



## 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 NASH, 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 1er au 30 juin 2023, chaque participant au défi tentera de limiter autant que possible sa consommation de sucres ajoutés. 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 [groupe Facebook "Juin sans sucres ajoutés 2023"](#).
- Participer au défi "Juin sans sucres ajoutés" est un challenge personnel, mais aussi une expérience collective, qui permettra de documenter l'intérêt et les difficultés qu'il y a à réduire sa consommation de sucres ajoutés. Pour cela, chaque participant sera invité à remplir quelques questionnaires en ligne.
- Les liens vers les différents questionnaires seront envoyés aux adresses mail communiquées par les participants. Ils seront également accessibles sur la page du [groupe Facebook "Juin sans sucres ajoutés 2023"](#).
- À l'issue de la période, l'équipe de SOS hépatites & maladies du foie analysera l'ensemble des réponses aux questionnaires. Cette étude inédite, réalisée par et pour les usagers, permettra 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.
- Les participants restent bien entendu libre d'arrêter le défi à tout moment si, pour une raison ou pour une autre, il ne leur paraît plus possible d'y participer.



## II. Calendrier de l'opération

- De mars à mai 2023 : recrutement des volontaires. **Les personnes souhaitant participer à l'opération peuvent s'inscrire en ligne jusqu'au 23 mai 2023** en cliquant sur ce lien [INSCRIPTION - JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS 2023 \(google.com\)](#).
- Fin mai 2023 : les volontaires recevront le premier questionnaire à remplir, les invitant à faire un état des lieux de leur consommation de sucres et de leurs motivations.
- Courant juin 2023 : chaque semaine, ils seront invités à faire le point sur le déroulement du défi, avec un appel à témoignages sur leurs réussites et leurs difficultés. La page Facebook du groupe sera également à leur disposition s'ils souhaitent partager leurs questions, leurs réussites ou leurs difficultés.
- Début juillet 2023 : un questionnaire de bilan sera proposé à tous les participants, pour voir ce qu'ils retiennent de l'expérience.
- Fin 2023, ou début 2024 : environ 6 mois après la fin du défi, un ultime questionnaire évaluera les effets les plus durables de l'opération.
- L'ensemble des réponses aux questionnaires sera exploité de manière totalement anonyme pour tirer les leçons collectives de l'expérimentation. Conformément à la loi Informatique et Libertés, les participants pourront à tout moment demander à ce que leurs coordonnées soient retirées du fichier des inscrits. Ce fichier ne sera jamais utilisé à d'autres fins que l'étude ni cédé à un tiers, et sera détruit après la fin de l'étude.

Pour toute demande d'information **contactez l'équipe #JuinSansSucresAjoutés**

✉ [juinsanssucresajoutes@soshepatites.org](mailto:juinsanssucresajoutes@soshepatites.org)

▶ **N° Vert 0 800 004 372**  
APPEL GRATUIT DEPUIS UN POSTE FIXE OU UN MOBILE

🌐 <https://soshepatites.org/juin-sans-sucres-ajoutes-2023/>

f [Groupe Facebook "Juin sans sucres ajoutés 2023"](#)