

Mettons le sucre au centre du débat

Une action de prévention populationnelle
peut-elle toucher les personnes
les plus concernées ?

Webconférence 27 avril 2023

Société vaudoise de pharmacie



**MAYBE
LESS
SUGAR**

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch

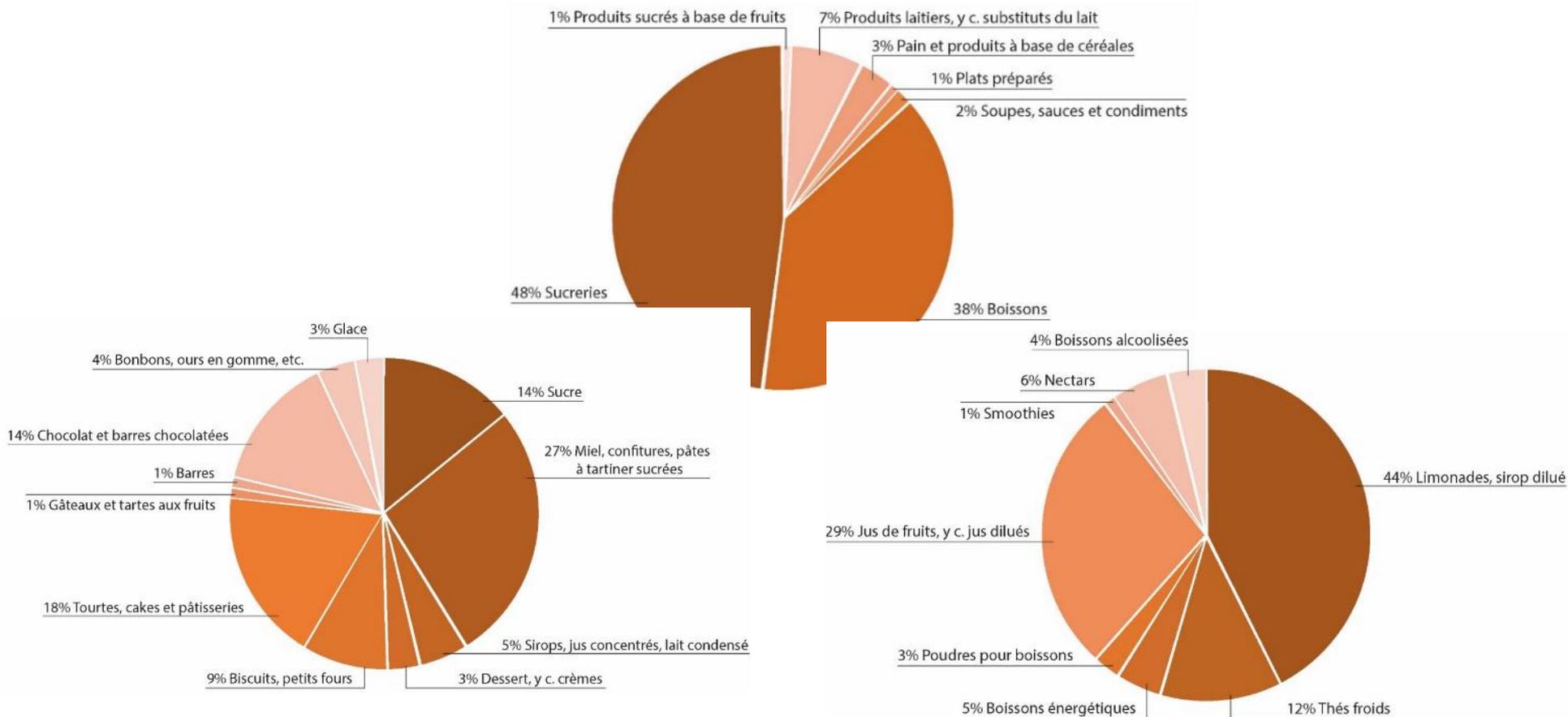
POURQUOI METTRE LE SUCRE AU CENTRE DU DÉBAT?

Notre consommation de sucre ne cesse d'augmenter

- 3 kilos par an / personne il y a un siècle
- 40 kilos par an / personne



PART DES GROUPES D'ALIMENTS DANS NOTRE CONSOMMATION DE SUCRES AJOUTÉS



Tiré de la fiche d'information sur menuCH, décembre 2019

https://www.blv.admin.ch/dam/blv/fr/dokumente/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/fachinformation-menuCH-quellen-zugesetzter-zucker.pdf.download.pdf/Fachinformation_menuCH_Quellen_zugesetzter_Zucker_FR.pdf

QUI EST CONCERNÉ?

Qui sont les plus concernés?

- Les jeunes
64% des 18-29 ans
- Les personnes à faible niveau socio-économique

... au fait, quelle est ma consommation quotidienne?



Env. 55% des Suisses consomment **plus de 10% de l'AET**

← 110 g/jour en moyenne

→ max 50g/jour **(10% de l'AET)** *

* recommandations OSAV

LES CONSEQUENCES SUR LA SANTE

«A slow motion disaster» M. Chan, 2017

Les effets d'une consommation excessive de sucre

- surpoids et maladies chroniques (DT2, obésité, maladies cardiovasculaires)
 - 42% des adultes et 15% des enfants en surpoids
 - 2,2 millions de personnes touchées dont ~ 500 000 diabétiques et 350 000 pré-diabétiques
- effet addictif
- inégalités en santé : personnes les plus touchées
 - niveaux socio-économique inférieurs (SES)
 - jeunes, surtout issues de ces milieux
- mesures structurelles efficaces mais ...

En Suisse

32,5%

des enfants de parents sans formation post obligatoire sont en surpoids, contre 9,7% chez les enfants de parents diplômés

80%

des dépenses de santé sont liées aux maladies chroniques

PRÉVENTION :

COMMENT TOUCHER LES PLUS CONCERNÉS?

Coupler prévention comportementale et structurelle

Prévention comportementale

- Démédicaliser le discours, interpeller sans juger
- Adopter une communication positive
- Renforcer le pouvoir d'agir, viser le bien-être
- Passer par les canaux et les modes de communication des publics cibles, viser la proximité

Axe sociétal

- Reconnaître la coresponsabilité liée à l'environnement
- Définir une stratégie commune pour agir ensemble
- S'appuyer sur un réseau de partenaires, créer des alliances

Action populationnelle

MAYbe Less Sugar invite la population de Suisse romande à mieux **comprendre** ce que sont les sucres ajoutés, **savoir combien** et où on en consomme, et **tester des alternatives** aux produits qui en contiennent pour **se faire plaisir autrement**.

Objectif sociétal

Mettre le **sucré au centre du débat**, faire évoluer les normes sociales et soutenir l'introduction de mesures structurelles pour **agir sur l'environnement**.

PARTENAIRES DE MAYBE LESS SUGAR

diabètevaud

unisanté



PARTENAIRES ÉVÉNEMENTIELS



MAISON
BUET
LAUSANNE



café de
Grancy



novae
Partisans du goût

PARTENAIRES MÉDIAS



sedef
pâtisserie

**HELVETE
MEDIA**



SPONSORS

Nous remercions les instances qui ont apporté leur soutien financier à MAYbe Less Sugar, en particulier le canton de Vaud, la Loterie Romande ainsi que la Fondation pour la recherche sur le diabète, la Fondation Dutmala et diverses fondations privées.





MAYBE LESS SUGAR

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch



MAYBE LESS SUGAR

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch



MAYBE LESS SUGAR

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch



maybeless-sugar.ch

Evénements

MAYBE
LESS
SUGAR

LOGIN



LAUSANNE - MAISON DE QUARTIER
BOUS-GARE

5 AVRIL 2023
11:00 - 14:30

CONFÉRENCE DE PRESSE

LAUSANNE UNISANTE

27 AVRIL 2023
16:00 - 18:00

TABLE RONDE
D'EXPERTS

GARES SUISSE ROMANDE

28 AVRIL 2023
07:00 - 09:00

LANCEMENT DE
L'ACTION



LAUSANNE

DU 29 AU 30 AVRIL 2023
20KM DE LAUSANNE



BERNE POLIT-FORUM KÄFIGTURM

2 MAI 2023
11:00 - 12:00

LANCEMENT DE L'APPEL
À AGIR



LAUSANNE DICLUB

3 MAI 2023
18:00 - 20:00

SOIRÉE DÉBAT
COMMISSIONS ET
CONSEILS DES

MAYBE
LESS
SUGAR

LOGIN



13 MAI 2023
15:00 - 16:30

RENCONTRE BDFIL

DU 12 AU 20 MAI 2023

TABLE RONDE -
PLATEAU DE LÉMAN
BLEU

21 MAI 2023
10:00 - 12:00

BALADE RÉFLEXIVE
AVEC PIERRE CORAJOU



NEUCHÂTEL

DU 22 AU 25 MAI 2023

ATELIER ALIMENTATION
ÉMOTIONNELLE



LAUSANNE, LE FRAISIER

27 MAI 2023
15:30 - 17:30

DÉGUSTATION DE
CHOCOLAT



LAUSANNE PLACE DE LA RIPONNE

29 MAI 2023
15:30 - 17:00

MIAM FESTIVAL

Appel à agir

porté par Alliance Alimentation et Santé et MAYbe Less Sugar

Priorités

→ Protéger les enfants

→ Créer un environnement favorable à la santé

Rendez-vous le 2 mai à 11h

Polit-Forum Käfigturm Berne



Matériel de diffusion



Dans les pharmacies



Affiches A3 à imprimer
Visuels écran

Boisson sucrée
Fruit entier
Snack



Carrés sucre ☐ = 4g

MAYBE LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Produits à l'artifice, aromatisés et colorés

☐ Miel	1 c. à thé bombée: 20g	3.75 ☐ = 15g
☐ Confiture	1 c. à thé bombée: 20g	2.5 ☐ = 10g
☐ Pâte à tartiner	1 c. à thé bombée: 20g	2.5 ☐ = 10g
☐ Céréales sucrées	1 bol de céréales: 50g	2 ☐ = 9g
☐ Bircher	1 pot: 200g 1 pot: 330g	4 ☐ = 16g 6.5 ☐ = 26g
☐ Viennoiserie (pain choc, vanille,...)	1 pièce: 70g	3.5 ☐ = 14g

Boissons chaudes

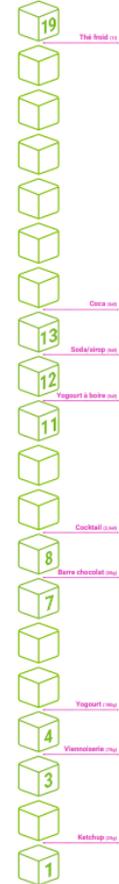
☐ Café sucré	1 cube/sachet/c. café: 4g	1 ☐ = 4g
☐ Thé sucré	1 sucre/sachet/c. café: 4g	1 ☐ = 4g
☐ Sucre	1 c. à café: 5g	1 ☐ = 5g

Produits laitiers

☐ Yogourt aux fruits/aromatisé	1 pot: 180g	4 ☐ = 16g
☐ Entremet, flan, séré	1 pot: 120g	4 ☐ = 17g
☐ Chocolat à boire	1 grand verre/bol: 2,3dl	3 ☐ = 11,5g
☐ Caffe latte sucré	1 gobelet moyen: 2,3dl	2.5 ☐ = 10g
☐ Caffe latte sucré grand	1 gobelet grand: 3,7dl	7.5 ☐ = 30g
☐ Lassi, yogourt à boire	1 bouteille: 5dl 1 mini bouteille: 0,65dl	11 ☐ = 45g 1.5 ☐ = 6g

Alcool et alternatives sans alcool

☐ Apéritif sucré avec alcool (bir, pastis,...)	1 verre: 1dl 1 verre: 1,5dl	1.5 ☐ = 6g 1.5 ☐ = 6g
☐ Bière panachée	1 verre Galopin: 2dl	3 ☐ = 11g
☐ Cocktail alcoolisé	1 verre: 2,5dl	8 ☐ = 32g
☐ Prémix, Alcopops	1 canette/bouteille: 3,3dl	8 ☐ = 33g
☐ Vin mousseux sans alcool	1 verre: 1dl	5 ☐ = 19g
☐ Bière sans alcool	1 bouteille: 3,3dl	2 ☐ = 8g
☐ Apéritif sans alcool	1 verre: 1dl	2 ☐ = 8g
☐ Cocktail sans alcool	1 verre: 2,5dl	7 ☐ = 28g



Boissons énergétiques et sodas

☐ Coca	1 bouteille: 5dl 1 verre: 2dl	13 ☐ = 53g 5.5 ☐ = 21g
☐ Sodas, sirop	1 bouteille: 5dl 1 verre: 2dl	12 ☐ = 48g 5 ☐ = 19g
☐ Thé froid	1 berlongot: 1L 1 verre: 2dl	19 ☐ = 75g 4 ☐ = 15g
☐ Boisson énergétique	1 canette: 3,3dl	6 ☐ = 25g
☐ Boisson pour sportif	1 bouteille: 5dl	8 ☐ = 31g

Jus de fruits et Compotes

☐ Jus de fruits, smoothie	1 verre: 2dl	5.5 ☐ = 22g
☐ Nectar de fruit	1 verre: 2dl	8 ☐ = 32g
☐ Compote de fruits sucrée	1 petit pot/gourde: 100g	1 ☐ = 5g

Confiseries

☐ Bonbon (pièce)	1 pièce: 5g	1 ☐ = 4g
☐ Gâteaux à la crème (foitil noir,...)	1 tranche/part: 156g	6 ☐ = 23g
☐ Tourte aux fruits	1 tranche/part: 137g	3 ☐ = 11g
☐ Biscuits secs	2 à 3 biscuits: 30g	2.5 ☐ = 10g
☐ Cake (tranche)	1 tranche/part: 65g	4 ☐ = 16g
☐ Pâtisserie (éclat, boule de berline,...)	1 pièce: 90g	3 ☐ = 12g

Snacks

☐ Barre aux céréales	1 pièce: 30g	3 ☐ = 11,5g
☐ Barre au chocolat	1 pièce (sans encastré): 50g	7 ☐ = 27g
☐ Chocolat	4 carrés: 20g	2 ☐ = 8g

Plats et condiments prêts à consommer

☐ Sauce	1 petite louche: 1dl	0.5 ☐ = 2g
☐ Ketchup	1 dosette: 25g	1 ☐ = 4g
☐ Plat pré-cuisiné (hamburger, pizza,...)	1 portion: 350-400g	1.5 ☐ = 6g

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Je calcule ma consommation de sucre sur maybeless-sugar.ch

MERCI

- Irène Rolfo, diététicienne, qui a élaboré le calculateur en ligne
- Unisanté, Alliance alimentation et santé et tous nos partenaires
- Les partenaires événementiels et les partenaires médias
- Le comité et l'équipe de diabètevaud

BRAVO

trivialmass

Doris @cannellerebelle

Ce projet a été élaboré avec l'appui d'expert·es métiers, patient.es partenaires, étudiant·es et représentant·es des groupes cibles. Que toutes et tous en soient vivement remercié·es!



**MAYBE
LESS
SUGAR**

Léonie Chinet - Secrétaire générale de diabètevaud
Av. Provence 4 - CH-1007 Lausanne
T 021 654 20 53 - 076 320 85 07
leonie.chinet@diabetevaud.ch