants.

*Avez-vous l'intention de prolonger le défi au-delà du 30 juin ?*



***99 % des répondants vont, d'une manière ou d'une autre, modifier leur consommation de sucres ajoutés***

## UNE OPERATION QUI REUNIT MALADES ET NON MALADES

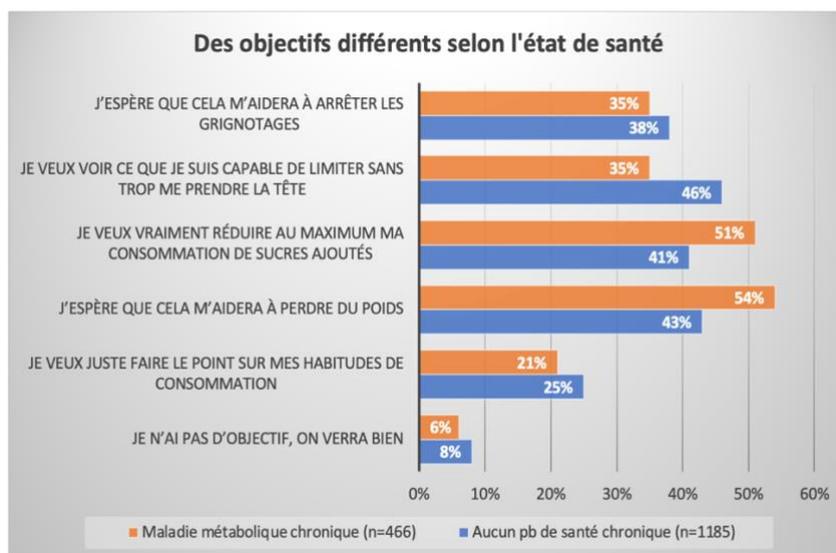
Le premier questionnaire adressé début juin ayant fait apparaître des motivations différentes entre les personnes ne se connaissant aucune maladie chronique (groupe des « non malades ») et celles déclarant un problème métabolique chronique (obésité, diabète, stéatose ou MASH), il nous a semblé intéressant de comparer leurs réponses respectives au questionnaire final adressé en fin de mois. Avaient-elles vécu différemment le défi ? Qu'en retenaient-elles ?

Cette analyse a fait l'objet d'une présentation affichée au Paris MASH Meeting de septembre 2024. En 2025, elle devrait être prolongée par une étude plus approfondie, en collaboration avec l'équipe de recherche du SESSTIM (Sciences économiques et sociales de la santé & traitement de l'information médicale, Inserm/IRD/Aix Marseille Université).

### Les “malades métaboliques” plus motivés dès le départ...

À la question « Vous êtes-vous fixé un objectif personnel pour ce challenge ? », les réponses varient en fonction de l'état de santé déclaré.

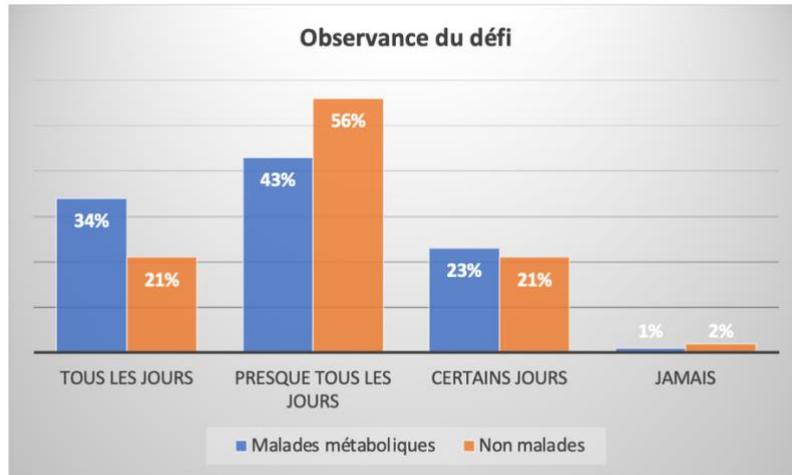
- Les personnes ayant une maladie métabolique sont plus nombreuses à vouloir réduire au maximum leur consommation de sucres ajoutés (51 % contre 41 % pour celles qui n'ont déclaré aucune pathologie chronique), et à espérer perdre du poids (54 %, contre 43 %).
- À l'inverse, les « non-malades » sont nombreux à avoir une approche plus dilettante. Ils sont 46% à dire « Je veux savoir ce que je suis capable de limiter sans trop me prendre la tête », contre 35% des personnes déclarant une pathologie métabolique chronique.



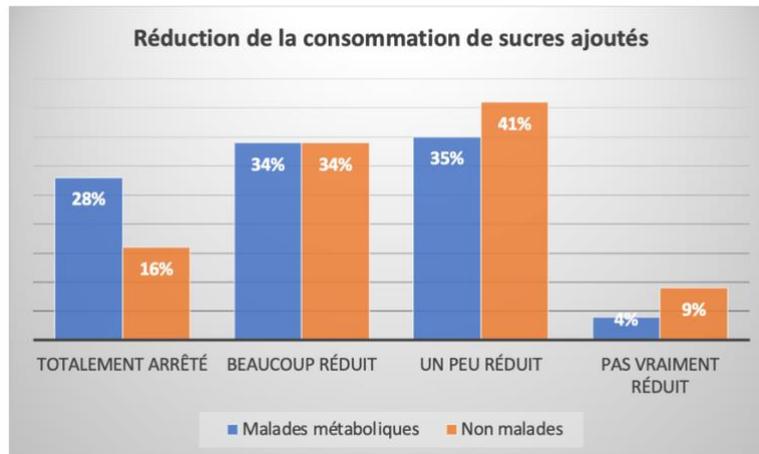
Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles.

### ... et plus rigoureux dans le suivi du défi

- La manière de pratiquer le défi diffère selon le statut du participant. **Le groupe des malades métaboliques s’est montré le plus assidu** : 34 % l’ont tenu tous les jours, contre 21 % pour les non malades.



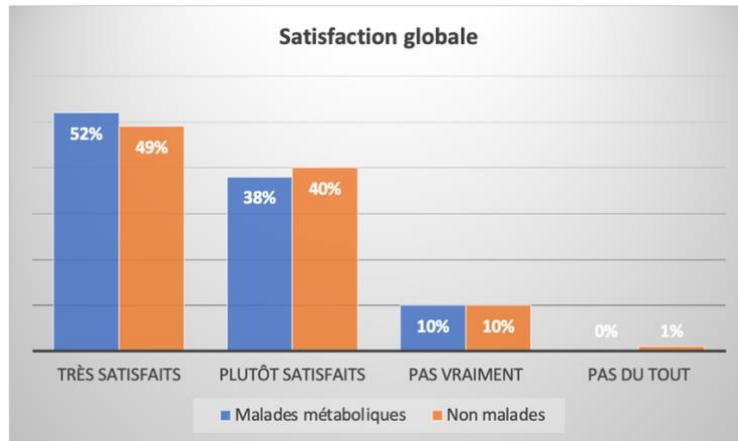
- De même, **62 % des “malades métaboliques” disent avoir totalement arrêté ou beaucoup réduit** leur consommation de sucres ajoutés, contre 50 % dans le groupe des “non-malades”.



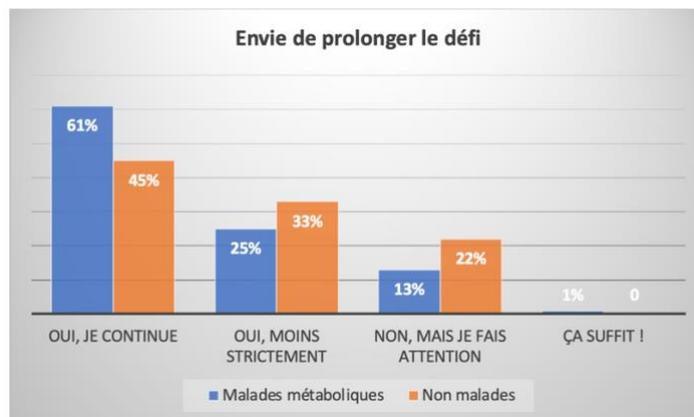
- D’autres nuances apparaissent entre les deux groupes. Ainsi, les “malades métaboliques” ont un plus fréquemment souffert du manque de sucre (66 % vs 57 %), mais sont un peu plus nombreux à déclarer avoir perdu du poids (37 % vs 33 %).

## La satisfaction est partagée par tous

- En dépit de ces différences, **le taux de satisfaction est à peu près équivalent** dans le groupe des “malades métaboliques” et dans celui des “non-malades” (90 % vs 89 %).



- Toutefois, plus motivés au départ pour faire le défi, les “malades métaboliques” sont aussi **plus motivés pour le poursuivre** au-delà du 30 juin.



Pour SOS hépatites & maladies du foie, ces deux derniers résultats sont particulièrement encourageants. Ils montrent que Juin sans sucres ajoutés a pu associer personnes malades et en bonne santé, dans une opération de santé publique globale et non stigmatisante.

*Malade ou non malade, chacun participe avec ses propres motivations, mais tout le monde y trouve son compte !*

## CE QU'EN RETIRENT LES PARTICIPANTS

Nous avons soumis l'ensemble des verbatims du questionnaire final à différents outils d'intelligence artificielle générative. Ces résultats ont fait l'objet d'une présentation par poster aux JFHOD (Journées francophones d'hépatogastroentérologie et d'oncologie digestive), en mars 2025 à Paris.

### Les principaux bénéfices ressentis *(Outil : CHAT GPT.)*

- 1. Plus d'énergie** : nombre de participants mentionnent une augmentation de leur énergie, se sentant plus actifs et moins fatigués.
- 2. Moins de fatigue** : la fatigue est un thème récurrent, avec des personnes signalant une diminution de celle-ci après avoir modifié leur régime alimentaire.
- 3. Un meilleur sommeil** : plusieurs témoignages indiquent une amélioration de la qualité du sommeil, avec moins d'insomnies et un meilleur repos.
- 4. Une amélioration de l'humeur** : de nombreux participants notent une amélioration de leur humeur, se sentant plus sereins ou moins stressés.
- 5. Moins de ballonnements et gonflements** : plusieurs mentions de sensations de ballonnements réduites et d'une diminution de la rétention d'eau.
- 6. Plus d'activité physique** : l'envie de faire plus d'activités physiques est souvent citée, ainsi que des changements dans le niveau d'activité.
- 7. Une perte de poids** : certains participants évoquent une légère perte de poids, bien que ce ne soit pas un thème central pour tous.

### Ce que retiennent les participants *(Outil : Gemini AI.)*

- 1. La prise de conscience d'une certaine addiction au sucre**, jugée difficile à combattre mais surmontable.
- 2. L'importance de la lecture des étiquettes** : les participants ont compris l'importance de lire attentivement les étiquettes pour identifier les sucres cachés.
- 3. Le rôle de la communauté** : le soutien du groupe et les échanges ont été des facteurs motivants pour beaucoup (même si certains participants ont exprimé le besoin d'un accompagnement plus personnalisé).
- 4. L'impact sur la santé** : les participants ont associé la réduction de leur consommation de sucre à une amélioration de leur santé globale.
- 5. La difficulté de trouver des produits sans sucres ajoutés** : l'omniprésence du sucre dans l'alimentation industrielle rend difficile la mise en place d'une alimentation sans sucres ajoutés.

## Elles et ils en parlent mieux que nous

« Ce défi a été le petit truc en plus qui m'a permis de dire non au sucre. »

« Une bonne initiative, qui m'a rendue plus optimiste, plus ouverte. Merci à vous et à moi ! »

« Sans ce défi, je serais encore en train de consommer du sucre à tout va ! Ça été un déclic pour moi. »

« C'est un défi pas évident à tenir, mais je suis très fière d'avoir tenu et je vais continuer. »

« Le fait de s'engager, mais sans comptes à rendre, m'a aidée à tenir, ça a développé ma motivation. »

« Cinquante nuances de sucres cachés par les industriels, ce monde est fou ! Merci à vous. »

« J'ai pris conscience que les sucres ajoutés se cachent partout, y compris dans du salé... »

« Je réfléchis plus sur ma façon de manger, ça ouvre les yeux sur les sucres cachés dont je n'avais pas conscience avant. »

« Je retiens qu'il est possible de changer ses habitudes, mais que c'est plus facile à plusieurs. »

« C'est quand même plus facile quand on n'est pas seul et qu'on a le soutien du groupe. »

« Je mange mieux et les bienfaits sont visibles. Diminuer le sucre à des effets insoupçonnés. »

« Ce que je retiens ? Que j'ai perdu du poids, et que j'ai moins de gaz et d'acné. »

« Le sucre appelle le sucre et peut devenir une addiction. Moins en manger est difficile au début, mais au fur et à mesure et on se déshabitude du goût sucré. Il y a des aliments que j'aimais beaucoup avant et que je trouve désormais trop sucrés. »

« Juin sans sucres ajoutés, c'est comme le Dry January : l'essayer, c'est l'adopter. »

« Moins de sucre = plus d'énergie ! »

« Je me sens plus énergique, contente aussi d'avoir participé. Ça m'a motivée pour me fixer des objectifs faisables au long cours : moins de glaces, moins de chocolat, plusieurs jours sans boire de vin, pas de viennoiserie, et des activités sportives programmées dans la semaine. »

« Je comprends mieux mes envies compulsives de sucre, suivant l'état psychique dans lequel je me trouve. »

« Pour moi, cela a été un tremplin pour reprendre soin de ma santé. »

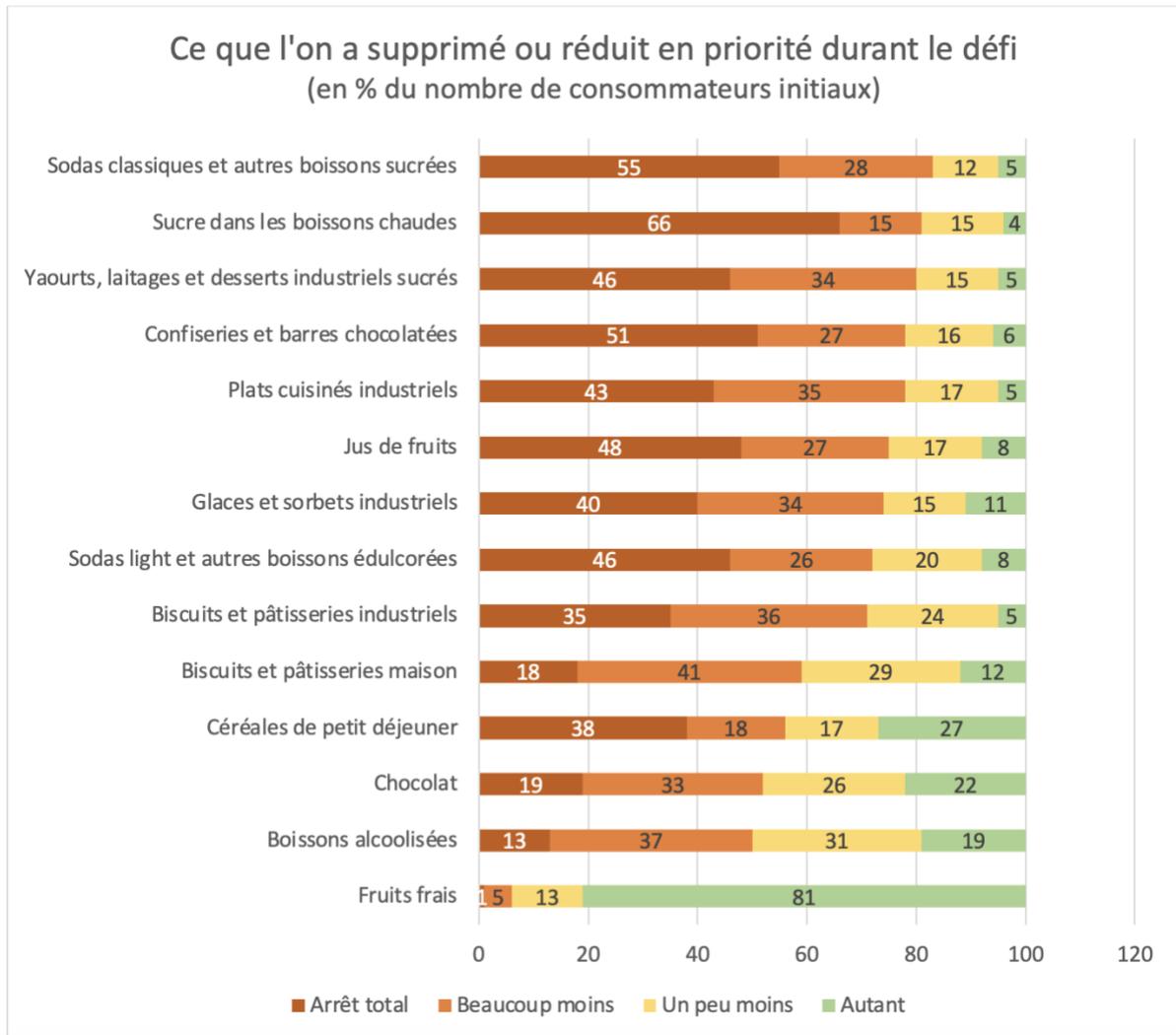
« Je trouve ce défi très bien, même si je n'ai pas été performante, J'espère que vous le referez en 2025. Je vais, grâce à vous, continuer de manger mes yaourts sans sucre. Ça pendra le temps qu'il faut, mais je vais y arriver. »

« Une belle initiative pour ce problème de santé publique. L'action mériterait d'être mieux relayée par les médias, de passer dans une émission de santé, au journal TV, dans les écoles. »

***« Cinquante nuances de sucres ajoutés par les industriels, ce monde est fou ! Merci à vous. »***

## ZOOM : À CHACUN SES ARBITRAGES

Chaque participant ayant sa propre démarche de réduction de consommation de sucres ajoutés, il nous a semblé intéressant de chercher à savoir sur quelles catégories d'aliments les efforts avaient porté en priorité. Dans le graphique de la page suivante, les réponses ont été rapportées pour chaque produit au nombre de participants déclarant en consommer habituellement.



- Les **sodas classiques et les boissons sucrées**, déjà peu consommés au départ, sont **très fortement réduits** par 83 % de ceux qui en consommaient : 55 % ont totalement arrêté d'en boire et 28 % les ont beaucoup moins consommés.

- À l'inverse, **seuls 19 % des consommateurs de chocolat l'ont totalement arrêté** et 33 % l'ont beaucoup réduit. (De nombreux participants ont cependant précisé avoir privilégié les chocolats noirs à faible teneur en sucre.)

- On constate par ailleurs que réduire sa consommation de sucres ajoutés revient, de fait, à **réduire fortement sa consommation de produits ultra-transformés** : sodas, mais aussi desserts et biscuits industriels, plats préparés industriels, etc.
- On notera, cette année encore, le **statut particulier des boissons alcoolisées**, consommées par 57 % de l'échantillon, mais sur lesquelles l'effort de réduction a été moindre que pour les autres catégories de produits.
- Enfin, la question sur la **consommation de fruits frais** avait été posée pour vérifier si le défi avait un impact sur la consommation de sucres naturellement présents dans les aliments. 81 % des participants en ont consommé autant qu'à l'habitude, et 18 % ont réduit leur consommation sans que l'on puisse savoir si elle était excessive ou non avant le défi. On peut enfin regretter que 1 personne sur 100 ait jugé bon de supprimer totalement sa consommation de fruits durant un mois, preuve que le besoin de pédagogie demeure... (À l'inverse, de nombreux répondants disent avoir consommé plus de fruits frais, en compensation de la réduction de la consommation de produits contenant des sucres ajoutés.)

***Réduire sa consommation de sucres ajoutés revient, de fait, à réduire sa consommation de produits ultra-transformés : sodas, desserts et biscuits industriels, plats préparés, etc.***

## VIENT DE PARAÎTRE

### 134 QUESTIONS-REPNSES SUR LA MASH



*Quand on évoque les problèmes de santé que pose une consommation excessive de sucres, on pense aux problèmes dentaires, au diabète, au surpoids, éventuellement aux maladies cardiovasculaires... En revanche, rares sont ceux qui citent spontanément les problèmes hépatiques. L'excès de sucres est pourtant l'une des causes majeures d'une maladie qui se répand à grande vitesse dans le monde entier : l'hépatite métabolique, ou MASH. En France, elle est déjà responsable de 7 000 décès annuels, soit deux fois plus que les accidents de la route.*

*La MASH commence par une simple accumulation de graisse dans le foie, appelée stéatose, qui affecte plus de 8 millions de Français aujourd'hui. Et dans 10 à 20 % des cas, cet excès de graisse provoque une inflammation chronique, totalement silencieuse, qui détruit peu à peu les cellules du foie, et peut conduire, à terme, à une cirrhose ou à un cancer du foie.*

*Dans un ouvrage qui vient de paraître aux éditions Doin, 134 questions-réponses sur la MASH, SOS hépatites & maladies du foie explique le lien fort entre consommation de sucre et maladie du foie gras. En voici trois extraits.*

#### **Pourquoi faut-il limiter le sucre, alors que mon foie a un problème de graisse ?**

Parce que, lorsqu'il est consommé en trop grande quantité, le sucre est transformé en graisse, et que cette graisse va aggraver votre stéatose.

Une fonction essentielle du foie est de transformer l'énergie que nous ingérons, de la stocker et de la libérer en fonction des besoins de l'organisme. Le foie transforme les sucres que nous mangeons en glycogène, qu'il stocke soit sur place, soit dans les muscles. Ensuite, à mesure des besoins, ce glycogène sera retransformé en glucose pour maintenir constant le niveau de sucre dans le sang.

Lorsque, à l'issue d'un repas trop riche, l'afflux de sucres est trop important, l'excès est mis en réserve. Pour cela, les cellules du foie transforment les sucres en graisses, plus stables et plus faciles à stocker. Ces dernières seront directement stockées dans le foie, ou bien conservées quelque part dans le tissu adipeux, dans les fesses, sur le ventre ou ailleurs. Au temps de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, c'était ni plus ni moins une assurance survie pour les périodes de disette. Dans nos sociétés d'opulence contemporaine, c'est devenu un risque sanitaire majeur.

#### **Y a-t-il des sucres pires que d'autres pour le foie ?**

Il n'existe pas un sucre, mais des sucres. Dans le langage courant, le sucre désigne le saccharose, celui du morceau de sucre blanc que l'on met – ou non – dans son café. Toutefois, le glucose, présent dans le pain par exemple, le lactose du lait ou le fructose des fruits sont aussi des sucres. Tous sont susceptibles d'alimenter la stéatose et la MASH, mais certains le font plus que d'autres, en particulier le fructose.

Nous avons besoin de glucose pour vivre ; en revanche, nous gérons beaucoup moins bien les excès de fructose qui, à calories égales, charge notre foie en graisse beaucoup plus que le glucose. Or, nous consommons tout le temps du fructose. Nous en consommons bien sûr dans les fruits, mais ce n'est pas là qu'il est le plus nocif : quand vous croquez une pomme, ses fibres ralentissent l'assimilation du fructose. Nous en consommons aussi dans le sucre blanc, puisque le saccharose est une association de glucose et de fructose, et donc dans les confitures, les biscuits ou les pâtisseries.

On le trouve également, sous forme de sirop de fructose ou de sirop de glucose-fructose, dans de nombreuses boissons. On le trouve dans une quantité infinie de préparations industrielles, y compris salées, dont il adoucit l'acidité, et auxquelles il apporte de la texture ou de la couleur. Il figure en bonne place parmi tous ces « sucres cachés » qu'il faut apprendre à dénicher, y compris là où on ne les attend pas : dans les soupes toutes faites, les biscuits d'apéritif, les charcuteries... (...)

Retenons surtout l'idée suivante : au-delà des « bons » et des « mauvais » sucres, il faut surtout chercher à limiter à sa consommation de sucres ajoutés. Ceux qui sont naturellement présents dans les aliments suffisent largement !

### **Est-il vrai que l'on peut être "en manque" de sucre lorsqu'on essaie de limiter sa consommation ?**

Depuis des années, les experts se querellent autour de la nature de la dépendance au sucre. Peut-on considérer qu'il s'agit d'une véritable drogue, voire d'une drogue dure ? Certains chercheurs l'affirment, d'autres sont plus nuancés. Ce qui est certain, c'est que l'habitude au sucre est telle qu'elle conduit à en manger régulièrement ; et que, lorsqu'on réduit sa consommation, on peut ressentir des effets indésirables suggérant qu'on est en manque (fatigue, irritabilité, etc.). (...)

La consommation de sucre provoque la production d'insuline pour réduire la glycémie. En cas de production excessive d'insuline, il peut survenir ce que l'on appelle une hypoglycémie réactionnelle : deux heures après un repas trop riche, on ressent un besoin pressant de consommer à nouveau du sucre.

Ce n'est pas tout : la consommation de sucre, de type saccharose, libère aussi la production de dopamine, cette fameuse « hormone de la récompense ». La sensation est tellement agréable que l'on a envie de la reproduire en consommant de nouveau du sucre, et c'est là qu'on peut parler d'addiction. Ce réflexe ancestral a probablement aidé les humains préhistoriques à sélectionner leur nourriture en période de disette ; aujourd'hui, il nous pousse à consommer trop. (...)

En résumé, oui, on peut ressentir un certain « manque » lorsqu'on modifie ses habitudes alimentaires. Cependant, il faut savoir qu'il ne dure pas. Assez vite, un moindre usage du sucre vous amènera au contraire à lisser votre glycémie, à en limiter les pics, et donc les creux qui s'ensuivent, ceux-là mêmes qui donnent une irrésistible envie de manger des aliments sucrés.

*134 questions-réponses sur la MASH, maladie du foie gras, SOS hépatites & maladies du foie, éditions Doin, mars 2025. 19 €. En vente en librairie et sur <https://www.librairiejle.com>.*

## 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](http://www.soshepatites.org)

### Vos interlocuteurs

- Dr Pascal Mélin, président de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.  
[pascal.melin@soshepatites.org](mailto:pascal.melin@soshepatites.org) / 07 85 62 91 69.
- Selly Sickout, directrice de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.  
[direction@soshepatites.org](mailto: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.



## NOS PARTENAIRES

### Partenaires du défi Juin sans sucres ajoutés 2025



- L'Association française pour l'étude du foie (AFEF), société française d'hépatologie
- L'Association nationale des hépto-gastroentérologues des hôpitaux généraux (ANGH)
- L'European Liver Patients' association (ELPA)
- L'équipe de recherche du SESSTIM (Sciences économiques et sociales de la santé & traitement de l'information médicale, Inserm/IRD/Aix-Marseille Université).
- La plateforme Skezia, développée par la société Skezi, startup issue de l'Assistance Publique-Hôpitaux de Paris (AP-HP) et de l'Université Paris Cité.

### Ils nous soutiennent également

- L'Association française des polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFPric)
- Le réseau Alphega pharmacie
- La Fédération Addiction
- La Fédération nationale des pôles de référence et réseaux hépatites (FPRH)
- France Assos Santé, union nationale des associations agréées d'usagers du système de santé
- France Lyme
- France Patients Experts Addictions
- #Je ne fume plus !
- La fédération Transhépate.

