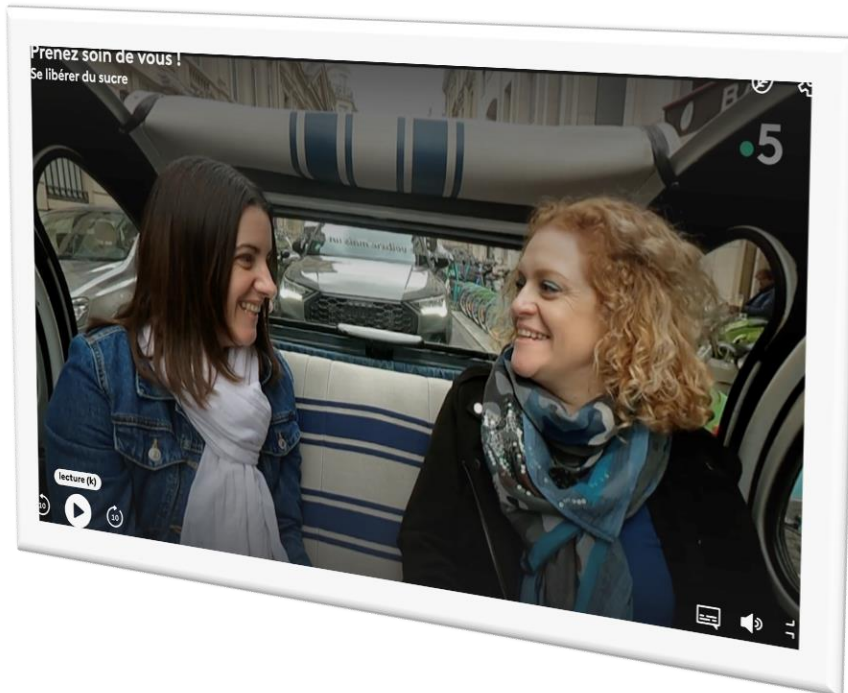


Le sucre, un nouveau combat **hépatant**

Retour sur l'expérience
de Juin sans sucres ajoutés 2023



Un engagement sans faille !



*Rares images de militants de SOS hépatites sur le terrain,
en plein combat contre le sucre.*



Le projet « Juin sans sucres ajoutés 2023 »

L'idée de départ Succès du Mois sans tabac, du Dry January...

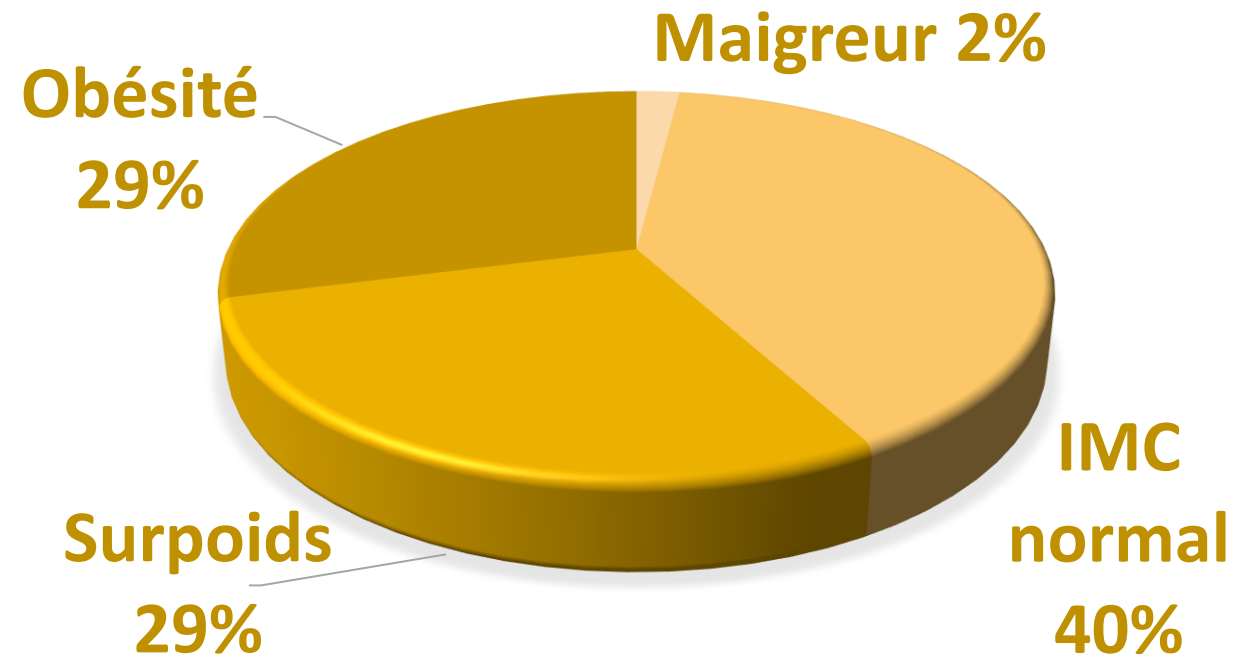
Et si on faisait quelque chose de comparable autour du sucre, facteur majeur de NASH ?

Les risques Encore un « mois sans » ? Et avec quels moyens ?

L'option retenue : une expérimentation collective pour documenter l'intérêt et la difficulté à réduire sa consommation de sucres ajoutés

377 personnes sur la ligne de départ le 1^{er} juin

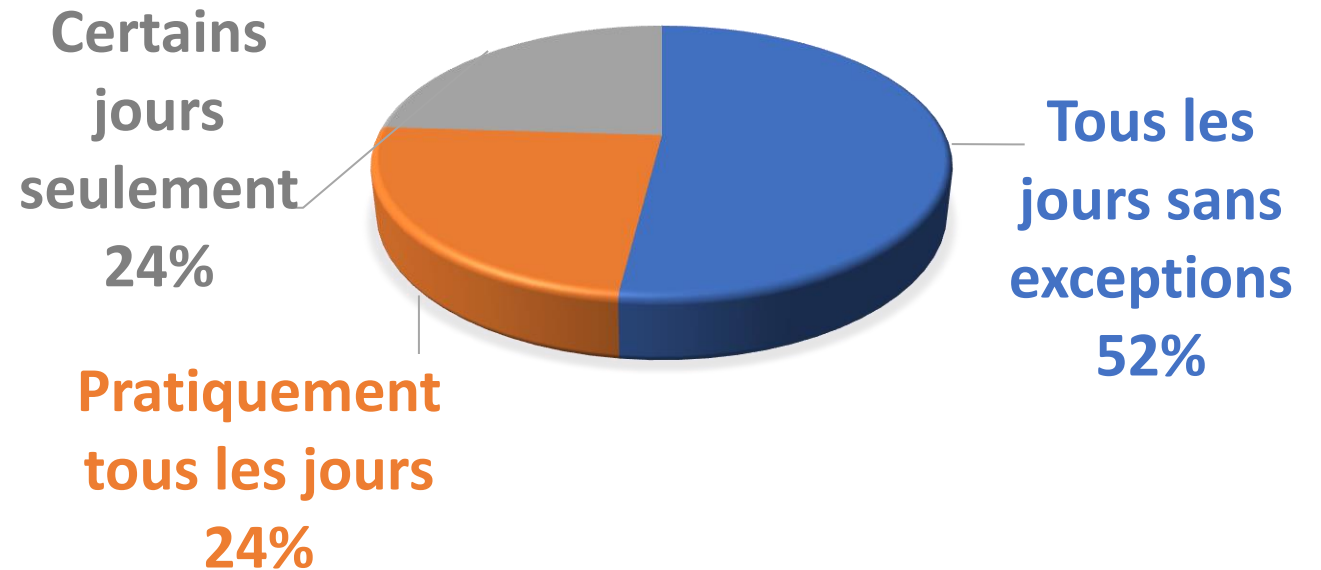
- Femmes : 89 %
- Hommes : 11 %
- Âge moyen : 48 ans
- IMC moyen : 27 kg/m²



203 personnes à l'arrivée le 30 juin

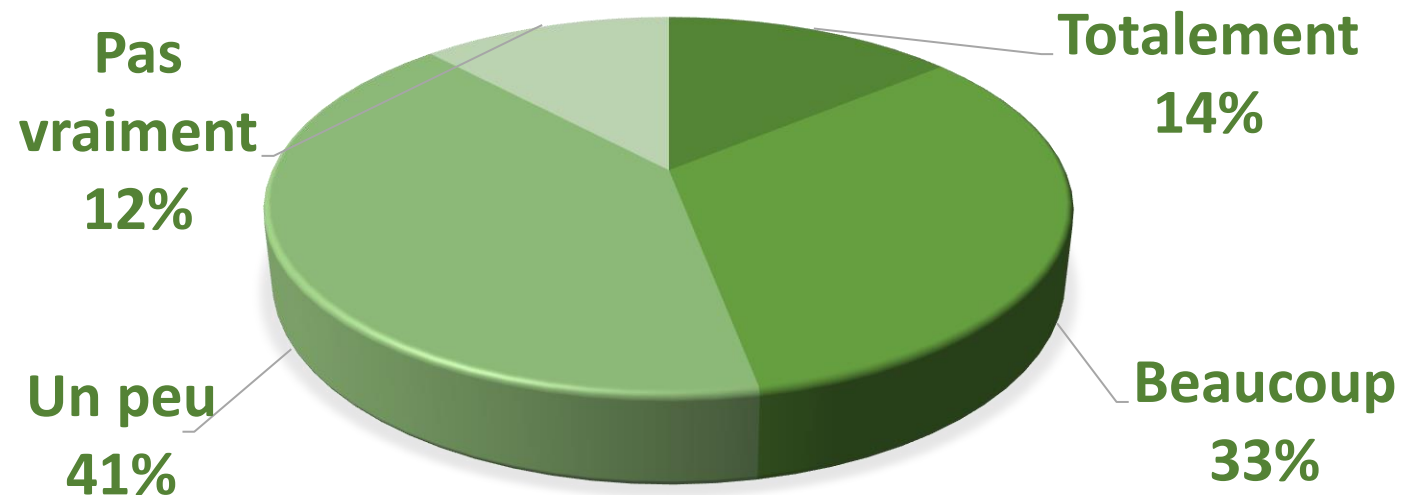
- Femmes : 89 %
- Hommes : 11 %
- Âge moyen : 50 ans (25 à 74 ans)

Avez-vous tenu le défi...



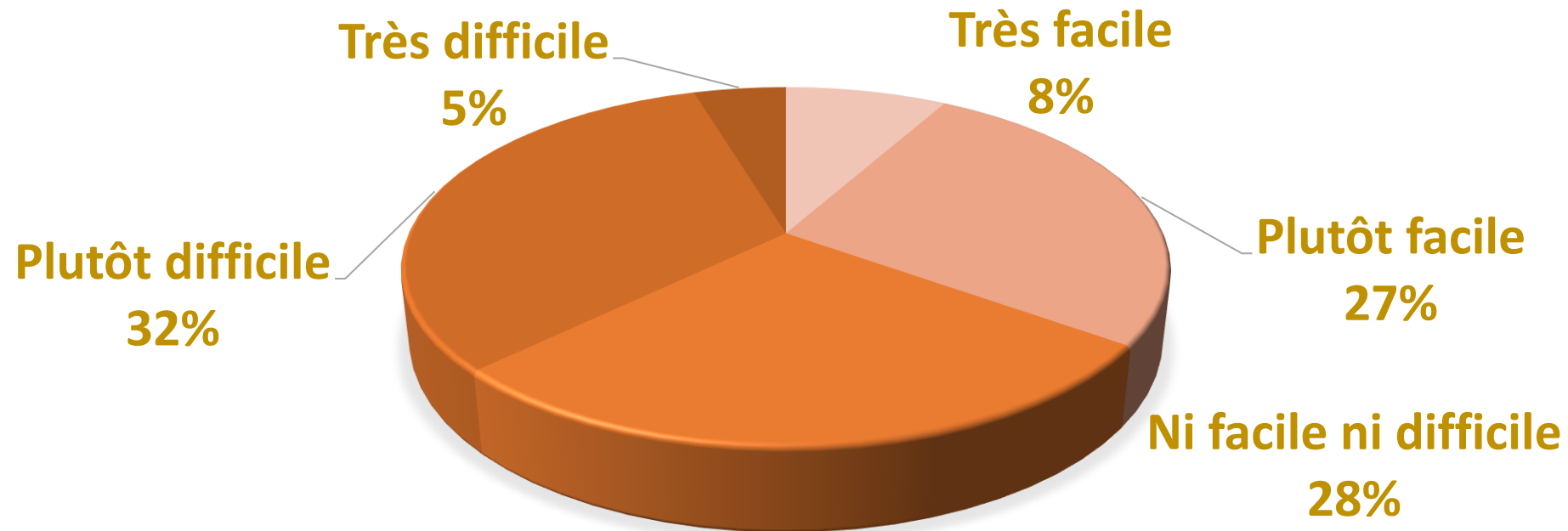
Ils ont arrêté un peu, **beaucoup**, passionnément...

Durant le défi, avez-vous le sentiment d'avoir réduit votre consommation de sucres ajoutés ?



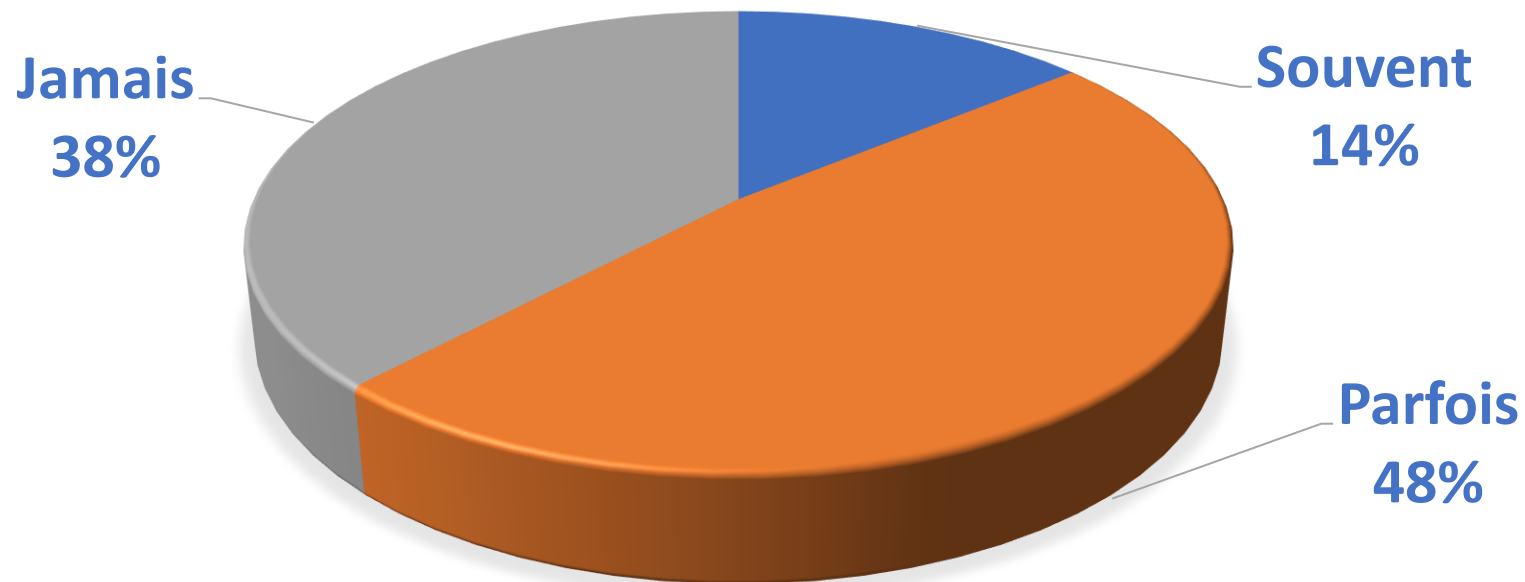
Cela n'a pas été **facile** pour tout le monde

Réduire votre consommation de sucres ajoutés a été...



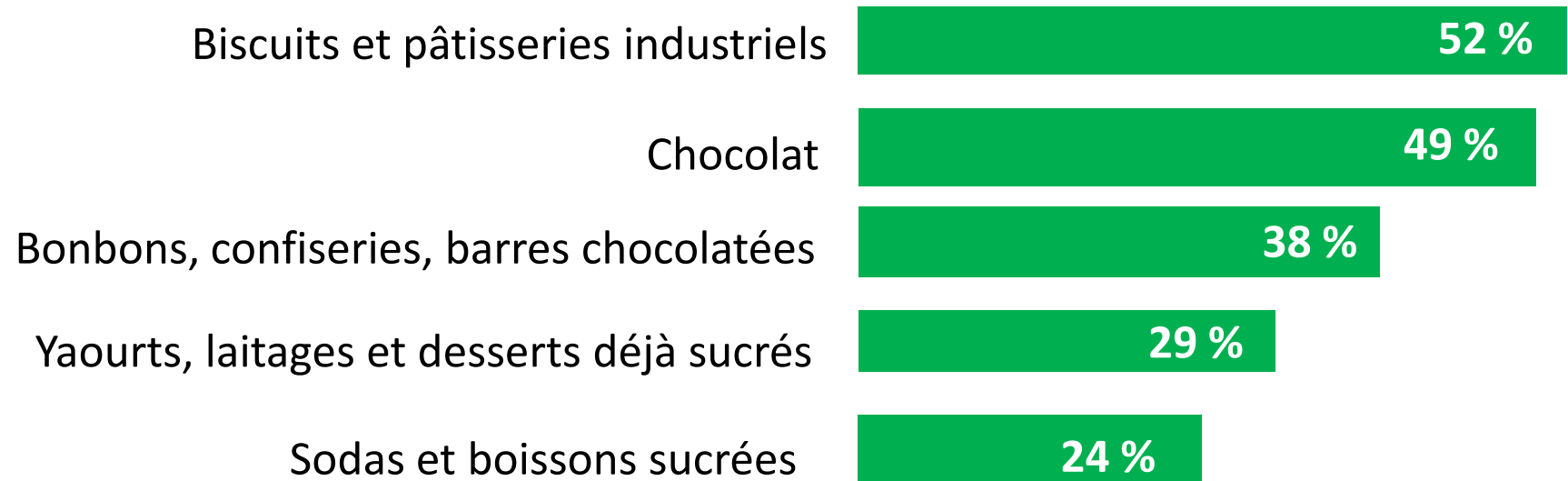
Une sensation **de manque** majoritairement partagée

Durant le mois de juin, avez-vous ressenti des sensations de “manque” de sucre ?



Stop ou encore ? Les aliments réduits en priorité

Quels aliments avez-vous **totallement arrêté** de consommer, ou presque, durant le défi ?



(Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100.)

Quelques **bénéfices** retirés de l'expérience

- Moins de fringales pour 45% des participants
(mais plus de fringales pour 14 %)
- Une perte de poids constatée dans 30% des cas
(mais 5 % ont pris du poids)
- Et aussi : meilleur sommeil, plus d'énergie, meilleure humeur, une silhouette affinée... **(mais quelques uns ont au contraire moins bien dormi, manqué d'énergie, et beaucoup râlé...)**

Au-delà des chiffres, une belle **expérience communautaire**

« Avec l'effet de groupe et la solidarité, j'ai trouvé la motivation »

« L'expérience m'a permis de m'informer et me motiver dans un cadre bienveillant »

« J'ai appris qu'ensemble c'est plus facile d'affronter cette maladie sans baisser les bras ! »

« Seule, je n'ai jamais réussi à me sevrer du sucre. Mission réussie grâce au groupe ! »

« Je ne pense pas que ce challenge soit un outil de régime, c'est un outil de santé publique! »

Un bilan jugé (très) positif

- **89 %** des participants sont satisfaits ou très satisfaits de l'expérience
(et **11 % pas satisfaits**)
- **100 %** voulaient d'une manière ou d'une autre la poursuivre au-delà du 30 juin
 - 48 % : "Oui, je continue sur ma lancée !"
 - 27 % : "Je continue, mais de façon moins stricte"
 - 25 % : "Non, je ne continue pas, mais je vais faire plus attention"
- **Et 91 % voudraient que l'expérience soit renouvelée en 2024**

7 propositions nées de l'expérience

1 Mieux faire apparaître la présence des sucres ajoutés

2 Inciter les industriels à diminuer la teneur en sucres ajoutés

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

4 Valoriser les bénéfices liés à la réduction de la consommation

5 Interroger le rapport au sucre dans tout parcours de soins

6 Admettre la réalité de l'addiction au sucre





7 propositions nées de l'expérience

7 Promouvoir un mois sans sucres ajoutés à grande échelle

*Des pistes
de progrès*

- **Élargir** le public cible (plus d'hommes, plus de jeunes, etc.)
- Faire plus de **pédagogie** avant et pendant le mois (rôle et impact du sucre)
- Mieux **accompagner** les participants (pour renforcer le bénéfice du groupe et prévenir le sentiment d'échec)

Les premières suites données

- Diffusion des 7 propositions 
- Poster aux journées de l'AFEF 
- Conférence de presse 
- Sensibilisation de France Assos Santé 
- Poursuite de l'exploitation des résultats **En cours**
- Nouveau questionnaire à 6 mois **En cours**
- Discussion au forum de Nancy **En cours**

Quoi d'autre en 2024 ?

- Une nouvelle édition de JSA :
avec qui ? Comment ?
- Quelles autres actions
de sensibilisation ?



Le sucre, un nouveau combat **hépatant**

- Regard sur l'édition 2023
- Juin sans sucres ajoutés 2024 ?
- D'autres actions de sensibilisation ?





Amélie Oudéa-Castéra

@AOC1978



Partenaire mondial du CIO depuis près de 100 ans, [@CocaCola](#) est un acteur important dans l'organisation des Jeux olympiques et paralympiques de [@Paris2024](#).

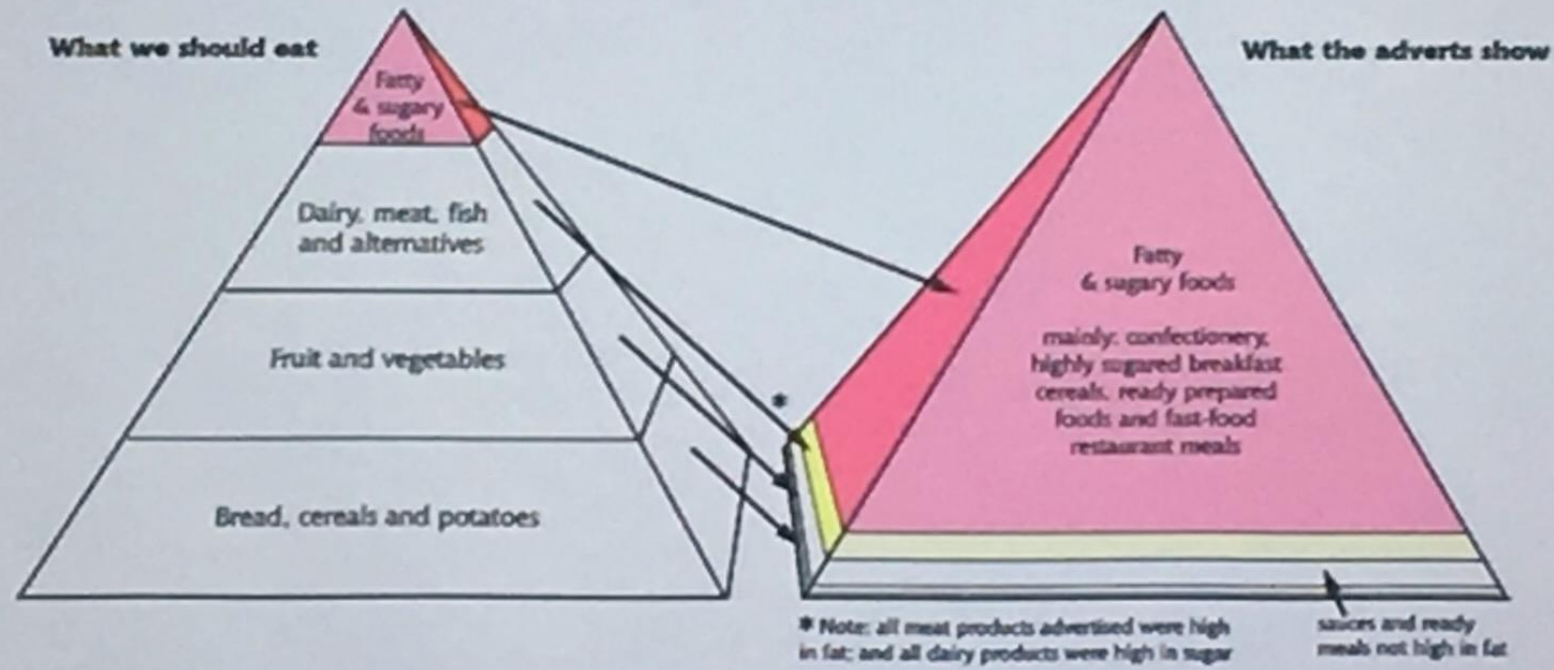
Ils concourent à l'ambition que portent ces Jeux, notamment mettre au point un modèle vertueux de distribution des boissons pendant les Jeux olympiques et paralympiques, réduire au strict minimum l'usage du plastique à usage unique tant pour les spectateurs que pour les athlètes, et faire vivre à tous les Français la ferveur du Relais de la flamme

Merci aussi au groupe pour son soutien, moins connu mais très engagé, dans l'inclusion par le sport, aux côtés notamment de l'association [@SDLV_Officiel](#), dont 50 jeunes en parcours d'insertion seront porteurs de la flamme



Coca-Cola France et 4 autres personnes

Food marketing: recommended versus advertised



Estimated that for every £1 spent by the WHO promoting healthy diets, £500 is spent by the food industry promoting unhealthy foods.

NASHLETTER

« la newsletter de l'hépatite métabolique »

NASHLETTER N° 25 - JUILLET- AOÛT 2023

Quand la NASH se cache : interview de **Christian atteint de NASH** suivie de celle de **Stéphanie, son infirmière ETP**
au CH de Tourcoing

Actu : **NASH, changement de nom** - Décryptage : **DSM-5**- Étonnant : **Le colibri**

À méditer : Florilège de **Juin sans sucres ajoutés**

Questions/réponses issues du GUIDE ANTI-NASH, Ce mois-ci : **cures détox et jus de fruits**

L'humeur du mois : **les glaces**

Le mot de la faim : **Barbie n'a sans doute pas de NASH**

NASHLETTER en PDF - PDF file in English

SOS HÉPATITES
& MALADIES DU FOIE

LE GUIDE ANTI- NASH

QUESTIONS/RÉPONSES
SUR LA MALADIE DU FOIE GRAS

Un peu de **lecture...**

80. Pourquoi faut-il limiter le sucre, alors que mon foie a un problème de graisse ? p. 104

83. Pour remplacer le sucre, est-ce que je peux prendre des édulcorants ? p. 108