

 VENDÉE

SANTÉ. Et si en juin, on essayait d'arrêter les sucres ajoutés? (ou de les réduire)

Juin sans sucres ajoutés
 est une opération de
 sensibilisation du grand
 public aux dangers
 des sucres ajoutés sur
 la santé. Et comme le
 sucre se niche partout
 dans notre alimentation
 moderne, il faut savoir
 le débusquer pour ne
 pas en abuser.

Dans les plats préparés, dans les sodas et boissons sucrées, dans les produits laitiers aromatisés, et même dans les chips ou les petits pois. Le sucre se cache partout dans notre alimentation. Or, pris en quantité trop importante, il est mauvais pour la santé. Il peut même entraîner des maladies.

Un défi individuel et collectif

C'est pour sensibiliser le grand public à ce sujet de santé publique que l'opération Juin sans sucres ajoutés a été imaginée. La quatrième édition de cette campagne est donc lancée. « Il s'agit d'un défi individuel et collectif qui invite à réduire pendant tout le mois de juin, sa consommation de

sucres ajoutés», explique le docteur Ludovic Lagin, hépatogastro-entérologue au Centre hospitalier départemental de la Vendée (CHD).

L'opération a été lancée en 2023 par la Fédération SOS hépatites et maladies du foie, afin de faire prendre conscience à chacun de sa consommation de sucres ajoutés et de découvrir les bénéfices liés à leur réduction dans l'alimentation. Un peu à l'image du « Dry January » ou du Mois sans tabac, pour réduire sa consommation d'alcool ou de tabac.

**Diabète,
hypertension, troubles
cardio-vasculaires**

Cette campagne s'appuie sur le constat qu'une consommation excessive de sucres contribue à la prise de poids et favorise de nombreuses maladies comme le diabète, l'hypertension artérielle, les troubles cardio-vasculaires et la « maladie du foie gras ».

Alors comment faire pour relever le défi ? Avant tout, ne pas se passer de tous les sucres ! « Attention, il y a une grande différence entre les sucres et



Une équipe du Centre hospitalier départemental participe au mois Juin sans sucre ajouté. Ici, de gauche à droite : Stéphanie Cauneau, infirmière en pratique avancée, Ludovic Lagin, médecin, Hélène Durand, infirmière, Laëtitia Lutton, cadre de santé, Virginie Boileau, infirmière en pratique avancée, Claire Hardy-Lab, diététicienne. Photo fournie par le CHD

les sucres ajoutés. Les sucres naturellement présents dans le pain, les féculents, les fruits, sont de bons sucres dont le corps a besoin», précise le médecin.

Ce qu'il faut bannir sont ceux que l'on rajoute: le sucre raffiné dans le café ou le thé, par exemple; ou le sucre que l'on met dans le yaourt, dans les pâtisseries ou celui qui se niche dans les boissons. Mais aussi, les sucres cachés. Le principal piège

se situe dans les aliments ultra-transformés, et notamment, les plats préparés. « Les trois quarts des produits vendus en grande distribution contiennent des sucres ajoutés », explique le médecin qui encourage « le do-it-yourself » (fait-maison) à base de « de produits bruts ». Pour exemple, « dans une canette de 33 cl de coca-cola, il y a cinq morceaux de sucre. Or, sur une journée, il ne faudrait pas dépasser dix morceaux : en une

boisson, vous consommez la moitié de votre apport journalier en sucre, c'est beaucoup ! »

Décryptez les étiquettes

Le docteur encourage aussi le public à veiller au Nutriscore, et à bien lire les étiquettes pour décrypter les ingrédients des produits que l'on met dans son caddie : « Quand vous lisez : dextrose, fructose, sirop de glucose, c'est ni plus ni moins

du sucre ajouté.» L'objectif, c'est que les gens se rendent compte, petit à petit, de ce qu'ils consomment. « Notre seule action possible en tant que consommateur, c'est ce que l'on décide ou non d'acheter », pointe Ludovic Lagin.

« Chacun peut s'emparer du défi comme il le souhaite, même par de petites actions. L'idée est d'inciter à des changements d'habitudes alimentaires qui pourront s'inscrire dans la durée », souligne le docteur. Car le sucre, c'est comme une drogue : le corps s'y habitue. « Alors qu'en réalité, on s'en passe très facilement. Et souvent, les gens qui jouent le jeu constatent une perte de poids, se sentent moins fatigués et se mettent à faire davantage de sport, à prendre soin de leur santé. » Une fois le sevrage d'une semaine passé, fini les « coups de pompe » liés à la montée de glycémie. Surtout, les risques de maladies s'éloignent.

● **Lucile AKRICH**

■ Pour participer au défi,
inscrivez-vous sur le site :
juinsanssucresajoutes.org

VACANCES. Un partenariat Vendée Loisirs Tourisme et Secours Populaire

Vendée Loisirs Tourisme et le Secours Populaire Français s'engagent ensemble pour proposer des temps forts et des séjours accessibles à toutes les familles, notamment celles accompagnées par l'association.

À La Roche-sur-Yon, au Pôle Associatif, le conseil d'administration de Vendée Loisirs Tourisme a réuni ses élus ainsi que les représentantes du Secours Populaire Français de Vendée pour officialiser un partenariat ancré dans le territoire. L'objectif commun affiché : rendre les loisirs, les vacances et les moments festifs accessibles au plus grand nombre, notamment aux familles et enfants suivis par le Secours Populaire Français.

1 voyageur = 1 €
reversé

Levers de cette rencontre, Vendée Loisirs Tourisme a présenté un nouveau support de communication pour l'opération « 1 voyageur = 1 € reversé au Secours Populaire Français ». Ce principe prévoit qu'à chaque réservation de voyage, un euro par voyageur soit reversé afin de soutenir des actions locales en faveur des familles en difficulté, telles que la Journée des oubliés des vacances ou les Journées du lien pour les seniors. Ce dispositif associe directement les voyageurs à l'engagement solidaire du territoire.

Des actions solidaires

Le partenariat se traduit également par plusieurs temps forts, notamment l'organisation de l'Arbre de Noël par Vendée Loisirs.

sirs Tourisme. Prévu le dimanche 13 décembre à La Roche-sur-Yon, cet événement s'adresse principalement aux enfants suivis par le Secours Populaire Français et à leurs proches. Au programme de cet après-midi festif : un spectacle mettant en scène des artistes ayant participé à La France a un Incroyable Talent, des animations familiales, un stand de maquillage, un atelier de sculpture sur ballon et la très attendue arrivée du Père Noël.

L'association poursuit son objectif de rendre les vacances, séjours et sorties accessibles à tous, tout en contribuant au financement des événements caritatifs organisés par le Secours Populaire de Vendée.

■ Contact: contact@vendeeloisirstourisme.fr,
02 51 37 95 95.

HANDICAP. Le Vendée tour de l'Adapei

Du lundi 1^{er} au jeudi 4 juin 2026, l'Adapei-Aria de Vendée a vécu une nouvelle édition du Vendée Tour, rendez-vous sportif et solidaire qui relie plusieurs communes du département à vélo. Pendant quatre jours, des personnes en situation de handicap, accompagnées de

professionnels et de bénévoles, ont pédalé dans un esprit de convivialité, de partage et de dépassement de soi.

Le parcours a traversé la Vendée en quatre étapes : lundi 1^{er} juin, départ de la MFR de l'Herbergement et arrivée au siège social de l'Adapei Aria

à Moulleron-le-Captif ; mardi 2 juin, boucle au départ de la MFR de Saint-Fulgent ; mercredi 3 juin, départ de La Largère avec la MFR de Vouvant et arrivée à la base de loisirs de Mervent ; jeudi 4 juin, départ de la MFR de Chantonnay et arrivée au centre d'habitat de La Largère.

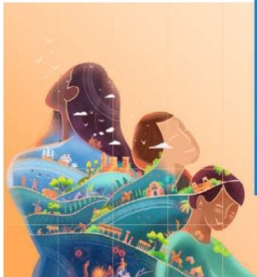
**MINISTÈRE
DE LA CULTURE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Inrap⁺ Institut national de recherches archéologiques préventives

Journées européennes de l'archéologie

— 12·13·14 juin 2026



f x @
#JEArcheo

**Partout en France,
vous avez rendez-vous avec votre histoire !**

Plus de 2000 manifestations pour découvrir l'archéologie : rencontres avec des chercheurs, ouvertures exceptionnelles de chantiers de fouille et de laboratoires, expositions, ateliers, démonstrations, reconstitutions historiques...

Fouillez dans le programme :
— **journees-archeologie.eu**



En collaboration avec :

E A I Europeana Association of Archaeologists ICMAH

En partenariat avec :

arte actua ARCHEOLOGIA ARKÉO Le Quotidien du Centre MUSEUM

Avec le soutien de :

Le Zénith de Paris La Région Île-de-France AMF Association des Maires de France

Sous le patronage de Monsieur Alain Berret, secrétaire général du Conseil de l'Europe

EXARC

france.tv

Logo of the French Republic