

4^e édition



JUN SANS SUCRES AJOUTÉS

Le défi collectif qui fait du bien



REJOIGNEZ-NOUS !

Pour en savoir plus :
www.juinsanssucresajoutes.org

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 lundi 1er au mardi 30 juin 2026**, 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 site <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 AJOUTÉS pour en savoir plus*



1) Les fruits

2) Les légumes



4) Les légumineuses



3) Les céréales



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’engagement 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 un questionnaire à la fin du défi. Vous contribuez 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 au questionnaire, mais vous consacrez un peu de temps à faire découvrir le défi autour de vous et à soutenir ou motiver d’autres participants. Pour vous y aider, des outils de communication en accès libre sont proposés sur le site <https://juinsanssucresajoutes.org/>



OK, je m'inscris. Et après ?

- Le lien vers le questionnaire sera envoyé aux adresses mail communiquées par les personnes inscrites comme “Engagées” ou “Ambassadrices”. Ils seront également accessibles sur la page du **groupe Facebook "Juin Sans Sucres Ajoutés"**.
- À l'issue de la période, une équipe de chercheurs en santé publique du SESSTIM (INSERM/IRD/Université Aix-Marseille), partenaire de l'opération, analysera l'ensemble des réponses au questionnaire.
- Ce défi, réalisé par et pour les usagers, permettra ainsi 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.
- Chaque participant reste bien entendu libre d'arrêter le défi à tout moment si, pour une raison ou pour une autre, il ne lui 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 prendre conscience de sa consommation de sucres ajoutés, pas de la supprimer à tout prix, et il est important de conserver le plaisir d'une alimentation saine et équilibrée.

Comprendre pourquoi et à quel moment vous ne pouvez pas vous passer de sucre, ce sera déjà un grand pas de fait !

II. Calendrier de l'opération

- **Mai 2026** : ouverture des inscriptions à l'édition 2026 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").
- **1^{er} juin 2026** : top départ du défi.
- **Courant juin 2026** : les participants peuvent poser leurs questions ou exprimer leurs remarques par mail à juinsanssucresajoutes@soshepatites.org ou par téléphone au numéro vert **0 800 004 372**. Tout au long du mois, des informations seront régulièrement diffusées via le **[groupe Facebook "Juin Sans Sucres Ajoutés"](#)**, lieu d'échange et d'entraide pour partager questions, encouragements et bonnes idées. Si vous le préférez, vous pouvez bien sûr participer au défi sans rejoindre ce groupe.
- **Fin juin 2026** : les "Engagés" et les "Ambassadeurs" recevront par mail le questionnaire permettant de partager leur bilan du défi. Leurs réponses seront collectées sur une plateforme française sécurisée et traitées de manière anonyme, selon un protocole rigoureux, décrit dans la note d'information accessible [ici](#).

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 :

