

## **JOURNÉE MONDIALE DE LUTTE CONTRE LA MASH 2026, LA GLOBAL FATTY LIVER DAY !**

Le 11 juin, c'est la Journée mondiale de lutte contre la MASH.

La MASH, c'est l'étouffement du foie par des sucres et des graisses.

Voilà une maladie qui a été créée par l'être humain de toutes pièces puisqu'elle est due essentiellement à deux facteurs : la malbouffe et la sédentarité. Deux inventions nées à la fin du 20ème siècle !

Mais c'est aussi le malade qui détient la solution et pas uniquement en attendant la découverte de médicaments spécifiques pour les prendre. Certes, notre environnement obésogène est le premier responsable de l'apparition de cette maladie qui est devenue une épidémie à part entière puisqu'elle touche 2 à 5 % de la population mondiale (1 personne sur 2 est en surpoids et 15 à 20 % est au stade de l'obésité).

C'est cependant le patient qui a sa spécificité, son histoire et qui doit être acteur pour réaliser ses bilans et prendre un traitement.

Mais à SOS hépatites & maladies du foie, nous pensons qu'il y a une autre voie possible notamment autour des actions de prévention !

C'est pourquoi nous avons lancé le défi « [Juin sans sucres ajoutés](#) », 2026 en est la quatrième édition. Plusieurs milliers de personnes nous ont rejoints pour tenter de réduire ou supprimer les sucres ajoutés de leur alimentation, en traquant le sucre sur les étiquettes et en conscientisant leurs apports sucrés – découvrez notre quiz "[Quel est votre rapport au sucre ?](#)".

Cette année, nous avons ajouté un défi « sportif » en parallèle du défi d'origine car rééquilibrer son alimentation en réduisant ou supprimant les sucres ajoutés, c'est une bonne chose mais sans activité physique, les bienfaits seront souvent insuffisants : c'est le défi Kiplin.

Il s'agit de télécharger l'application, de constituer une équipe ou d'en rejoindre une, et le nombre de pas quotidien sera additionné, donnant lieu à un classement.

Presque 200 équipes se sont formées, ce défi dans le challenge génère une incroyable motivation et ensemble nous allons relever le défi collectif de faire le tour de la terre (virtuel) sans escale et sans sucres ajoutés ! Résultat le 21 juin.

**Réduire sa consommation de sucres ajoutés et faire plus d'exercice physique sont les deux stratégies de SOS hépatites & maladies du foie pour prévenir la MASH en 2026.**

### **Contacts Presse :**

- **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
- **Juliette PONT**, Chargée de communication SOS MASH, [mashletter@soshepatites.org](mailto:mashletter@soshepatites.org), 06 82 08 59 57