

Un mois pour lutter contre la surconsommation de sucre

Forte du succès de sa première édition, l'action de sensibilisation MAYbe Less Sugar revient cette année en visant spécifiquement les jeunes et les personnes en situation de précarité. Interview d'Aurélie Giger, directrice de diabètevaud.



© Aurélie Giger (REISO) Aurélie Giger, pour cette deuxième édition, quelles sont les évolutions amenées à votre action MAYbe less sugar ?

(Aurélie Giger) Une attention particulière va être portée sur les personnes jeunes et/ou en situation précaire en Suisse romande, car ce sont celles qui sont le plus durement soumises à la surconsommation de sucre — engendrant obésité, surpoids, maladies chroniques — en raison de leur contexte de vie. L'action va aussi s'étendre à la Suisse alémanique. Enfin, de nouveaux partenaires continuent de rejoindre le projet, contribuant à augmenter la visibilité de l'action.

“

Il faudra toutefois continuer l'action pendant plusieurs années pour que ce sujet soit considéré comme une thématique de santé publique et que des changements structurels aient lieu.

”

Quelles ont été les retombées de la première édition, en matière de santé publique, selon votre analyse ?

L'édition initiale de 2023 a permis d'initier une première prise de conscience individuelle de la trop grande quantité de sucres ajoutés consommés par jour. Elle a mis le sujet du sucre sur la table et au cœur du débat, au sein notamment de certaines institutions de la santé et du social, du monde politique, scientifique et de la population générale. Il faudra toutefois continuer l'action pendant plusieurs années, à l'instar de ce qui s'est passé pour le tabac, pour que ce sujet soit considéré comme une thématique de santé publique et que des changements structurels aient lieu.

Cette édition est axée sur les jeunes et les personnes en situation précaire. Quel est le message particulier que vous voulez transmettre à ce public ?

Je dirai aux jeunes d'être curieux·ses et de se renseigner sur la quantité de sucre qu'ils mettent dans leur assiette et/ou dans leur verre. Je leur propose aussi qu'ils se placent dans une posture d'observation avec un regard critique sur les publicités et les actions marketing qui les entourent. Le but est de pouvoir choisir la nourriture et les boissons consommés en toute connaissance de cause. La seconde interrogation soulève la question de la singularité de chaque parcours de vie et de l'environnement notamment obésogène dans lequel ces personnes vivent. L'action MAYbe less sugar vise à tenir compte des différences environnementales, culturelles, sociales et individuelles notamment. Nous avons prévu de nous rapprocher des associations locales et de ces personnes, dans le but de comprendre leurs besoins et d'y répondre au mieux. La publicité qui les entoure vante des produits

attrayants, mais qui contiennent beaucoup trop de sucre, même si le prix proposé est relativement peu élevé. Notre message est de privilégier le « fait maison », qui ne coûte pas plus cher que les produits industriels.

(Propos recueillis par Céline Rochat)

Un mois pour réfléchir à sa consommation

En mai 2024, toute personne intéressée pourra rejoindre l'action MAYbe LessSugar dans toute la Suisse. En s'inscrivant sur le [site internet](#) de l'action, il sera possible d'évaluer gratuitement sa consommation de sucres ajoutés grâce à un calculateur, de découvrir des idées et des recettes pour se faire plaisir autrement et de se fixer des objectifs personnels réalistes qui offrent la satisfaction d'y arriver. Des événements inviteront, durant tout le mois de mai, à s'informer et à tester des moyens de modérer sa consommation de sucre sous l'angle du bien-être.



© Yarden / Unsplash Afin de donner accès à l'action à toute la population et de renforcer l'équité en santé, des événements particuliers seront organisés pour les jeunes et les personnes qui se trouvent dans une situation précaire pour des raisons notamment socio-économiques, contextuelles, environnementales. Diabètevaud et ses 53 partenaires vont aller à la rencontre de ces personnes et proposer des ateliers, des cours de sensibilisation, des stands, etc. Des restaurants d'école et d'entreprise s'engagent par ailleurs à proposer des mets et des boissons avec moins, voire sans sucre ajouté. Enfin, diabètevaud et ses partenaires travaillent actuellement à mener des actions qui visent à sensibiliser les politiques sur le sujet.

[En savoir plus](#) sur l'action MAYbe less sugar