

Introduction : Devant le succès de la première édition de **Juin Sans Sucres Ajoutés** en 2023, le défi a été réitéré en 2024, avec le soutien de l'ANGH, de la FPRH, de la Fédération Addiction et de ELPA. Rappel du concept : supprimer ou diminuer de son alimentation les sucres ajoutés pendant un mois.

Patients et méthodes : Parmi les participants, certains se sont engagés à répondre à deux questionnaires en début et fin de défi. Les verbatims des personnes ayant déclaré une stéatose, un diabète ou une obésité ont été soumis à différentes applications d'IA (Gemini, Chat GPT, Qwen) afin d'en analyser les contenus.

Résultats : En 2024, plus de 2 000 personnes se sont inscrites au défi. 844 ont répondu aux deux questionnaires, et parmi elles, 206 déclaraient une stéatose, un diabète ou une obésité.

Les principaux bénéfices du défi identifiés dans les verbatims par ordre décroissant :

1. Regain d'énergie - 2. Moins de fatigue - 3. Meilleur Sommeil -
4. Amélioration de l'humeur - 5. Activité physique augmentée -
6. Meilleur confort abdominal - 7. Perte de poids

Les difficultés rencontrées :

Addiction au sucre : Des témoignages mentionnent une prise de conscience de l'addiction à la nourriture et particulièrement au sucre.

Stress : Le stress est un facteur influençant l'état général et le comportement alimentaire au quotidien.

Aliments transformés : La difficulté de trouver des produits sans sucres ajoutés a été fréquemment mentionnée.

Maux de tête et douleurs : Certains rapportent des maux de tête ou des douleurs.
cad

Les souhaits et suggestions pour 2025 :

Soutien communautaire : Encourager les échanges entre les participants, proposer des groupes de discussion en ligne ou des ateliers de cuisine.

Soutien personnalisé : Un accompagnement plus individuel est souhaité en plus de l'aide apportée par le collectif.

Outils pratiques : Développer des applications ou des sites web pour aider les participants à trouver des recettes sans sucres ajoutés et à suivre leur progression.

Proposition d'Alternatives : Informer sur les édulcorants naturels, les fruits et les épices pour remplacer le sucre.

Lecture des étiquettes : Proposer des guides pratiques pour décrypter les étiquettes et identifier les différents types de sucres.

Mise en avant des bienfaits à long terme : Souligner les bénéfices sur la santé d'une alimentation réduite en sucre.

Conclusion : L'IA est un outil efficace pour synthétiser un grand nombre de réponses. Les verbatims montrent que ces participants déclarant une pathologie (stéatose, diabète, obésité) ont obtenu une meilleure qualité de vie à l'issue du défi. Les participants semblent également plus conscients de l'impact des habitudes alimentaires sur leur santé. Les médecins pourraient encourager leurs patients à participer au défi **Juin Sans Sucres Ajoutés** et aussi s'interroger sur des accompagnements plus personnalisés à développer.

Pour rejoindre le défi en 2025 : <https://juinsanssucresajoutes.org/>