

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Un mois sans sucres ajoutés : les résultats d'une expérience collective inédite

Pendant un mois, du 1^{er} au 30 juin dernier, plusieurs centaines de volontaires ont réduit autant que possible leur consommation de sucres ajoutés, à l'initiative de l'association SOS hépatites & maladies du foie. Pour chaque participant, il s'agissait à la fois de relever un défi personnel et de contribuer à une expérimentation collective visant à évaluer les bienfaits et les difficultés d'une telle démarche.

Les résultats de cette étude collaborative inédite ont été présentés le 3 octobre par l'association, à l'occasion d'une conférence de presse. L'analyse des 203 réponses au questionnaire final soumis aux participants est éloquente :

- 88 % des participants ont réduit leur consommation de sucre durant le mois de juin, dont 47 % « totalement » ou « beaucoup ».
- 62 % ont néanmoins ressenti des sensations de manque, et 39 % considèrent qu'ils avaient un véritable problème d'addiction au sucre.
- Pour autant, de nombreux effets bénéfiques sont également notés. Les plus importants sont la diminution des fringales, pour 45 % des participants, et la perte de poids pour 30 %.
- Enfin la moitié des répondants font part de leur volonté de continuer à poursuivre le challenge au-delà du mois officiel, et l'autre moitié assure qu'elle continuera de façon moins stricte, ou qu'elle fera désormais plus attention à ce qu'elle mange. Soit 100 % de personnes motivées pour continuer, d'une manière ou d'une autre, à consommer moins de sucres ajoutés !

Un appel pour renouveler et amplifier l'opération en 2024

Au vu de ces résultats encourageants, SOS hépatites & maladies du foie formule plusieurs propositions pour mieux accompagner toutes celles et tous ceux qui souhaitent à leur tour en finir avec les excès de sucres, et lance un appel à une mobilisation collective pour « organiser dès 2024 un nouveau mois sans sucres ajoutés de grande ampleur, ludique et participatif ».

Pour le Dr Pascal Mélin, président de l'association, « renouveler et amplifier une telle initiative, qui a été imaginée, testée et validée par les usagers eux-mêmes, représenterait une avancée forte en matière de santé publique. »

« Face à la menace majeure que représentent les maladies liées à l'excès de sucre, telles que l'obésité, le diabète ou la maladie du foie gras, il est essentiel que chacun prenne conscience de sa propre consommation, poursuit le Dr Mélin. Participer à un défi collectif permet d'y parvenir plus facilement : la bonne humeur et la bienveillance entre les participants est un gage de réussite. Et derrière, ce sont des années de vie en bonne santé qui sont gagnées. »

À PROPOS DE SOS HÉPATITES & MALADIES DU FOIE



Le réseau SOS hépatites existe depuis novembre 1996. Ses objectifs sont la prévention, l'information, la solidarité et la défense de toutes les personnes concernées par les maladies chroniques du foie. Initialement tournée vers les seules hépatites virales, son action s'est élargie à l'ensemble des pathologies du foie, en particulier l'hépatite métabolique, ou maladie du foie gras (NASH).

Association nationale agréée d'usagers du système de santé, la fédération SOS hépatites & maladies du foie est membre du réseau France Assos Santé. Elle est active en matière de formation des malades et des soignants, d'information du grand public, de dépistage sur le terrain, et de plaidoyer en faveur d'une approche globale, médicale et sociale, de la santé.

L'association publie une newsletter mensuelle, *L'Hépatante*, consacrée à l'ensemble de ses actions, ainsi qu'une newsletter dédiée à l'hépatite métabolique, *La Nashletter*. L'abonnement est gratuit sur simple demande.

Plus d'infos sur www.soshepatites.org

Vos interlocuteurs

- Dr Pascal Mélin, président de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.
pascal.melin@soshepatites.org / 07 85 62 91 69.
- Selly Sickout, directrice de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.
direction@soshepatites.org / 06 74 86 44 48.
- Juliette Pont (Bourgogne-Franche-Comté), Mathilde Leconte (Nouvelle-Aquitaine) et Thomas Laurenceau (Pays de la Loire), membres du comité de pilotage du projet Juin sans sucres ajoutés 2023.

