



COMMUNIQUE DE PRESSE

« Juin sans sucres ajoutés », un défi ouvert à tous

Montreuil, le 18 mai 2026.

La quatrième édition du défi collectif « Juin sans sucres ajoutés » débute ce lundi 1^{er} juin, annoncent ses organisateurs. Ce challenge consiste à réduire pendant un mois tous les sucres qui ne sont pas naturellement présents dans les aliments. « *Nous avons tous besoin de sucres pour vivre*, explique le Dr Pascal Mélin, président de la Fédération SOS hépatites & maladies du foie, initiatrice de l'événement. *Mais l'excès de sucres ajoutés, favorisé par le marketing et les pratiques de industriels, est à l'origine de très nombreuses maladies chroniques : obésité, diabète, maladies cardio-vasculaires, maladie du foie gras, etc. Participer au défi permet de prendre conscience de sa consommation de sucres ajoutés, et de découvrir les premiers bénéfices liés à leur réduction.* »

Les enquêtes menées à l'issue des éditions précédentes montrent que ces bénéfices peuvent être nombreux : disparition des fringales, amélioration de l'humeur ou du sommeil, sensation d'être mieux dans son corps, etc. Pour de nombreux participants, le défi est le moment déclencheur d'une modification durable du comportement alimentaire. « *À la fin du défi*, raconte une participante, *j'ai voulu me faire plaisir en buvant une boisson aromatisée au thé. Je l'ai trouvée beaucoup trop sucrée, et je n'ai pas pu la finir ! Depuis, je me fais moi-même mon thé glacé, sans sucre.* » Au terme de l'édition 2025, 84 % des personnes ayant répondu à l'enquête envisageaient comme elle de continuer la chasse aux sucres ajoutés au-delà du 30 juin !

Une sensation de manque fréquente, mais en général vite surmontée

Réduire sa consommation de sucres ajoutés n'est pas toujours facile. Il faut apprendre à les repérer sur les aliments industriels, où ils se cachent sous des dizaines de noms différents. Il faut aussi surmonter la sensation de "manque" qui peut apparaître, mais qui disparaît la plupart du temps au bout de quelques jours. « *C'est tout l'intérêt du défi collectif*, commente le Dr Mélin. *Chacun est libre de se fixer ses propres objectifs, mais la communauté des participants permet de partager les bonnes pratiques et les recettes, et d'encourager et de soutenir celles et ceux qui rencontrent des difficultés.* »

Soutenu par un nombre toujours croissant d'associations de patients, mais aussi par des associations de médecins ou d'acteurs du secteur médical, le défi fera cette année encore l'objet d'un partenariat avec une équipe de chercheurs du SESSTIM (Inserm/IRD/Aix-Marseille Université), spécialisés en sciences économiques et sociales de la santé, pour mieux comprendre et documenter les problèmes liés à la consommation de sucres ajoutés.

Les nouveautés de l'édition 2026

Par ailleurs, l'édition 2026 sera marquée par plusieurs nouveautés. Chaque semaine du mois de juin donnera l'occasion de sensibiliser les participants à une pathologie spécifique causée ou aggravée par l'excès de sucres. La première semaine sera dédiée au diabète, la seconde à la maladie du foie gras ; suivront les maladies cardio-vasculaires et les troubles de santé mentale. Par ailleurs, un « défi dans le défi » sera proposé durant tout le mois aux volontaires, visant à associer l'activité physique à la réduction de la consommation de sucres, afin d'en optimiser les bénéfices.

L'inscription au défi 2026 est d'ores et déjà ouverte sur le site <https://juinsanssucresajoutes.org>. Elle est gratuite et permet de recevoir toutes les informations liées à l'initiative, ainsi que, pour ceux qui le souhaitent, le lien pour participer à l'étude scientifique menée avec notre partenaire le SESSTIM, en répondant à un questionnaire en ligne à la fin du mois de juin.

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

Contact presse :

► **Selly Sickout**, directrice de la Fédération SOS hépatites & maladies du foie : direction@soshepatites.org / 06 74 86 44 48.

► **Dr Pascal Mélin**, président de la Fédération SOS hépatites & maladies du foie : pascal.melin@soshepatites.org / 07 85 62 91 69.

Les partenaires du défi Juin sans sucres ajoutés 2026

- L'Association française pour l'étude du foie, société française d'hépatologie (AFEF)
- L'Association nationale des hépato-gastroentérologues des hôpitaux généraux (ANGH)
- L'association européenne des malades du foie, European Liver Patients' association (ELPA)
- L'équipe de recherche des Sciences économiques et sociales de la santé & traitement de l'information médicale - Inserm/IRD/Aix-Marseille Université - (SESSTIM)
- 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 soutiennent également Juin sans sucres ajoutés :

- L'Association des diététiciens libéraux (ADL)
- L'Association française des polyarthritiques et des rhumatismes inflammatoires chroniques (AFPric)
- L'Association nationale de défense contre la polyarthrite rhumatoïde (Andar)
- Le réseau Alphega pharmacie
- Le Collectif pair aide addiction (CPAA)
- L'association Consommation logement et cadre de vie (CLCV)
- Le programme de prévention de la santé des seniors Été indien
- La Fédération Addiction
- La Fédération Entraid'addict
- La Fédération française des diabétiques (FFD)
- La Fédération nationale des pôles de référence et réseaux hépatites (Fprh)
- France Assos Santé, Union nationale des associations agréées d'utilisateurs du système de Santé (UNAASS).
- France Lyme
- La Fédération Transhépate
- La Fondation MAKE.ORG
- L'Institut hospitalo-universitaire d'hépatologie de Lyon (IHU Everest)
- L'Institut hospitalo-universitaire d'hépatologie, fondation pour l'Innovation en cardiométabolisme et nutrition (IHU ICAN)
- L'association #Je ne fume plus !
- La structure KERALIS, experte en protection sociale pour les professions du droit et du chiffre
- Les Petits Frères des Pauvres
- L'association Vivre autrement ses formes (VASF)
- L'application Yuka