

## **MAYbe Less Sugar – Doux MAI moins sucré : mettons le sucre au centre du débat**

En Suisse, on consomme en moyenne 40 kilos de sucre par année, contre quelque 3 kilos il y a une centaine d'années. La consommation quotidienne est en moyenne de 110 grammes de sucres ajoutés par jour. C'est plus du double du maximum recommandé par l'Office de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), soit 50 grammes (25 grammes pour les enfants).

### **Mais au fait, les sucres ajoutés, qu'est-ce que c'est ?**

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 quelles ou ajoutées dans la préparation ou la fabrication des denrées alimentaires. S'il semble assez facile de savoir qu'on en consomme, lorsqu'on consomme un soda ou des sucreries, il n'est pas facile de savoir quelle quantité cela représente de sucres ajoutés. D'autant plus qu'il y en a dans bien des produits, par exemple les plats pré-cuisinés et les sauces.

### **Pourquoi s'intéresser aux sucres ajoutés ?**

Si l'on consomme trop de sucre aujourd'hui, ce sont les sucres ajoutés qui en sont la principale cause, en particulier à travers la consommation de boissons sucrées (sodas, boissons énergisantes, sirops, jus de fruits) et de sucreries (miel, confiture, pâtes à tartiner, pâtisseries, gâteaux, chocolat...) qui en contiennent de grandes quantités (OSAV, 2019). 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. Les boissons sucrées sont particulièrement insidieuses car elles ne favorisent pas autant la satiété que les aliments solides. De plus, l'absorption de hautes doses de sucre active le système de la récompense dans notre cerveau, d'où l'effet addictif (plus on en boit, plus on a envie d'en boire).

### **Et moi, combien est-ce que j'en consomme ?**

Lorsqu'on commence à s'intéresser aux sucres ajoutés, c'est une des questions qui vient à l'esprit. En effet, non seulement il n'est pas simple de faire le calcul de ce qu'on a consommé dans la journée, mais encore faudrait-il pouvoir repérer les sucres ajoutés sur les étiquettes des produits. Or la mention « dont sucres » n'indique pas les sucres ajoutés ! Pour les repérer, il faut connaître leurs noms et les identifier dans la liste des ingrédients – qui ne précise souvent pas dans quelle quantité ils se trouvent.

Bonne nouvelle, un projet se met sur pied grâce aux associations du diabète. Toute personne intéressée pourra participer gratuitement à l'action MAYbe Less Sugar (doux MAI moins sucré) qui se déroulera pour la première fois en mai 2023 en Suisse romande. En s'inscrivant sur le site [maybeless-sugar.ch](https://maybeless-sugar.ch) avec une simple adresse email et un mot de passe, 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.

### **Nous vivons dans un environnement « obésogène »**

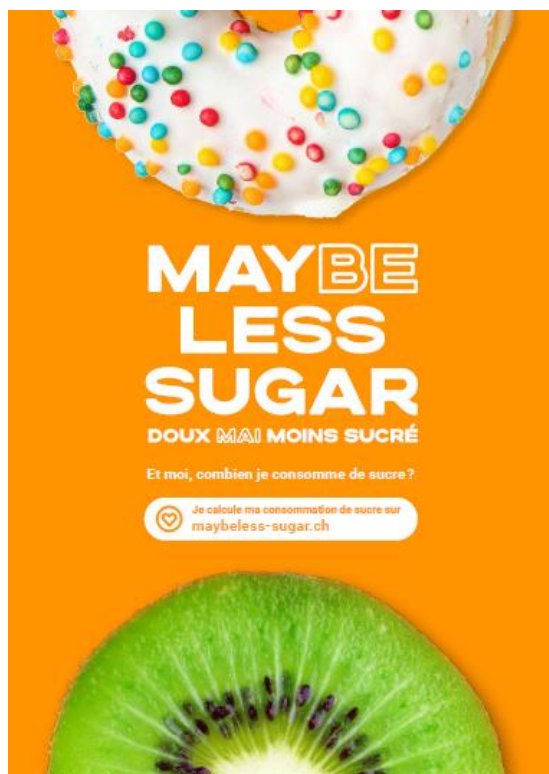
Comme nous buvons et mangeons tous les jours, nous avons une certaine marge d'action pour modifier nos habitudes, ce qui est réjouissant. Néanmoins il ne faut pas négliger le rôle de l'environnement : les fast food fleurissent à tous les coins de rue,

les produits sucrés sont accessibles partout, la publicité nous bombarde et notre rythme de vie ne nous aide ni à cuisiner, ni à prendre le temps de manger. MAYbe Less Sugar vise donc aussi à mettre le sucre au centre du débat pour faire évoluer cette situation. Car si le diabète de type 2 et l'obésité progressent, ça n'est pas qu'une question de responsabilité individuelle. Il est temps que les professionnels de la santé s'impliquent pour que les politiques et les décideurs à tous les niveaux assument leur part de responsabilité.

MAYbe Less Sugar mobilise un large réseau de partenaires pour promouvoir un environnement qui nous aide à faire des choix favorables à notre santé. Diverses mesures sont proposées sur le site [environnements-sante.ch](http://environnements-sante.ch) développé par Unisanté. Par ailleurs, un appel à agir sera lancé début mai sous l'égide d'Alliance Alimentation et Santé et avec l'appui d'un groupe politique.

L'action MAYbe Less Sugar débute le 1<sup>er</sup> mai 2023. A partir de début avril, il est possible de créer un compte pour participer à l'action, calculer sa consommation de sucres ajoutés et recevoir des informations pratiques et validées par des spécialistes. MAYbe less sugar est une action proposée par les associations du diabète ainsi que des partenaires de la santé, sous le pilotage de diabètevaud.

Des questions sur l'action ? Contactez-moi : Léonie Chinet, Secrétaire générale : [Leonie.chinet@diabetevaud.ch](mailto:Leonie.chinet@diabetevaud.ch)



diabètevaud - 28 janvier 2023