



# Juin Sans Sucres Ajoutés

## Un challenge pour prévenir ou pour sensibiliser ?

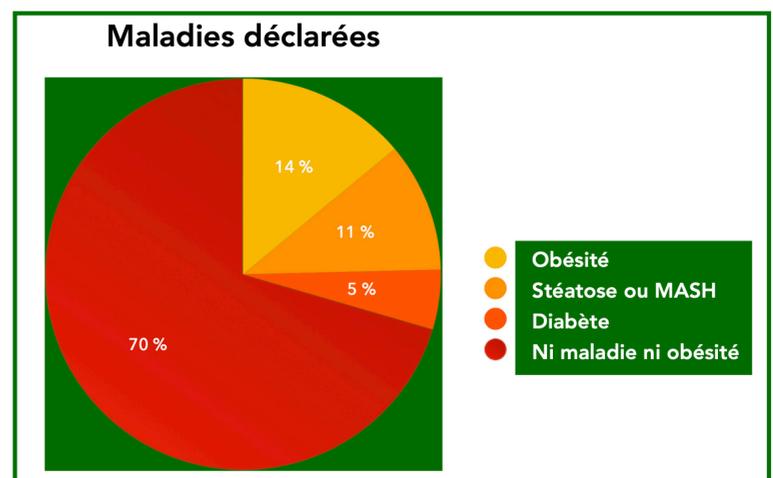
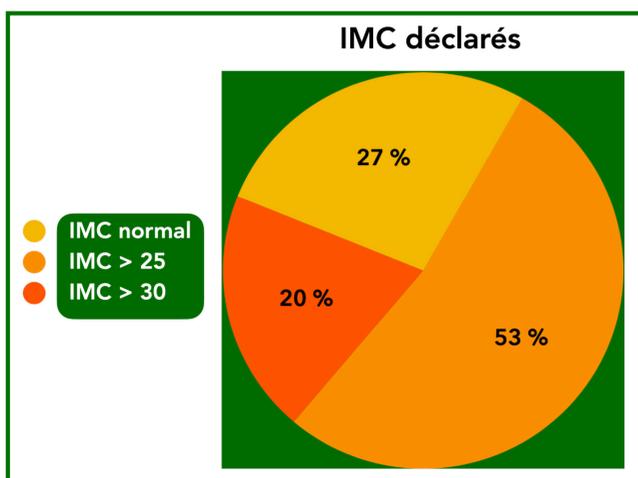


P. Mélin (1,2) ; J. Pont (2) ; T. Laurenceau (2) ; S. Sickout (2) ; M. Leconte (2) ; Y. Koulla (3) ; C. Barrault (4,5)  
(1) CHG Saint Dizier ; (2) SOS hépatites & maladies du foie fédération ; (3) ELPA ; (4) ANGH ; (5) CHI Créteil

**Objectifs :** L'OMS prévoit que d'ici 2035, la moitié de la population mondiale sera en surpoids, avec une augmentation des complications, en particulier le diabète, les maladies cardiovasculaires et les maladies du foie. L'alimentation et la sédentarité en sont les principales causes. En 2023, SOS hépatites & maladies du foie a décidé de lancer un défi d'un mois pour sensibiliser le public à l'excès de sucre dans l'alimentation : **#JuinSansSucresAjoutés**. L'objectif de ce défi est de voir si les participants l'ont fait pour aller mieux ou pour simplement réduire une consommation de sucre qui leur semblait trop importante.

**Methodes :** La méthode est décrite dans une communication retenue aux JFHOD 2024 (CO. 060). En 2024, le challenge a été présenté via un site web, les réseaux sociaux (groupe Facebook) et soutenu par l'ANGH (Association Nationale des Gastroentérologues des Hôpitaux généraux) sur son site web et par mailing. Deux questionnaires ont été proposés aux participants qui se sont inscrits sur le site du challenge. Le premier (au début du défi) comprenait des questions sur l'état de santé, y compris l'IMC et les motivations, tandis que le second portait sur les difficultés rencontrées, les résultats et la motivation à poursuivre. Nous présentons ici les résultats de l'évaluation des facteurs favorisant l'engagement des participants.

**Resultats :** 3500 personnes ont participé au défi (10 fois plus qu'en 2023), dont 2069 (59 %) ont répondu aux premiers questionnaires (92 % de femmes). Sur la ligne de départ, la perte de poids était l'objectif principal des participants atteints d'obésité ou de MASLD (60 % pour l'obésité, 54 % pour la MASLD), alors qu'elle était le deuxième objectif chez les autres : 37%. 14% ont déclaré une obésité, en fait ils sont 20%, donc 1/4 des participants ne connaissent pas leur statut d'obèse, peut-être ont-ils besoin d'informations. Il est intéressant de noter que certains participants (12 %) ont signalé des difficultés à suivre le défi, comme s'il s'agissait d'une véritable addiction, 8 % parlent même d'envie de fumer.



**Discussion :** Les objectifs ne sont pas les mêmes pour les personnes atteintes ou non de la maladie : perdre du poids était l'objectif principal dans le groupe des personnes obèses ou malades, mais pas chez les autres participants. Nous devons trouver un moyen de recruter plus d'hommes pour la prochaine édition, peut-être en fournissant plus d'informations à l'avance.

	Sans syndrome métabolique	Groupe stéatose/obésité/diabète
Ont fait le défi chaque jour	21 %	33 %
Ont complètement stoppé ou beaucoup réduit les sucres	16 %	27,5 %
Ont perdu du poids	33 %	37 %
Ont ressenti une addiction	12,5 %	14 %
Veulent poursuivre leurs efforts après le défi	45 %	61 %

**Conclusion :** En conclusion, ce défi a été un succès avec un nombre de participants en hausse en 2024 (majorité de femmes). Les participants n'ont pas les mêmes objectifs ni le même niveau d'engagement, selon qu'ils ont ou non un syndrome métabolique. Il fonctionne particulièrement bien avec les personnes ayant un syndrome métabolique. Ces résultats prometteurs suggèrent de répéter annuellement et de manière prolongée, l'opération #JuinSansSucresAjoutés (sur le modèle du Dry January pour l'alcool). De futures études tenteront également de mesurer ses conséquences sur la santé à moyen terme.