



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Juin sans sucres ajoutés : vous aussi, relevez le défi !

Montreuil, le 2 juin 2025,

« C'est reparti pour un tour ! » Dimanche 1<sup>er</sup> juin, les organisateurs du défi collectif "Juin sans sucres ajoutés" ont donné le coup d'envoi de la troisième édition de ce challenge visant à prendre conscience de son rapport avec le sucre. Pendant un mois, les participants vont tenter de se régaler des seuls sucres naturellement présents dans les aliments, et d'éliminer autant que possible les sucres ajoutés, souvent cachés, dont l'excès peut être à l'origine de nombreuses pathologies chroniques.

Lancé en 2023 comme un pari par une bande d'amis et de militants de l'association SOS hépatites, le défi a depuis pris une tout autre dimension. Il est notamment soutenu par des associations de professionnels de santé impliqués dans la lutte contre le surpoids, l'obésité, le diabète ou la maladie du foie gras, mais aussi par des experts de la lutte contre les addictions et une demi-douzaine d'associations de maladies.

Le bilan de l'édition 2024 montre un niveau très élevé d'adhésion des participants, satisfaits de l'expérience à près de 90 %. Plus encourageant encore, ils étaient 81 % à vouloir poursuivre le défi au-delà du mois de juin, preuve qu'il peut modifier durablement les habitudes alimentaires. « *J'ai pris conscience que les sucres ajoutés se cachent partout, y compris dans du salé* », commente une participante, résumant un sentiment très largement partagé.

Parmi les autres bénéfices tirés d'une moindre consommation de sucres ajoutés, les participants sont nombreux à citer la diminution des fringales entre les repas, un regain d'énergie au quotidien, une meilleure humeur, un meilleur sommeil et, pour un tiers d'entre eux, une perte de poids. Le tout, dans une ambiance ludique et bon enfant, marquée par les échanges de bonnes pratiques et de recettes entre participants.

Le défi "Juin sans sucres ajoutés" est aussi l'occasion de faire avancer les connaissances sur le sucre, ce qui favorise sa consommation ou, au contraire, ce qui permet de la réduire. Cette année, l'opération se double d'une véritable étude scientifique auprès des volontaires, en partenariat avec une équipe de chercheurs du SESSTIM (Sciences économiques et sociales de la santé & traitement de l'information médicale, Inserm/IRD/Aix-Marseille Université).

Le défi s'adresse à toutes et à tous. Il est tout à fait possible de le rejoindre en cours de mois, pour quelques jours ou quelques semaines. Renseignements et inscriptions sur <https://juinsanssucresajoutes.org/>.

#### Contact :

- **Selly Sickout**, directrice de la fédération SOS hépatites & maladies du foie : [direction@soshepatites.org](mailto:direction@soshepatites.org) / 06 74 86 44 48.
- **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.

### Nos partenaires



Avec le soutien :

