« Juin sans sucres ajoutés »

un défi pour répondre à des questions posées par l'épidémie de NASH

P. Mélin ; (1, 5) T. Laurenceau (2) ; M. Leconte (3) ; J. Pont (4) ; S.Sickout
(1)Service de médecine et d'hépatologie, CHG Saint-Dizier ; (2) SOS hépatites Pays de la Loire ; (3) SOS hépatites Nouvelle-Aquitaine ;
(4) SOS hépatites Bourgogne Franche-Comté; (5) SOS hépatites et maladies du foie fédération

Introduction :

90% des personnes en surpoids ou en situation d'obésité et 80% des diabétiques sont porteurs d'une stéatose ou d'une NASH (SLD). On sait aujourd'hui que le sucre a un rôle indéniable sur le développement de la MASLD. Le sucre est partout, on en mange trop, parfois même sans le savoir, alors que les recommandations de l'OMS sont de 25g/jour, soit l'équivalent de 6 cuillères à café.

Ces recommandations sont largement dépassées pour la plupart d'entre nous, particulièrement avec les sucres ajoutés, les plus toxiques pour l'organisme. Il devient urgent de les traquer, de les restreindre afin de rééquilibrer notre alimentation.
Pour toutes ces raisons, SOS hépatites et maladies du foie a décidé de proposer un challenge, consistant à réduire ou à stopper ses consommations de sucres ajoutés :

« Juin sans sucres ajoutés »

Méthodes :

Les volontaires ont été recrutés à l'aide des réseaux sociaux, des différents outils de communication de SOS hépatites & maladies du foie et du #JuinSansSucresAjoutés, largement utilisé par les militants dans tous leurs échanges. L'action a été programmée en juin 2023, du 1er au 30, en écho au NASH Day, le 8 juin.

Les personnes qui ont accepté de s'engager officiellement devaient retourner plusieurs questionnaires, au départ, pendant et à la fin du défi.

Un groupe Facebook dédié au défi a été créé et animé en parallèle quelques semaines avant le démarrage, pour donner l'envie « d'en être », mais aussi pour délivrer des conseils, lancer les inscriptions, et surtout amorcer une émulation de groupe en favorisant les échanges entre les membres.

Ce groupe avait pour but de répondre aux interrogations des uns et des autres, de donner des idées, des alternatives, pour remplacer les sucres ajoutés.

Plusieurs sessions « live » ont été réalisés, temps d'échanges et de questions entre les différents protagonistes, avec quelques guest stars ponctuellement, spécialistes en nutrition.

Résultats :

Le groupe Facebook a fédéré 585 membres. 377 personnes se sont inscrites et ont retourné le 1er questionnaire J0, au 4 juin 2023, elles étaient 203 à répondre à celui de la fin du défi. On retrouve 89% de femmes et 11% d'hommes, avec une moyenne d'âge 48 ans (18 à 80 ans). **29% déclarent un IMC > 30**, donc pourcentage au-dessus de la moyenne nationale (17%) (Données enquête Obepi ANRS 2023). 29% se situent entre 25 et 29, l'IMC moyen était de 27, avec une médiane à 25,8.

29% déclarent une stéatose ou une NASH, chiffre supérieur aux données nationales qui s'explique sans doute par les canaux de recrutement.

54% ont déjà suivi un régime (33% l'ont fait à plusieurs reprises).

Réduire sa consommation de sucres a été **difficile pour 1 personne sur 3** et facile pour 1 personne sur 3.

Parmi les répondants concernés par les fringales, **45% disent en avoir eu moins** le temps du défi.

30% disent avoir perdu du poids (jusqu'à 5 kg).

Parmi les commentaires recueillis dans l'enquête finale, on retrouve des conséquences positives comme : meilleur sommeil, énergie retrouvée, envie de se bouger, corps affiné, meilleure humeur, teint plus frais, etc. Mais d'autres à l'inverse sont plus négatifs comme : troubles de l'humeur, mauvais sommeil, fatigue…

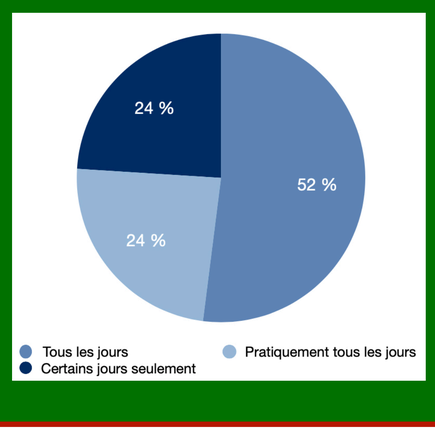
Concernant les paramètres qui ont aidé à tenir, l'effet de groupe est le plus souvent cité, juste derrière les motivations dues à l'état de santé.

Les freins sont essentiellement le « sucre social » difficile à refuser lors d'évènements festifs, puis le stress.

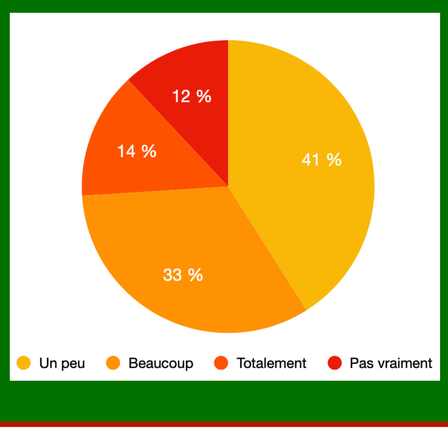
9 personnes sur 10 sont satisfaites de l'expérience et souhaitent renouveler cette opération. 48% disent vouloir poursuivre au delà du défi, 25% le faire mais de manière moins stricte.

Mais 100% sont motivées à consommer moins de sucres ajoutés.

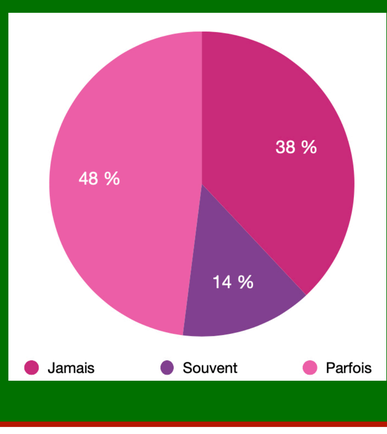
76%
ont tenu le défi



88%
ont réduit leur consommation de sucres ajoutés



62%
ont ressenti des sensations de manque



Discussion :

Les personnes inscrites ont de plus de 40 ans, les hommes et les plus jeunes sont peu nombreux. Il faudrait peut-être communiquer sur les applications qu'ils utilisent pour fédérer davantage (Instagram, You Tube, Tik Tok).
Cette enquête est la première du genre. Elle permet un état des lieux des connaissances et des compétences (J0), une évaluation des difficultés à mi parcours, et enfin, des modifications de comportement et résultats concrets (J30).

En regardant les échanges entre participants, on a pu constater que le concept de « sucres ajoutés » n'est pas acquis pour tout le monde. Les différents « live » durant le défi ont permis, grâce à des professionnels de santé notamment, d'expliquer la différence entre sucres naturels et sucres ajoutés.

Les dénominations multiples des sucres ajoutés (plus de 50) ne facilitent pas le décryptage des étiquettes pour les consommateurs.

Parmi les personnes inscrites, certaines ont fait sans problème un transfert sur d'autres aliments, en prenant des petits déjeuners salés par exemple, d'autres ont conservé leur appétence au sucre avec des « substituts » en augmentant leur consommation de fruits (secs ou frais). L'enquête de suivi prévue 6 mois après le défi donnera sans doute des informations supplémentaires.

Conclusion :

Juin sans sucres ajoutés, c'est un challenge collectif, pour un bénéfice à la fois individuel et collectif

Les participants ont réalisé que beaucoup de sucres sont dissimulés dans les aliments sous des noms improbables, notamment dans des produits salés où l'on ne s'attend pas à en trouver.

Les difficultés à réduire ou stopper la consommation de sucres ajoutés ont été bien réelles pour pas mal de personnes.

Cette enquête associative a pour vocation de mieux comprendre les difficultés afin de favoriser une meilleure prise en charge des patients.

Promouvoir et renouveler l'expérience en fédérant d'autres associations serait souhaitable.

SOS hépatites Fédération
Hépatites & Maladies du foie

SOS hépatites & maladies du foie tient à remercier chaleureusement les personnes qui ont cru à ce défi et y ont participé.