

4<sup>e</sup> édition

#JuinSansSucresAjoutés  
**REJOIGNEZ-NOUS !**

**JUN SANS SUCRES AJOUTÉS**

Le défi collectif qui fait du bien

**MÉMO : LES SUCRES À PRIVILÉGIER ET À ÉVITER**

**Pour les experts, voici la liste de tous les noms des sucres cachés dans les préparations industrielles**

**1) Les sucres à privilégier**

- Sucre blanc (sans eau), jusqu'à ce qu'il fonde
- Sucre de canne
- Sucre de betterave
- Sucre brut
- Sucre en poudre
- Sucre inverti
- Canneberge
- Caramel

**2) Les sucres à éviter**

- Canne à sucre
- Jus de canne à sucre
- Jus de canne évaporé
- Sucre de canne
- Saccharose (extrait de canne complet)

**3) Les sucres à privilégier**

- Agave
- Sirap d'agave
- Miel
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Sirop de maïs
- Sirop de riz
- Sirop de sorgho

**4) Les sucres à éviter**

- Agave
- Sirap d'agave
- Miel
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Sirop de maïs
- Sirop de riz
- Sirop de sorgho

**5) Les sucres à privilégier**

- Agave
- Sirap d'agave
- Miel
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Sirop de maïs
- Sirop de riz
- Sirop de sorgho

**6) Les sucres à éviter**

- Agave
- Sirap d'agave
- Miel
- Sirop de maïs à haute teneur en fructose
- Sirop de maïs
- Sirop de riz
- Sirop de sorgho

**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 JUN SANS SUCRES AJOUTÉS pour en savoir plus.

**Les sucres naturellement présents**

#JuinSansSucresAjoutés

4<sup>e</sup> édition

**JUN SANS SUCRES AJOUTÉS**

Le défi collectif qui fait du bien

**REJOIGNEZ-NOUS !**

POUR PLUS D'INFORMATIONS : [juinsanssucresajoutes.org](https://juinsanssucresajoutes.org)

en partenariat avec :

**Les sucres ajoutés à éviter pendant #JuinSansSucresAjoutés**

**Les sucres ajoutés**

#JuinSansSucresAjoutés



AB  
Tous nos entremets  
et crèmes  
Sont bio

**SANS SUCRES AJOUTÉS**  
JUN SANS SUCRES AJOUTÉS  
Le seul plaisir est fait de bien.  
REJOIGNEZ-NOUS!  
www.juin-sans-sucres-ajoutes.org

1 PETIT PAIN  
PAR PERSONNE  
~~~~~  
Des tranches de  
pain ~~complémentaires~~  
sont à votre  
disposition en fin de  
chaîne.

**JUN SANS SUCRES AJOUTÉS**  
C'EST QUAND ?  
C'EST QU'IL ?  
C'EST QUI ?  
POURQUOI ?

Le Label Rouge  
Appellation d'origine protégée  
L'Appellation d'origine contrôlée

Appellation d'origine protégée  
L'Appellation d'origine contrôlée

Classification géographique protégée

La Spécialité traditionnelle garantie



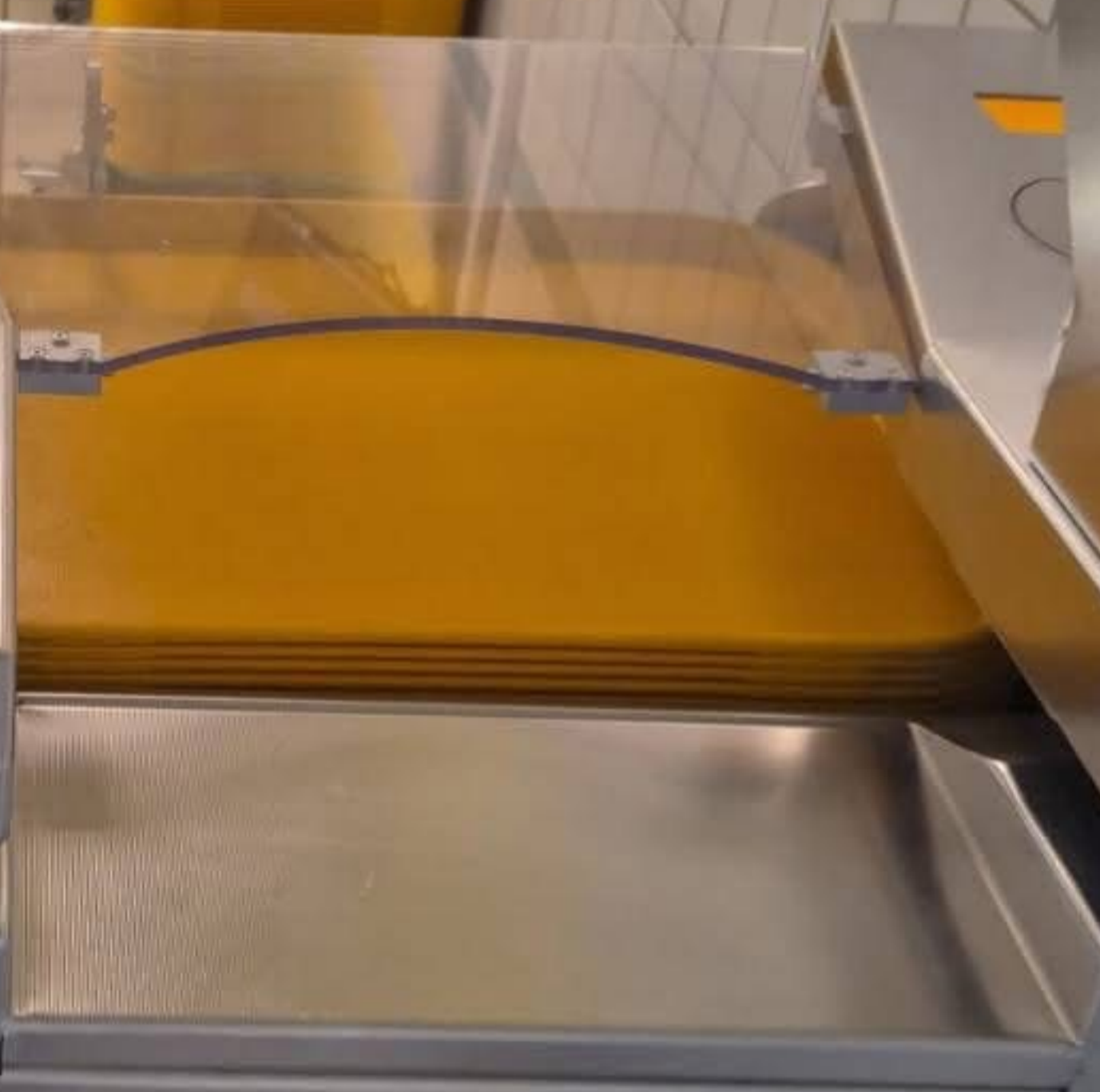
**100% SUCRE**  
**SANS SUCRES AJOUTÉS**

**JUIN SANS SUCRE**

Le défi collectif pour un été sans sucre

**REJOIGNEZ-NOUS !**  
#juin sans sucre  
[www.juin sans sucre.org](http://www.juin sans sucre.org)

**FACE ANON**



4<sup>e</sup> édition



## JUN SANS SUCRES AJOUTÉS

Le défi collectif qui fait du bien



**REJOIGNEZ-NOUS !**

Pour en savoir plus :  
[www.juinsanssucresajoutes.org](http://www.juinsanssucresajoutes.org)



## JUN SANS SUCRES AJOUTÉS



4<sup>e</sup> édition

### C'EST QUOI ?

C'est un défi dont le but est d'essayer de réduire sa consommation de sucres ajoutés. L'objectif n'est pas forcément de les supprimer totalement, mais de prendre conscience de la quantité consommée, pour mieux la maîtriser.

### C'EST QUAND ?

Du lundi 1<sup>er</sup> au mardi 30 juin 2026. Toutefois si 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.

### C'EST QUI ?

Le défi Juin sans sucres ajoutés a été lancé en 2023 à l'initiative de militants de l'association de défense des malades SOS hépatites & maladies du foie. L'association est engagée depuis longtemps contre la maladie du foie gras, provoquée notamment par une consommation excessive de sucre. L'idée initiale était donc de voir si, à plusieurs, il était plus facile de réduire sa consommation.

### COMMENT ?

Vous retrouverez toutes les informations sur le site Internet du défi : [juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org). Ainsi que sur le groupe Facebook : Juin sans sucres ajoutés.

### POURQUOI ?

Une consommation excessive de sucre entraîne des problèmes de santé, notamment la maladie du foie gras. Limiter sa consommation de sucres ajoutés a comme premier objectif celui de préserver sa santé.

