

MAYbe Less Sugar: un mois de prévention contre le sucre

Problème de santé publique reconnu, la surconsommation de sucre sera visibilisée avec une action de prévention durant tout le mois de mai. La population pourra évaluer sa consommation et tester des alternatives.



© Depositphotos En Suisse, la consommation quotidienne est en moyenne de 110 grammes de sucres ajoutés. C'est plus du double du maximum recommandé par l'Office de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires et l'OMS, soit 50 grammes (25 grammes pour les enfants).

Si l'on consomme trop de sucre aujourd'hui, ce sont les sucres ajoutés qui en sont la principale cause. La consommation de boissons telles que les sodas, boissons énergisantes, sirops ou jus de fruits, ainsi que de sucreries (viennoiseries, pâtisseries, pâtes à tartiner, biscuits, chocolat,...) en contiennent en effet de grandes quantités (OSAV, 2019). Par opposition aux sucres naturellement présents dans certains aliments (féculents, fruits, légumes, produits laitiers), les sucres ajoutés désignent le saccharose (sucre de table), sucrose, fructose, sirop de glucose, high-fructose syrup, et aux autres préparations isolées de sucre utilisées telles qu'elles ou ajoutées dans la préparation ou la fabrication des denrées alimentaires. Non nécessaires à notre alimentation, ils sont considérés comme des « calories vides » et favorisent le diabète de type 2, l'obésité et les problèmes cardiovasculaires.

En Suisse, près d'un enfant sur six est en surpoids, soit 15% (OSAV-OFSP, 2017). Les enfants nourris avec une alimentation riche en sucres ajoutés ont plus de risque de développer des problèmes de santé tels qu'obésité, troubles cardiovasculaires et métaboliques, caries et hyperactivité (Dere? et al, 2019; Paglia et al, 2019). Plus les enfants sont exposés tôt au sucre, plus ils développeront une préférence pour le goût sucré, d'autant qu'elle est innée. Les pédiatres recommandent d'en limiter la consommation le plus tôt possible. Or l'enquête des organisations de consommateurs suisses a montré que 94% des aliments qui s'adressent aux enfants sont trop sucrés (Alliance des organisations de consommateurs, 2022).

Combien est-ce que j'en consomme ?

S'il semble assez facile de savoir qu'il y en a lorsqu'on consomme un soda ou des sucreries, il n'est pas facile de connaître la quantité de sucres ajoutés que cela représente. Outre qu'il n'est pas simple d'additionner ce qu'on a consommé dans la journée, les étiquettes ne permettent en effet généralement pas de savoir combien en contient un produit.

Prévenir le surpoids, l'obésité et le diabète de type 2 semble mission impossible dans notre environnement qualifié d'« obésogène » par les spécialistes, où les sucres ajoutés sont omniprésents. Ce défi est d'autant plus grand que la surconsommation de sucre, comme les autres facteurs de risque des maladies chroniques ainsi que l'incidence de celles-ci, touche plus particulièrement les personnes des niveaux socio-économiques inférieurs – ainsi que les jeunes issus de ces milieux – et que la prévention peine à les atteindre. MAYbe Less Sugar vise ces publics cibles en particulier afin de limiter ces inégalités face à la santé.

Un mois d'action

En mai 2023, toute personne intéressée pourra en effet participer gratuitement à cette action qui se déroulera pour la première fois en Suisse romande. En s'inscrivant sur le site éponyme, il sera possible d'évaluer sa consommation de sucres ajoutés, de découvrir des idées et des recettes pour se faire plaisir autrement et se fixer des objectifs

personnels réalistes qui offrent la satisfaction d'y arriver. Des événements invitent à s'informer et tester des moyens de modérer sa consommation sous l'angle du bien-être. Des restaurants s'engagent aussi à proposer des mets et boissons sans ou avec peu de sucres ajoutés.

MAYbe Less Sugar est une initiative de diabètevaud qui réunit un large réseau de partenaires des secteurs de la santé et du social ainsi que des partenaires événementiels et de la restauration. La première édition est organisée en Suisse romande en mai 2023, avec l'objectif de l'étendre en Suisse dès mai 2024. Virginie Spicher, directrice générale de la santé pour le Canton, souligne « à quel point la prévention est importante en matière de diabète et, plus largement, de consommation de sucre. En outre, la dimension didactique est l'une de nos priorités en santé publique : il s'agit de permettre à chacune et chacun d'accéder aux connaissances et d'améliorer ses compétences en matière de santé – et par là de pouvoir faire des choix favorables à sa santé ».

(Communiqué de presse)

Comment participer ?

Toute personne qui le souhaite peut participer gratuitement en s'inscrivant sur le site de l'action avec une adresse email et un mot de passe. Un calculateur en ligne permet d'évaluer sa consommation de sucres ajoutés et DE recevoir des informations pratiques et validées par des spécialistes.

Toutes les informations, y compris la liste des événements et restaurants participants, sont disponibles sur [le site de l'action](#)