

DU CHALLENGE PARTICIPATIF A L'EXPRESSION DES BESOINS DES USAGERS

## **“Juin sans sucres ajoutés 2023”**

*Un défi personnel,  
une expérimentation collective*

### **Résultats du questionnaire à 6 mois**



BILAN GLOBAL, 6 MOIS PLUS TARD p. 2

SUR QUOI ONT PORTÉ LES CHANGEMENTS DE CONSOMMATION p. 3

NOS PREMIÈRES CONCLUSIONS p. 4

LE VERBATIM BRUT p. 4

## “Juin sans sucres ajoutés 2023” Résultats du questionnaire à 6 mois

(116 réponses totales, moins les 12 personnes qui n’avaient pas participé au défi)

- 96 femmes et 8 hommes ; moyenne d’âge : 50 ans
- 64% déclarent avoir participé « tout le mois », 36% déclarent y avoir participé « plus ou moins »

### BILAN GLOBAL, 6 MOIS PLUS TARD

#### Par rapport au printemps 2023, votre consommation de sucres ajoutés a-t-elle changé ?

- 1% consomme plus de sucres ajoutés
- 16% en consomment autant
- 38% en consomment un peu moins
- 38% en consomment beaucoup moins
- 7% n’en consomment plus du tout

*Six mois plus tard, 83% des répondants ont donc réduit, voire supprimé leur consommation de sucres ajoutés.*

#### Par rapport au printemps 2023, faites-vous plus attention aux aliments que vous achetez ?

- Moins attention qu’avant : 1%
- Autant attention qu’avant : 23%
- Un peu plus attention qu’avant : 33%
- Beaucoup plus attention qu’avant : 43%

*Six mois plus tard, 76% des répondants font plus attention aux aliments qu’ils achètent.*

#### Vous est-il arrivé, depuis la fin du défi (juillet 2023) de ressentir une sensation de manque de sucre ?

- Oui, souvent : 14%
- Oui, quelquefois : 40%
- Rarement : 30%
- Jamais : 16%

#### Vous est-il arrivé, depuis la fin du défi (juillet 2023) de ressentir une envie irrésistible de manger un produit sucré ?

- Oui, souvent : 16%
- Oui, quelquefois : 37%
- Rarement : 37%
- Jamais : 10%

## SUR QUOI ONT PORTÉ LES CHANGEMENTS DE CONSOMMATION

(Base : les 87 personnes qui ont déclaré avoir diminué leur consommation de sucres ajoutés)

- 53 personnes mettaient du **sucre dans leur café : 43 n'en mettent plus du tout (81%)**, 5 en mettent beaucoup moins et 5 en mettent un peu moins.
- 68 personnes mettaient du **sucre dans leurs laitages : 34 n'en mettent plus du tout (50%)**, 11 beaucoup moins et 18 un peu moins ; 5 en mettent autant ou plus.
- 68 personnes consommaient des **laitages et desserts déjà sucrés : 27 n'en consomment plus du tout (40%)**, 26 beaucoup moins et 12 un peu moins ; 3 en consomment autant ou plus.
- 79 personnes consommaient des biscuits et pâtisseries industriels : 15 n'en consomment plus du tout, 37 beaucoup moins et 19 un peu moins ; 8 en consomment autant ou plus.
- 79 personnes consommaient des biscuits et pâtisseries industriels : 4 n'en consomment plus du tout, 29 beaucoup moins et 25 un peu moins ; 21 en consomment autant ou plus (possible report des pâtisseries industrielles vers les pâtisseries maison.)
- 65 personnes consommaient des glaces : 16 n'en consomment plus du tout, 31 beaucoup moins et 12 un peu moins ; 6 en consomment autant ou plus.
- 56 personnes **consommaient des plats industriels : 30 n'en consomment plus du tout (52%)**, 16 beaucoup moins et 9 un peu moins ; 2 en consomment autant ou plus.
- 83 personnes consommaient des fruits : aucune n'a arrêté, 10 en consomment beaucoup moins et 15 un peu moins ; 58 en consomment autant ou plus.
- 52 personnes consommaient **des jus de fruits : 29 n'en consomment plus du tout (56%)**, 12 beaucoup moins et 7 un peu moins ; 3 en consomment autant ou plus.
- 46 personnes consommaient des céréales de petit déjeuner : 28 n'en consommaient plus du tout (61%), 7 beaucoup moins et 3 un peu moins ; 8 en consomment autant ou plus.
- 42 personnes consommaient des **sodas et boissons sucrés : 25 n'en boivent plus du tout (60%)**, 13 beaucoup moins et 3 un peu moins ; 1 en consomme autant ou plus.
- 61 personnes consommaient des boissons alcoolisées : 16 n'en boivent plus du tout, 15 beaucoup moins et 17 un peu moins ; 13 en consomment autant ou plus.
- 82 personnes consommaient du chocolat : 3 n'en consomment plus du tout, 26 beaucoup moins et 23 un peu moins ; 30 en consomment autant ou plus (37%).
- 59 personnes consommaient des confiseries et barres chocolatées : 20 n'en consomment plus du tout, 20 beaucoup moins et 13 un peu moins ; 6 en consomment autant ou plus.

*Malgré la faiblesse de l'échantillon, qui incite à la prudence dans l'interprétation, il apparaît que **JISA a durablement incité les participants à réduire leur consommation de sucres ajoutés, mais aussi leur consommation d'aliments ultra-transformés.** Ce résultat mériterait d'être approfondi par des études ultérieures.*

NB : Attention aux erreurs d'interprétation. On ne peut absolument pas déduire que 52% des gens ne consomment plus de plats industriels. Juste que, parmi les gens qui ont réduit leur consommation de sucres ajoutés, 52% de ceux qui consommaient des plats industriels ont cessé de le faire. Sans doute vaudrait-il mieux communiquer dans ce cas sur les seuls chiffres bruts : 30 personnes ne consomment plus du tout de plats industriels.

À l'inverse, quand certaines personnes disent qu'elles n'ont pas réduit leur consommation de sucres ajoutés, cela ne veut pas dire qu'elles en consomment beaucoup. Parmi elles, il y en a qui l'avaient déjà réduite, voire supprimée avant le défi.

## NOS PREMIÈRES CONCLUSIONS

- Entre le 1<sup>er</sup> et le 2<sup>e</sup> questionnaire nous avons perdu la moitié des participants ; 6 mois plus tard, nous avons perdu la moitié de ceux qui restaient. Mais on peut aussi se réjouir qu'un quart des participants initiaux nous aient suivi jusqu'au bout de la démarche !
- Il reste difficile d'extrapoler les résultats. Il est probable que, parmi les perdus de vue, les résultats auraient probablement été moins positifs. Cela dit, nous avons quand même ici **87 personnes sur 104 qui, 6 mois plus tard, nous disent que leur consommation de sucres a durablement baissé**, et ce n'est pas rien !
- Par ailleurs, le changement de comportement se manifeste dès les achats, puisque 76 % des répondants disent faire plus attention à ce qu'ils achètent. Et, belle surprise de ce dernier questionnaire, l'impact sur la réduction de la consommation d'aliments ultra-transformés est très encourageant. (On le voit aussi à la lecture du verbatim, cf. ci-dessous)
- Pour confirmer ces résultats, il faudrait un échantillon plus large et un meilleur suivi. Un défaut de l'étude est que nous ne pouvons pas chaîner les réponses d'un questionnaire à un autre. Une véritable étude de cohorte permettrait une analyse beaucoup plus fine.

## LE VERBATIM BRUT (1/4)

**Si vous le souhaitez, précisez en quelques mots ce qui a le plus changé dans votre alimentation et dans celle de votre foyer, entre le printemps 2023 et aujourd'hui.**

- Une alimentation plus équilibrée
- Arrêt de travail depuis juillet : "COVID LONG", traitements divers et suivis spécialisés, etc. De fait, plus d'obligations de consommer des repas liés aux conditions de travail et des temps liés, mais aussi une baisse conséquente de revenu, choix autres par obligation
- Je fais plus attention aux matières grasses et aux glucides et au sel
- On m'a diagnostiqué une NASH donc je cuisine beaucoup moins de plats en sauce et je fais attention au sucre
- Pour ne pas accorder trop d'attention à la teneur en sucres des produits que j'achète, j'essaie de cuisiner au maximum. Les sensations de manque de sucre, les envies irrésistibles de manger sont clairement associées au stress et à la pression, pas au plaisir : je me sens chanceuse de travailler, d'être en bonne santé, ainsi que mes enfants, etc. Sinon il faut veiller à être conscient, actif et acteur de sa santé.  
J'ai réalisé en octobre que j'avais pris 3-4 kg, j'ai fait attention à ma consommation de sucre, je fais toujours une activité physique régulière mais j'ai mangé notamment plus lors d'occasions festives. J'ai senti une gêne au niveau du ventre qui m'a incitée à monter sur la balance. Ce n'est pas simple et ça peut aller vite de prendre des kilos, il faut essayer d'être conscient dans la joie et la bonne humeur.
- On vérifie plus les ingrédients dans les produits tout faits pour éviter les sucres ajoutés
- Ma fille et moi préparons des collations/pâtisseries pour la semaine en choisissant nos farines igbas et les sucrants
- Il y a beaucoup moins de produits sucrés dans mon frigo et dans mon placard.
- J'ai éliminé les grignotages sucrés. Je n'achète presque plus de biscuits, je me limite à une pâtisserie par semaine en boulangerie.
- Meilleure lecture des compositions des produits lors de l'achat  
sensibilisation de la famille à ce 1er point  
pas d'achat de plat cuisiné
- La lecture des listes des ingrédients
- Moins de sucre

**LE VERBATIM BRUT (2/4)**

- Lecture de la composition des produits achetés
- Le problème, c'est que j'ai « replongé ! » Mais je regarde souvent le sans sucre ajouté et le score A
- Éviter d'acheter des plats préparés et privilégier les produits non transformés
- Ça m'a conforté dans une démarche personnel qui est souvent ridiculisée par les autres
- Je me tourne un peu plus vers l'alimentation salée, les potages.
- Je ne supporte plus quand c'est trop sucre
- Une attention particulière à nos repas - yaourt nature uniquement
- Moi qui suit "un bec sucré", si je mange trop de sucre, je n'y trouve plus le plaisir d'avant
- PERDU 10 KG
- Diminution de l'achat de produits industriels sucrés
- Nous consommons nettement moins de confiseries.
- J'ai perdu 28 kilo grace a un rééquilibrage alimentaire et a larete du sucre et produit transformé jai pu amélioré ma steatose hepatique
- Je suis plus attentive à la composition des aliments et recherche les sucres cachés
- Je suis diabétique depuis presque 10 ans je ne suis pas vraiment concerné par le défi , car c'est un quotidien , je m'améliore , mais je me garde la possibilité de me faire plaisir de temps en temps en ayant conscience des répercutions possibles .
- Plus attention à la lecture des étiquettes
- Je fais beaucoup plus attention aux sucres cachés dans la composition des produits que j'achète.
- Ne plus consommer de produits industriels
- Je continue à supprimer tous les sucres et l'alcool de mon alimentation
- Il n'y a pas grand chose qui a changé étant donné que je consommait déjà peu de sucre ajouté avant
- Je ne supporte pas le sucre mais je continue d'en manger..
- Moins de sucre transformé
- Je fais attention à ne pas consommer de produits industriels
- Je ne bois plus de boissons chaudes sucrés
- Une sensibilisation et vigilance sur la teneur en sucre de certains aliments, j'achète en conscience.
- Le sucre me laisse un gout particulier en bouche (amertume)
- Nous faisons beaucoup plus attention
- C'est un diabète du type 2 qui m'a conduit à faire ses changements
- Je diminue les quantités de sucre lorsque je fais une pâtisserie ou un laitage
- Faire plus attention, se demander si ce sucre « est bien nécessaire »
- Ne plus consommer de produits industriels
- Je continue à supprimer tous les sucres et l'alcool de mon alimentation
- Le rapport global au sucre
- il n'y a pas grand-chose qui a changé étant donné que je consommait déjà peu de sucre ajouté avant
- Je ne supporte pas le sucre mais je continue d'en manger...
- Moins de sucre et moins de féculents
- Je n'ai plus du tout suivi les bons reflexes
- Le sucre dans le café
- Plus de légumes

**LE VERBATIM BRUT (3/4)**

**Dans la perspective d'une édition 2024 de Juin sans sucres ajouté, avez-vous des suggestions à formuler ?**

- Plus de communication
- Ayant pris le défi en route il m'a été difficile de le suivre car je n'avais pas toutes les infos. J'ai toutefois sur zillie mes apports en sucre et perdu 8kg depuis, je stagne par contre car le stress me pousse vers le sucre. Des perspectives sur la gestion des pulsions sucrées liées au stress seraient intéressantes.
- Un outil additionnel, voire plusieurs outils, en plus des questionnaires mais je n'ai pas de suggestion.
- Le format était très bien, je compte le proposer à mes patients après l'avoir testé sur moi en 2023 (je suis diététicienne).
- Faire des propositions de recettes
- L'action était top, sensibilisation plus importante dans les Hôpitaux afin de sensibiliser un peu plus le personnel soignant via les canaux professionnels
- Présentation de bons produits
- Important de reconduire cette activité très impactante - s'associer avec des partenaires pour avoir plus de visibilité (des youtubeurs qui font du sport/nutrition pour donner plus de visibilité comme TiboInShape ou autres...)
- Plus de recettes pour diversifier l'alimentation
- Hâte !
- Je suis partant à fond! Avec le même soutien sans jugement et sympathique...
- Proposer un lien vers des vidéos (sport, détente, bien-être) ou une idée d'activité par jour pour occuper l'esprit qui s'ennuie ou qui recherche une récompense après une journée fatigante.
- Un petit rappel 1x/mois
- Ne pas amalgamer tous les produits d'une catégorie par ex il y a des céréales de qualité
- Comment compenser la perte d'énergie qui suit la diminution de consommation de sucre ?
- J'aimerais recommence
- Donner des exemples de repas - créer un groupe afin de partager les bonnes pratique qui perdurerait dans le temps - cela a aiderait a la continuité du défis
- Un support ou un échange de temps en temps pour ceux et celles qui ne sont pas sur les réseaux sociaux.
- Faire découvrir à tous les taux de(s) sucre(s) dans l'alcool...
- Je trouve qu'il ai important de dire au commun des mortels que les sucres ajoutés ce trouve également dans les boites de conserves surtout dans les boites de légumes , et de faire attention aux légumes qui contiennent du sucre naturellement .
- Des rencontres en vrai ! Plus de recettes, d'autres intervenants.
- Fournir un tableau avec toutes les dénominations du "sucre" que l'on peut trouver dans la composition des produits. Et aussi modérer les commentaires de celles et ceux qui font déjà tout mieux que tout le monde (s'ils le faisaient vraiment depuis toujours, ils n'auraient pas besoin de se lancer dans le défi). Ça peut vite faire culpabiliser quand on se lance vraiment dans l'action et qu'on en a besoin.
- Sans sucre ajouté et sans gras pourquoi pas
- D'en faire deux mois par an
- Des recettes alternatives aux craquages ??
- Je dois être plus assidus
- Non à refaire
- Sucre et cancer
- Anticiper la campagne pour pouvoir la partager autour de nous

### LE VERBATIM BRUT (4/4)

- Plus de pédagogie et d'indications pratiques
- Proposer des recettes sans sucres chaque jour
- Il faut un suivi plus strict 😊
- Des idées de motivation en cas de suspicion de craquage, des idées d'alternatives concrètes !
- Sans sucre ajouté et sans gras pourquoi pas
- D'en faire deux mois par an
- Des recettes alternatives aux craquages ??
- Un suivi et des aides
- Élargir
- À refaire absolument !

### Vos interlocuteurs

- Dr Pascal Mélin, président de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.  
[pascal.melin@soshepatites.org](mailto:pascal.melin@soshepatites.org) / 07 85 62 91 69.
- Selly Sickout, directrice de la fédération SOS hépatites & maladies du foie.  
[direction@soshepatites.org](mailto: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.

