

DU CHALLENGE PARTICIPATIF A L'EXPRESSION DES BESOINS DES USAGERS

“Juin sans sucres ajoutés 2023”

*Un défi personnel,
une expérimentation collective*



Communiqué de presse	p. 2
Une enquête collaborative inédite	p. 3
Les principaux résultats de l'enquête	p. 4
Ce qu'en disent les participants	p. 12
7 propositions inspirées par l'expérience	p. 14
Annexe : l'impact du sucre sur le foie	p. 16
À propos de SOS hépatites & maladies du foie	p. 18

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 éloquent :

- 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. »

UNE ENQUÊTE COLLABORATIVE INÉDITE

Le sucre que nous ingérons en trop grandes quantités, en grande partie à cause des sucres ajoutés dans l'alimentation, est l'une des principales sources de graisse dans le foie, dont l'excès est susceptible de provoquer des pathologies graves (voir p. 16).

Inspiré par le succès d'opérations comme le Mois sans tabac et le Défi de janvier (ou Dry January), un petit groupe de bénévoles de l'association SOS hépatites & maladies du foie a décidé de tester un mois « sans sucres ajoutés », pour prendre conscience de sa consommation de sucres ajoutés et mieux la maîtriser.

L'idée est ensuite venue d'élargir l'initiative au-delà du groupe initial, afin de réunir un nombre suffisant de participants pour alimenter une étude collective sur la pertinence d'une telle démarche.

À la fois **défi personnel pour chaque participant et étude collaborative**, le défi « Juin sans sucres ajoutés » était né.

Recrutement des volontaires

Les volontaires ont été recrutés en mai 2023 par l'intermédiaire des médias de l'association, ainsi que de deux groupes Facebook (le groupe « NASH », géré par SOS hépatites, et le groupe « Notre combat contre la stéatose hépatique », animé par une bénévole de l'association).

Les volontaires pouvaient s'inscrire soit par mail, soit directement sur le groupe Facebook « Juin sans sucres ajoutés 2023 » créé pour l'occasion. Les participants potentiels étaient invités à **réduire autant que possible leur consommation de sucres ajoutés du 1^{er} au 30 juin 2023**, et à répondre aux deux questionnaires principaux prévus dans le cadre du défi, au début et à la fin du mois de juin.

Fait notable, le recrutement des volontaires est assez rapidement sorti des cercles initiaux, grâce à l'engagement spontané de relais inattendus : le centre hospitalier de Tourcoing, via un groupe d'éducation thérapeutique de patients, mais aussi une PME alsacienne travaillant dans le secteur de la santé qui a proposé le challenge à ses salariés.

Le panel s'est ainsi trouvé renforcé à la fois par des personnes médicalement très concernées et par un public généraliste, plus éloigné des pathologies liées au sucre.

Les initiateurs espéraient l'inscription d'une centaine de personnes pour cette expérience pilote, assez engageante. Elles ont finalement été 377 à répondre au premier questionnaire début juin, et 203 à répondre au questionnaire final un mois plus tard.

Durant tout le mois de juin, le contact a été maintenu entre les participants via le groupe Facebook, par mail et lors de « live » organisés par l'association.

LES PRINCIPAUX RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

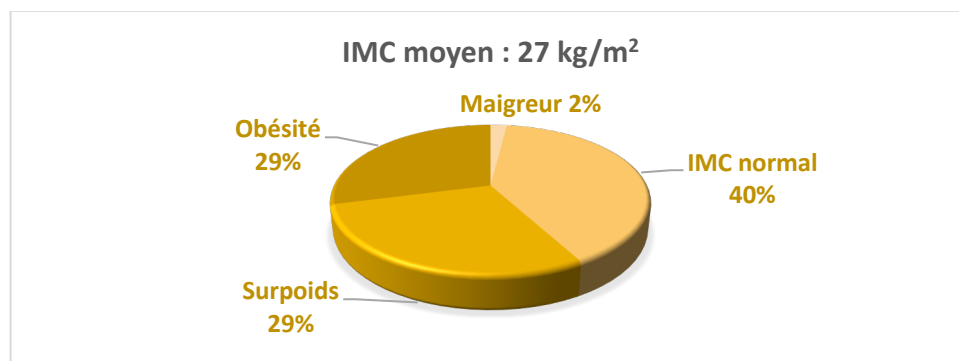
Les réponses aux questionnaires en ligne ont été traitées de manière totalement anonyme.

Les participant·e·s : une grande majorité de femmes, plutôt en surpoids

- **377 personnes** ont répondu au premier questionnaire marquant le début du défi, en provenance pour l'essentiel de France métropolitaine (2 en provenance des DOM et 21 de l'étranger).
- Les femmes sont très majoritaires (**89 % de femmes** et 11 % d'hommes), et l'âge moyen est de 48 ans (de 18 à 80 ans).
- **58 % des participants sont en surpoids** (contre 48 % en moyenne nationale¹), dont 29 % en situation d'obésité, avec un IMC supérieur ou égal à 30 (17 % en moyenne nationale).

Proportion de participants en surpoids (vs moyenne nationale ¹)	dont obésité
Femmes	58% (41%) 29% (17%)
Hommes	62% (54%) 28% (17%)

- **L'indice de masse corporelle (IMC) moyen des participants est de 27**, avec une médiane à 25,8. À titre de comparaison, l'IMC moyen des adultes en France est de 25,5 (25,1 pour les femmes et 26 pour les hommes).



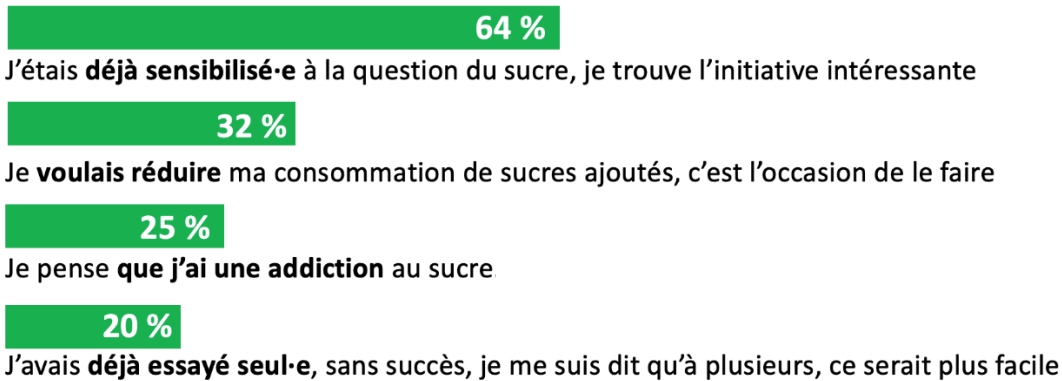
- **29 % des répondants déclarent une stéatose ou une NASH**, un chiffre là encore supérieur aux données nationales, qui s'explique par les canaux de recrutement.
- **54 % ont déjà suivi un ou plusieurs régimes** (dont 33 % l'ont fait à plusieurs reprises).

¹ Source, pour l'ensemble des données nationales sur le surpoids et l'obésité : Prevalence of Overweight and Obesity in France: The 2020 Obepi-Roche Study by the "Ligue Contre l'Obésité". *J. Clin. Med.* **2023**,12,925. <https://doi.org/10.3390/jcm12030925>

Motivations et objectifs personnels

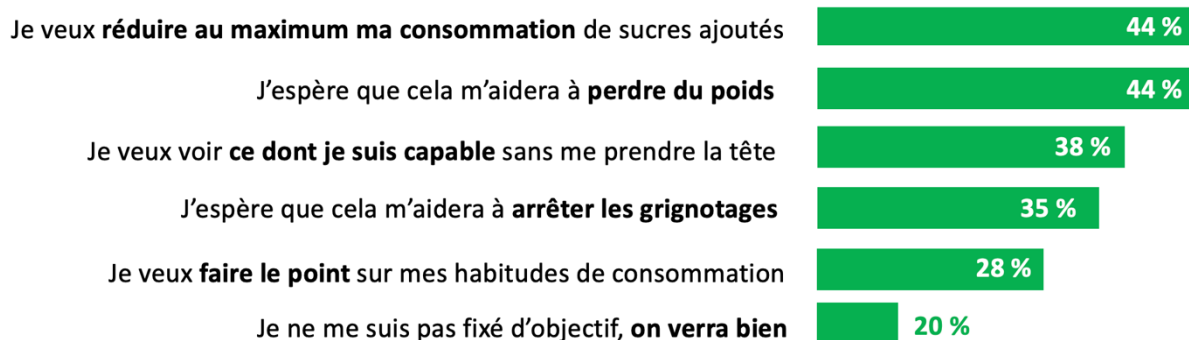
Près de 2 répondants sur 3 indiquent qu'ils étaient déjà sensibilisés à la question du sucre dans leur alimentation. Seuls 12 % n'avaient jamais essayé de la limiter.

Qu'est-ce qui vous a incité à participer activement au challenge ?



(Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100.)

Vous êtes-vous fixé un objectif personnel pour ce challenge ?



(Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100.)

377 personnes au départ, 203 à l'arrivée

Un mois plus tard, **203 personnes ont répondu au questionnaire final**, soit 46 % de moins qu'au premier questionnaire.

Les personnes n'ayant pas motivé leur refus de répondre, il est impossible de tirer des conclusions définitives de cette baisse. On peut toutefois émettre l'hypothèse que, pour une partie d'entre elles, elle traduise la difficulté à suivre le challenge durant le mois entier. Un accompagnement plus étroit des participants au jour le jour aurait peut-être permis de limiter le nombre d'"échappements".

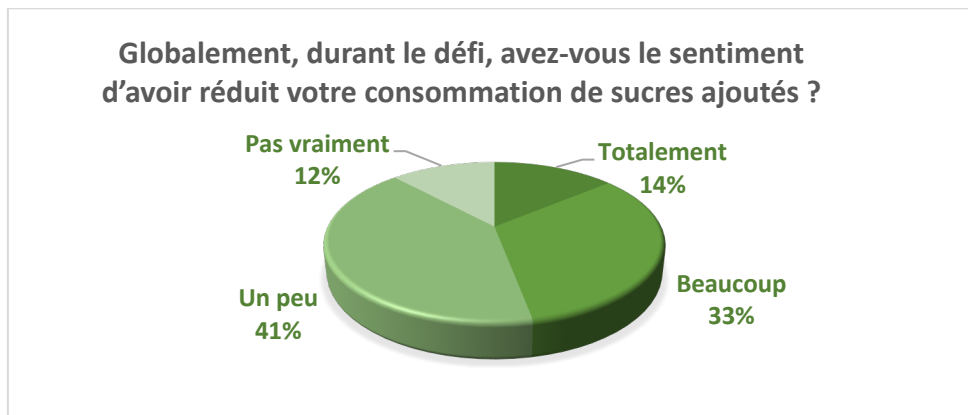
Les données qui suivent sont issues de l'analyse des 203 réponses au questionnaire final.

À chacun sa manière de relever le défi

- **52 % des répondants déclarent avoir tenu le défi « pratiquement tous les jours »**, 24 % l'ont tenu « tous les jours sans exception », et 24 % « certains jours seulement ».



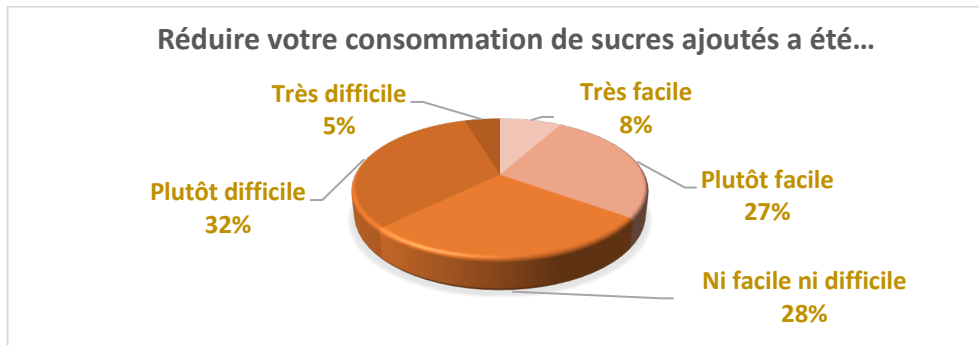
- **88 % des répondants ont réduit leur consommation** : 47 % « totalement » ou « beaucoup », 41 % « un peu », et 12 % « pas vraiment ».



Principaux motifs invoqués par ceux qui n'ont pas réduit leur consommation :

- La pression sociale (fêtes, pots, restaurant, etc.).
- Le manque de motivation, la fatigue, le stress...
- Pour certains, une consommation déjà très faible (« Réduire encore plus reviendrait à ne plus consommer de sucre en général »).
- Dans de rares cas, ce que l'on peut apparenter à de la restriction cognitive (« J'ai eu l'impression que la tentation était plus grande alors que je le faisais spontanément jusque-là. »).

- Réduire la consommation a été **difficile pour 1 personne sur 3**, et facile pour 1 personne sur 3. Ce résultat est cependant à nuancer, car nombre de répondants étaient déjà engagés dans une démarche de réduction des sucres.

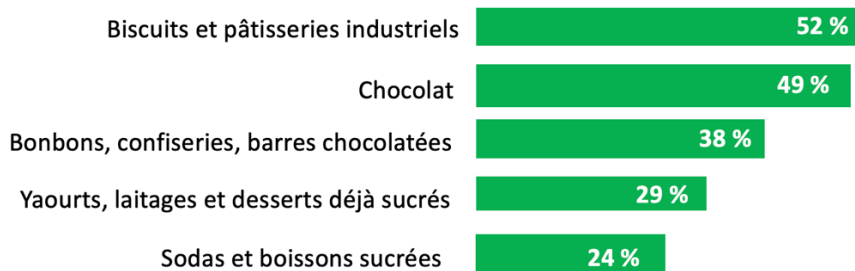


- Enfin, parmi les 181 participants qui s'étaient fixé un objectif au début du défi : **49 % déclarent avoir totalement ou en grande partie tenu leur objectif** (15 % « totalement » et 34 % « en grande partie »), 25 % l'ont tenu en partie seulement, 25 % ne l'ont pas vraiment ou pas du tout tenu (20 % « pas vraiment », 5 % « pas du tout »).

Des arbitrages individuels divergents : l'exemple du chocolat

- Une première question a été posée sur les aliments que les participants avaient totalement arrêté de consommer, ou presque, durant le défi, pour voir sur quoi ils avaient porté leurs efforts en priorité.

Quels sont les aliments que vous avez totalement arrêté de consommer, ou presque, durant le défi ?



(Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100.)

- Nous avons ensuite cherché à savoir si les participants avaient, au contraire, continué à consommer certains aliments durant le mois de juin.

Quels aliments avez-vous consommés autant ou plus qu'avant durant le mois de juin ?



(Plusieurs réponses possibles.)

L'exemple du chocolat est assez parlant. D'un côté, un participant sur deux a cessé d'en consommer ; de l'autre, près d'une personne sur cinq a fait le choix de ne pas réduire sa consommation, quitte à opter pour un chocolat plus noir. Soit parce que c'était trop difficile (le chocolat est cité en premier parmi les aliments qu'il est le plus difficile d'arrêter, devant les gâteaux et les biscuits), soit par choix (« pour le plaisir », « parce que c'est bon », etc.),

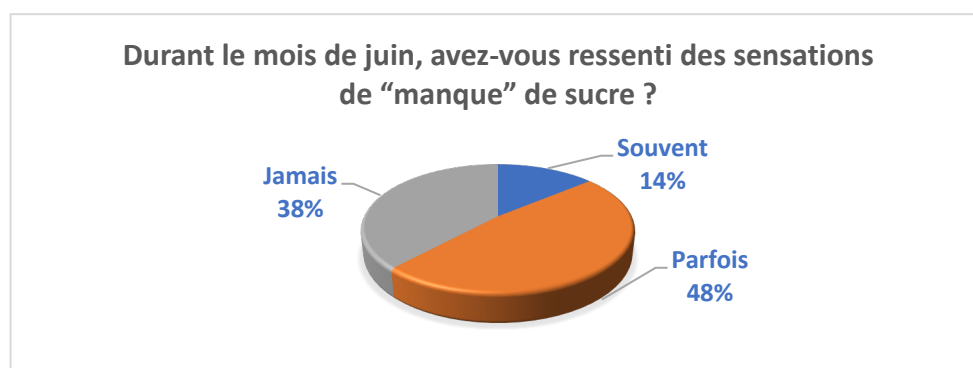
- La difficulté d'arrêter la consommation d'un aliment est associée à des **moments rituels** précis (« Le chocolat que je prenais après mon café », « Mes petits biscuits le soir », « Les céréales que je prenais en réconfort en sortant du travail »), mais aussi au **stress** et à la **fatigue**, à des **instants festifs** (pots, gâteaux d'anniversaire, etc.), ou à la **tentation** (« Il y avait beaucoup de tentations autour de moi »).
- Quelques (très) rares manifestations apparentées à de la restriction cognitive sont également évoquées (« Je me suis sentie attirée un peu plus comme pour narguer le défi »).

Des transferts de consommation réels, mais limités

- **40 % des répondants disent avoir compensé** leur moindre consommation de sucres ajoutés en consommant plus d'autres aliments. Quelques-uns, mais ils sont rares, estiment l'avoir fait avec excès (« J'ai consommé beaucoup (trop !) de fruits secs : oléagineux et fruits déshydratés »), ou notent des transferts vers les aliments gras (« Je trouve que j'ai eu tendance à être plus attirée par le gras »).
- Les principaux aliments de substitution cités pour compenser la réduction des sucres ajoutés ont été **les fruits** (38 citations), **les fruits secs, noix, amandes** (une douzaine de citations), le fromage (18 citations) et le pain (11 citations). Une personne cite les Nicorettes.
- **Pas de transfert vers les édulcorants** : 75 % des répondants se disent non concernés, car ils n'en consommaient pas avant le défi ; 16 ont complètement arrêté, 4 en ont consommé un peu moins, 12 en ont consommé beaucoup moins, 9 autant, 8 un peu plus, 1 beaucoup plus.

La sensation de manque, une réalité pour 62 % des participants

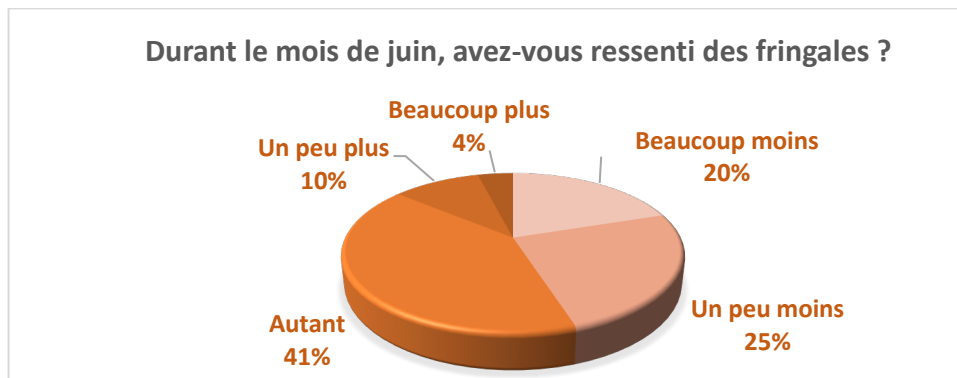
- Durant le mois de juin, **62 % des participants ont ressenti des sensations de manque** de sucre plus ou moins fréquentes. Ce manque a notamment été ressenti en cas de **stress** (17 citations spontanées) ou de **fatigue** (15 citations spontanées). Des moments spécifiques sont également cités : le retour du travail (4 citations), la périodes des règles (2 citations), les situations d'hypoglycémie (2 citations), la tentation devant les magasins (2 citations)...



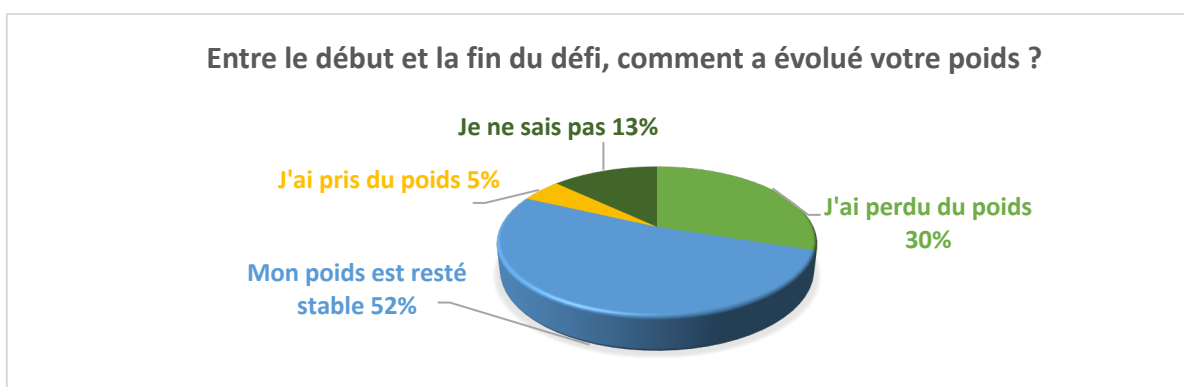
- Certains ont fini par céder à leur envie ; d'autres ont cherché des alternatives en buvant de l'eau, du thé, en mangeant un chewing-gum ou des cornichons, en allant dormir, en lisant, en attendant que cela passe, ou encore « en gueulant sur tout le monde »...
- Avec le recul, un **sentiment d'addiction au sucre est partagé par 39 % des répondants** : 12 % ont pris conscience de leur addiction au sucre durant le défi, 27 % l'avaient déjà identifiée ; 7 % disent avoir été addicts, mais ne plus l'être ; 15 % pensaient l'être, mais ont réalisé qu'ils « géraient bien ». Enfin, 28 % ne pensent pas être addicts au sucre et 10 % ne savent pas répondre à la question.

Des changements physiques et psychiques constatés au bout d'un mois

- Parmi les 162 personnes qui se disent concernées par les fringales (80 % des répondants), **45 % ont eu moins de fringales** (20 % beaucoup moins, 25 % un peu moins), et 41 % en ont eu autant. Toutefois, 14 % en ont eu plus (10 % un peu plus, 4 % beaucoup plus).



- Une **perte de poids** est constatée par 30 % des répondants (jusqu'à 5 kg). Cela peut paraître décevant, au regard des objectifs initiaux (pour rappel, 44 % des participants espéraient perdre du poids) mais, après seulement un mois, c'est déjà considérable. 52 % indiquent que leur poids est resté stable, 5 % ont pris du poids (jusqu'à 3 kg) et 13 % ne savent pas.



- D'autres changements physiques et psychologiques sont spontanément cités : **un meilleur sommeil** (13 citations), **plus d'énergie**, plus d'envie de faire du sport (13 citations), un corps affiné, une sensation de dégonfler, d'entrer dans son pantalon, etc. (6 citations), une meilleure humeur (3 citations), une meilleure peau (2 citations). À l'inverse, quelques conséquences clairement négatives sont aussi notées : des **troubles de l'humeur** (4 citations), un **mauvais sommeil** (3 citations), **moins d'énergie**, plus de fatigue (3 citations).

Des aides et des freins

• **Les aides** : parmi les éléments qui ont aidé à tenir durant le défi, **l'effet de groupe** est le plus spontanément mis en avant, avec 35 citations (« Ce qui m'a aidée c'est que je n'étais pas seule dans le challenge »). Suivent les motivations dues à l'état de santé (stéatose, diabète, etc.).

• **Les freins** : le frein le plus souvent cité est le **“sucre social”**, consommé lors d'occasions festives, devant le stress (« Le stress de la vie quotidienne m'empêche de me mettre une contrainte de plus. »).

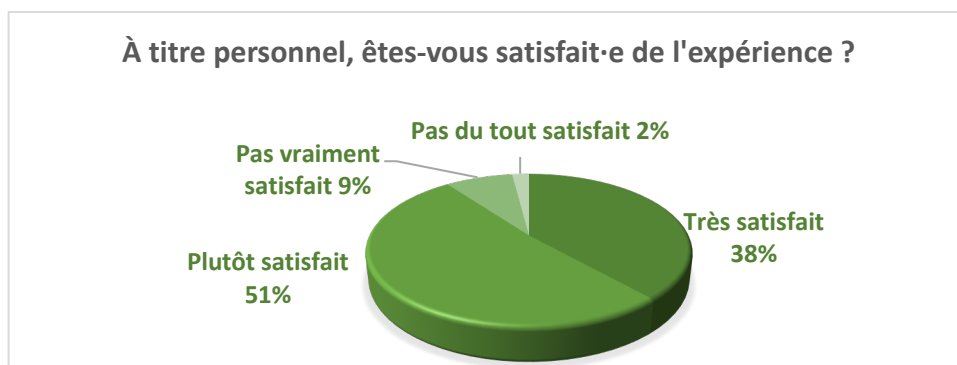
• **Le rôle ambivalent de l'entourage**. À la question « Quel rôle, positif ou négatif, votre entourage (familial, professionnel, amical...) a-t-il joué dans le suivi de vos objectifs ? », les réponses sont très partagées, avec trois catégories qui émergent :

- Pour une cinquantaine de personnes, il n'a joué aucun rôle.
- Une trentaine le jugent plutôt positif (« En famille, ils ont respecté et même apprécié les desserts sans sucre que j'ai faits »). Plusieurs saluent par ailleurs le fait d'avoir fait le challenge dans le cadre de leur entreprise.
- Une petite vingtaine de personnes pointent au contraire le rôle négatif de l'entourage : « Tout le monde s'est foutu de moi, zéro soutien » ; « Les collègues sont très insistants niveau malbouffe » ; « Mon père a également participé et m'a fait me sentir coupable quand j'ai remangé du sucre durant le défi » ; « C'est compliqué de tenir quand on est la seule personne de la famille à faire les efforts »...

Une participante résume : « Seules 3 personnes étaient au courant de mon défi : mon fils m'a aidé à réfréner mes tentations par les encouragements et les câlins, mon mari n'a pas cherché à comprendre l'idée, ma collègue était au courant et a fait attention à ne pas me tenter. »

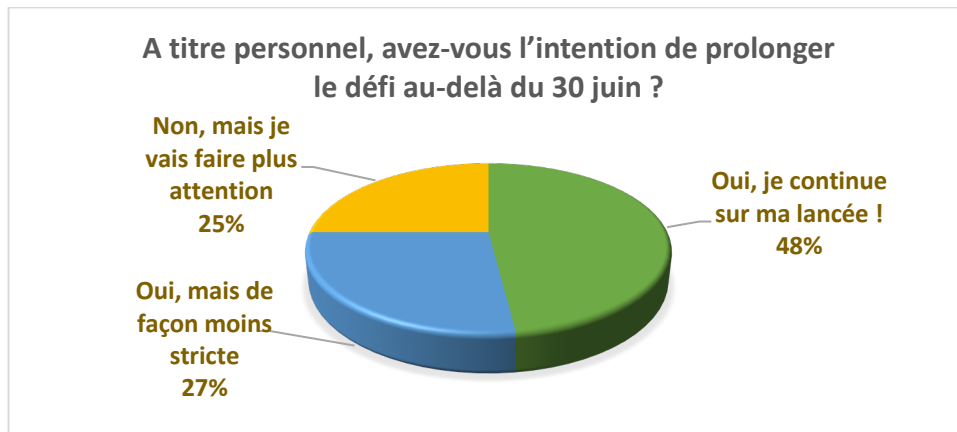
9 participants sur 10 satisfaits et désireux de renouveler l'expérience

• Au bout du compte, **89 % des répondants se disent satisfaits de l'expérience** (51 % « plutôt satisfaits » et 38 % « très satisfaits ») ; 9 % ne sont pas vraiment satisfaits, et 2 % pas du tout satisfaits. De très nombreux avis (plus d'une cinquantaine) pointent spontanément le fait d'**avoir pris conscience que « le sucre est partout »**. D'autres se félicitent d'avoir vu que « c'est possible de diminuer le sucre ».



- **91 % des répondants pensent qu'il faudrait renouveler l'expérience** collective (4 % précisent toutefois : « Mais sans moi »), 1 % pense que non, et 8 % ne savent pas.
- En attendant, 48 % veulent continuer sur leur lancée au-delà du mois de juin ; 25 % veulent poursuivre la démarche, mais de façon moins stricte, et 27 % disent qu'ils ne continueront pas, mais qu'ils feront plus attention à leur consommation. Soit... **100 % de personnes motivées pour continuer à consommer moins de sucres ajoutés !**

Une seule personne a coché la réponse proposée : « Ça suffit ! »



VERBATIM

CE QU'EN DISENT LES PARTICIPANTS

Quelques retours d'expérience

- « J'ai appris qu'on pouvait se passer de sucres ajoutés sans avoir faim »
- « Ça restera une victoire personnelle dont je suis fière. Et je pense que je vais pouvoir consommer moins de produits sucrés, c'est-à-dire que je ne ressens plus le besoin d'en avoir tous les jours. »
- « Je m'attendais à être irritable au début, mais finalement non. Les "coups de pompe" d'après déjeuner ont disparu. Plus de facilité à me lever le matin, envie de bouger. »
- « J'ai pris conscience qu'il est possible de ne pas manger de sucres ajoutés, même si c'est très difficile ; prendre cette habitude à long terme est possible ! »
- « Un mois qui m'a permis de mieux comprendre mes besoins alimentaires. Pourquoi je mange ? par plaisir, par ennui quelquefois, quand je stresse... J'ai pu accueillir mes émotions, mes pensées sans frustrations. »
- « J'ai réussi à tenir contre toute attente, et je vais essayer de continuer sans tomber dans l'excès. On ne peut pas vivre frustrée non plus tout le temps. »
- « Une fois qu'on a réussi à changer ses habitudes, ça roule. »
- « J'ai pu, par moment, ressentir de la culpabilité en remangeant du sucre. Je pense que l'envie de manger du sucre peut aussi venir du fait que je me l'interdis. Le fait d'interdire un aliment peut donner envie d'en consommer d'autant plus. »
- « Même sans sucres ajoutés, ce fut un très beau mois de juin ! Avec pour résultats : une vraie prise de conscience, une lecture attentive des ingrédients et quelques petits kilos en moins... Mon miroir et mon maillot de bain sont très contents. »
- « Mes proches m'ont dit que le "Juin sans sucres ajoutés" m'a réussi ! »
- « Je ne pense pas que ce challenge soit un outil de régime, mais bien un outil de santé publique. »

À propos de la dépendance au sucre

- « Je suis plus accro que je ne le pensais... »
- « Je retiens que je ne suis pas forcément accro au sucre, mais au sentiment que cela procure. Je pense manger du sucre par envie de me sentir bien, pas par un besoin physique. »
- « Ce que je retiens ? La prise de conscience de ma dépendance psychique au sucre. »
- « Finalement je me pensais addict au sucre et j'ai vu qu'au quotidien je n'en consommais pas autant que je le pensais. »

- « Il faudrait rajouter une réflexion sur le rapport au sucre et non juste son interdiction. Il faut que les personnes réalisent qu'ils peuvent être "accro" au sucre pour des raisons émotionnelles et non seulement physiques. Il faudrait peut-être donner les conseils aux personnes qui compensent le mal-être par la consommation du sucre. »
- « J'ai pris conscience que je mangeais sucré et que ce n'est pas bon ni pour l'organisme ni pour le goût. Cette expérience collective permet à la fois de s'informer et de se motiver dans un cadre sympa et bienveillant. »
- « Le défi m'a poussée à récolter plein d'infos sur le sujet du sucre, l'impact sur le cerveau, nos mécanismes de motivation, de dépendance, etc. On ne parle pas assez des édulcorants qui sont un poison et dont je suis totalement addictive. »

À propos de l'effet de groupe

« Je savais que je mangeais trop de sucre, mais avec l'effet de groupe et la solidarité, j'ai trouvé la motivation. En plus nous avons bien été accompagnés. »

« J'ai relevé le défi car, seule, je n'ai jamais réussi à me "sevrer" du sucre. Et pourtant, en tant que diététicienne, je savais que je devais le faire. J'ai donc testé sur moi avant de le proposer aux patients... Mission réussie grâce au groupe ! »

- « Comme dit le dicton, "tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin". Et surtout, plus agréablement. »
- « J'ai appris qu'ensemble, c'est plus facile d'affronter cette maladie sans baisser les bras. J'ai aussi appris à manger en pensant à prendre soin de mon foie. Un grand merci pour tous les partages qui m'ont été utiles pour la plupart du temps. »
- « Ce que je retiendrai aussi, c'est la magie du collectif : ce qui est très difficile seul devient réalisable quand on se met ensemble, même à distance. Je ne l'explique pas, je le constate. »

C'est peut-être un détail pour vous, mais pour eux ça veut dire beaucoup

- « En l'espace d'une semaine, je me suis rendu compte que je n'aimais plus ce que je mangeais quelques jours avant ! Chocolat liégeois, pana cotta... tout m'écœurait complètement ».
- « Je revois mon mari mangeant le gâteau chocolat courgettes, et qui me dit : "Il est bon, ton gâteau." J'ai bien ri intérieurement. J'ai attendu qu'il se resserve pour lui dire : " Tu vois, tu as mangé des courgettes." Bizarrement, il est devenu pensif. J'en ai refait depuis, et ce gâteau a toujours autant du succès. »
- « Juste après le défi, j'ai commandé un Ice Tea au resto. Au milieu du repas, je n'avais toujours pas ouvert ma canette, que j'ai changée pour de l'eau pétillante. »
- « Je me suis rendu compte que je n'ai plus de réserve de bonbons chez moi.... C'est nouveau ! »

7 PROPOSITIONS INSPIRÉES PAR L'EXPÉRIENCE

Les propositions qui suivent sont nées de l'analyse des difficultés rencontrées par les participants au défi. Elles ne visent ni à être exhaustives, ni à se substituer à ce qui se fait déjà sur la question (avec le Nutri-Score et les demandes de réglementation du marketing alimentaire à destination des enfants notamment), mais pointent la nécessité d'une approche globale de la question du sucre. Celle-ci relève à la fois de la régulation de l'offre (propositions 1 et 2), de la sensibilisation du public (propositions 3 et 4) et du parcours de soins (propositions 5 et 6). La dernière proposition, l'instauration d'un Mois sans sucres ajoutés, permettrait de mobiliser l'ensemble des acteurs sur un enjeu de santé publique majeur.

1 Mieux faire apparaître la présence des sucres ajoutés

Le constat n'est pas nouveau, mais il est le plus largement partagé par les participants au challenge : non seulement le sucre est partout, mais il est trop souvent invisible ! Ne faudrait-il pas obliger les industriels à mentionner plus clairement la présence de sucres ajoutés, plutôt que de se contenter de mentionner leur absence ?

2 Inciter les industriels à diminuer la teneur en sucres ajoutés

Les échanges entre les participants ont montré un réel intérêt pour les produits et recettes à teneur réduite en sucre (et sans édulcorants inutiles). Nous demandons aux pouvoirs publics d'inciter les industriels à accélérer la réduction de la teneur en sucre de leurs produits, en particulier ceux destinés aux enfants, et à ne pas se contenter d'engagements volontaires non contraignants.

3 Sensibiliser le public aux risques liés à l'excès de sucre

Le fait que les hommes soient les grands absents de notre panel interpelle. Alors qu'ils sont plus fréquemment en surpoids que les femmes, et beaucoup plus souvent atteints de certaines pathologies liées au sucre (notamment la NASH, ou maladie du foie gras), ils ne se sentent pas concernés... Il faut mieux informer l'ensemble de la population, dès le plus jeune âge, sur les risques liés à une consommation excessive de sucres.

Un effort de pédagogie spécifique s'impose par ailleurs à propos des **boissons alcoolisées, grosses pourvoyeuses** de sucres invisibles dans l'alimentation. L'alcool abîme le foie aussi par le sucre qu'il contient !

4 Valoriser les bénéfices liés à la réduction de la consommation

Comme cela peut être fait pour l'alcool ou le tabac, il importe aussi d'informer largement le public sur les nombreux bénéfices liés à la réduction de la consommation de sucre : diminution des fringales et des coups de pompe liés aux pics glycémiques, amélioration du goût, de l'état de la peau, de l'humeur, etc.

5 Intégrer le rapport au sucre dans tout parcours de soins

Pour réduire la consommation de sucres, l'enquête confirme qu'il existe autant de chemins que d'individus. En cas de surpoids ou d'obésité, de diabète ou de maladie du foie gras, la définition d'un parcours de soins doit forcément commencer par la compréhension du rapport au sucre de chaque patient, en fonction de son histoire et de son environnement social et familial. Et pour prévenir les situations de découragement ou d'échec, **un accompagnement est nécessaire** tout au long de chaque parcours.

6 Admettre la réalité de l'addiction au sucre

Il est grand temps d'admettre que certaines situations relèvent de l'addictologie. Même si elles sont minoritaires, certaines personnes peuvent être profondément affectées au moment où elles diminuent ou arrêtent leur consommation de sucre, avec des troubles de l'humeur ou du sommeil associés à une sensation de manque. Comme pour toute addiction, il est inefficace voire contre-productif de se contenter d'une injonction simpliste à l'arrêt, il faut d'abord en comprendre les ressorts.

7 Promouvoir un mois sans sucres ajoutés à grande échelle

Si l'intérêt de diminuer sa consommation de sucre n'est plus à démontrer, la question était de savoir s'il était pertinent de proposer un cadre collectif pour y parvenir. La réponse apportée par les participants au challenge est clairement positive, puisque 9 sur 10 souhaitent renouveler l'expérience d'un mois sans sucres ajoutés.

Au vu des résultats de cette expérience pilote, une opération à plus grande échelle, à l'image du Mois sans tabac ou du Défi de janvier, serait tout à fait justifiée. De tels programmes sont non seulement bénéfiques d'un point de vue sanitaire, mais l'OCDE a récemment montré que leur coût pouvait être largement amorti par les économies de dépenses de santé qu'ils génèrent. Pour chaque euro investi, le Mois sans tabac permet ainsi d'éviter 7 euros de dépenses de santé !²

Au vu de la charge que représenteront, dans les décennies à venir, les dépenses publiques de santé liées à l'obésité, au diabète et à la NASH, les autorités en charge de la santé publique et de la prévention seraient bien inspirées d'investir dans un mois sans sucres ajoutés.

Une telle initiative pourrait être efficacement relayée par l'ensemble des acteurs de la société civile : les associations de patients, au premier rang desquelles SOS hépatites & maladies du foie, les associations familiales, mais aussi les entreprises, les acteurs du champ médico-social, les acteurs de la restauration collective, etc.

SOS hépatites & maladies du foie lance aujourd'hui un appel à une mobilisation collective pour organiser dès 2024 un mois sans sucres ajoutés de grande ampleur, ludique et participatif, contribuant à la prise de conscience et au changement des comportements alimentaires de l'ensemble des Français.

² Devaux, M., et al. (2023), « Évaluation du programme national de lutte contre le tabagisme en France », *Documents de travail de l'OCDE sur la santé*, n° 155, Éditions OCDE, Paris, <https://doi.org/10.1787/b656e9ac-fr>.

ANNEXE : L'IMPACT DU SUCRE SUR LE FOIE

Questions et réponses extraites du Guide anti-NASH, publié par SOS hépatites & maladies du foie. *Le Guide anti-NASH, Questions/réponses sur la maladie du foie gras*. Éditions BoD, 2023 (10 €). En vente sur le site soshepatites.org et dans les grandes librairies en ligne.



Pourquoi certaines personnes ont-elles le foie gras ?

Tout le monde a un peu de graisse dans le foie, et c'est normal. Cette graisse, qui provient des sucres et des graisses que nous ingérons, représente une réserve énergétique facilement stockable et mobilisable. En cas de besoin, le foie puisera dedans pour délivrer à l'organisme l'énergie dont il a besoin en permanence.

Mais si le foie stocke plus de graisse qu'il n'en brûle, elle finit par s'accumuler. En langage médical, on parle alors de stéatose (du grec ancien *stear*, *stearos*, qui signifie graisse) ; en langage courant, c'est le « foie gras ». (...)

La première cause de la stéatose est que nous mangeons plus que de besoin. Dans la grande majorité des cas, la graisse excédentaire est bien tolérée, et il suffit d'ailleurs de retrouver son poids de forme pour qu'elle disparaisse. Mais parfois, elle provoque une véritable maladie : la stéatohépatite non alcoolique, ou NASH.

Avoir un foie gras, c'est grave ?

Tant que la graisse est bien tolérée, le foie peut poursuivre son travail sans encombre. Mais, dans 20 % des cas environ, la graisse provoque une inflammation et entraîne une véritable maladie : la stéatohépatite, ou hépatite métabolique, également appelée NASH.

Pour des raisons encore mystérieuses, la graisse qui squatte le foie est alors considérée par le système immunitaire comme un ennemi. La réaction inflammatoire est une réaction de défense : elle vise à détruire les cellules considérées comme dangereuses. Avec le temps, cela entraîne un processus de fibrose, laquelle peut mener à une cirrhose et à un cancer du foie. En France, plus de 200 000 personnes ont ainsi une NASH évoluée, au stade de précirrhose ou de cirrhose.

La NASH est par ailleurs associée à un risque de diabète ou de complications cardiovasculaires. Plus votre foie sera malade de la NASH, plus grands seront les risques non seulement de cirrhose, mais aussi d'infarctus, d'accident vasculaire cérébral, de troubles du rythme cardiaque, d'artères qui se bouchent... Avoir une NASH, ce n'est pas seulement un problème de foie, c'est un problème de santé global !

Même en l'absence de NASH, le simple fait d'avoir une stéatose est lié à une augmentation du risque de complications cardiovasculaires ou de diabète. D'où l'intérêt de chercher à réduire, voire faire

disparaître la stéatose, y compris en l'absence de NASH. Et plus on s'y prend tôt, plus il est facile d'en venir à bout.

Pourquoi faut-il limiter le sucre, alors que mon foie a un problème de graisse ?

Une fonction essentielle du foie est de transformer l'énergie que nous ingérons, de la stocker et de la libérer en fonction des besoins de l'organisme. Le foie transforme les sucres que nous mangeons en glycogène, et les stocke soit sur place, soit dans les muscles. Ensuite, à mesure des besoins, ce glycogène sera retransformé en glucose pour maintenir constant le niveau de sucre dans le sang (la glycémie).

Lorsque, à l'issue d'un repas trop riche, l'afflux de sucres est trop important, l'excès est mis en réserve. Pour cela, les cellules du foie transforment les sucres en graisses, plus stables et plus faciles à stocker. Ces dernières seront directement stockées dans le foie, ou bien conservées quelque part dans le tissu adipeux, dans les fesses, sur le ventre ou ailleurs. Au temps de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, c'était ni plus ni moins une assurance survie pour les périodes de disette. Dans nos sociétés d'opulence contemporaine, c'est devenu un risque sanitaire majeur.

Y a-t-il des sucres pires que d'autres pour le foie ?

Tous les sucres sont susceptibles d'alimenter la stéatose et la NASH, mais certains le font plus que d'autres, en particulier le fructose. Nous avons besoin de glucose pour vivre ; en revanche, nous gérons beaucoup moins bien les excès de fructose qui, à calories égales, alimente nos réserves de graisse beaucoup plus que le glucose.

Or nous consommons tout le temps du fructose. Nous en consommons bien sûr dans les fruits, mais ce n'est pas là qu'il est le plus nocif. Quand vous mangez un fruit, ses fibres ralentissent l'assimilation du fructose. (En revanche, la même quantité de fructose ingérée dans un jus de fruits, boisson que l'on imagine saine, ira beaucoup plus rapidement alimenter les stocks de graisse de votre foie !) Nous en consommons aussi dans le sucre blanc, puisque le saccharose est une association de glucose et de fructose, et donc dans les confitures, les biscuits ou les pâtisseries.

On le trouve également, sous forme de sirop de fructose ou de sirop de glucose-fructose, dans de nombreuses boissons. Aux États-Unis, l'épidémie de NASH a été concomitante avec l'augmentation de la consommation des boissons sucrées, particulièrement chargées en sirop de glucose-fructose. Produit à partir du maïs, celui-ci est connu non seulement pour favoriser l'obésité et la résistance à l'insuline, mais aussi pour stimuler la stéatose, lorsqu'il est consommé en trop grande quantité.

On trouve enfin du fructose dans une quantité infinie de préparations industrielles, y compris salées, dont il adoucit l'acidité, et auxquelles il apporte de la texture ou de la couleur. Il figure en bonne place parmi tous ces « sucres cachés » qu'il faut apprendre à dénicher, y compris là où on ne les attend pas : dans les soupes toutes faites, les biscuits d'apéritif, les charcuteries ou les sauces pour crudités. (...)

Retenons surtout l'idée suivante : au-delà des « bons » et des « mauvais » sucres, pour limiter sa consommation de sucres, il faut commencer par limiter sa consommation des sucres ajoutés. Ceux qui sont naturellement présents dans les aliments suffisent largement !

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.

