

COMMUNIQUE DE PRESSE

MAYbe Less Sugar : mettons le sucre au centre du débat

Lausanne, le 5 avril 2023. La surconsommation de sucre est un problème reconnu de santé publique. 94% des aliments qui s'adressent aux enfants sont trop sucrés. Pourtant il est difficile pour les consommateurs-ices de s'y retrouver en déchiffrant les étiquettes souvent compliquées de la grande distribution. L'action MAYbe Less Sugar proposera à la population romande, durant tout le mois de mai, d'évaluer de manière ludique sa consommation de sucres ajoutés et de tester des alternatives. Plusieurs événements sont organisés par les milieux de la santé qui lancent ce projet de prévention pour toutes et tous.

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 (OSAV) et l'OMS, soit 50 grammes (25 grammes pour les enfants).

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 (viennoiseries, pâtisseries, pâtes à tartiner, biscuits, chocolat,...) qui en contiennent 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 quelles 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.

Et moi, 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 savoir quelle quantité de sucres ajoutés cela représente. En effet, non seulement il n'est pas simple d'additionner ce qu'on a consommé dans la journée, mais les étiquettes ne permettent généralement pas de savoir combien en contient un produit.

Participer à MAYbe Less Sugar

En mai 2023, toute personne intéressée pourra participer gratuitement à l'action MAYbe Less Sugar qui se déroulera pour la première fois en Suisse romande. En s'inscrivant sur le site maybeless-sugar.ch, 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 durant tout le mois à s'informer et tester des moyens de modérer sa consommation de sucre sous l'angle du bien-être. Des restaurants et restaurants d'entreprise s'engagent aussi à proposer des mets et boissons sans ou avec peu de sucres ajoutés.

En mai, fais ce qu'il te plaît ?

Nous décidons chaque jour ce que nous mangeons et buvons. Pourtant, notre environnement influence nos choix (produits plus ou moins chers et accessibles, publicités, etc.). 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 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.

Contact : Léonie Chinet, responsable de l'action à diabètevaud, 076 320 85 07

Enrayer l'épidémie d'obésité et de maladies chroniques

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 (Dereń 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 de limiter la consommation de sucres ajoutés 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).

A qui s'adresse en priorité cette action ?

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.

Promouvoir un environnement favorable à la santé

L'environnement alimentaire, par exemple l'offre de produits ultra-transformés, souvent riches en sucre, très accessibles et faisant l'objet d'une forte publicité, joue un rôle important dans nos choix alimentaires, et de ce fait, dans le développement de l'obésité et des maladies chroniques. C'est ce qui amène les spécialistes à parler d'environnement « obésogène ». La société doit reconnaître cette coresponsabilité : la consommation excessive de sucre et les problèmes de santé qui en découlent ne sont pas qu'une question de responsabilité individuelle. MAYbe Less Sugar vise à promouvoir un environnement qui nous aide à faire des choix favorables à notre santé.

A propos de l'action

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 (voir le site : maybeless-sugar.ch/a-propos-de-nous/). La première édition est organisée en Suisse romande en mai 2023, avec l'objectif de l'étendre en Suisse dès mai 2024. MAYbe Less Sugar a reçu le soutien du Canton de Vaud, des Organes de répartition des bénéfices de la Loterie Romande, ainsi que de la Fondation romande pour la recherche sur le diabète, Fondation Dutmala et diverses fondations privées. 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 ».

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. Elle accède à un calculateur en ligne qui lui permet d'évaluer sa consommation de sucres ajoutés et recevoir des informations pratiques et validées par des spécialistes.

Événements

Des événements qui mettent en avant le plaisir et le bien-être, ainsi que des lieux de restauration proposant des offres sans ou avec peu de sucres ajoutés, sont proposés en Suisse romande durant tout le mois de mai. Toutes les informations sont disponibles sur le site de l'action : maybeless-sugar.ch

Visuels

Les visuels sont disponibles sur le site de l'action : maybeless-sugar.ch/a-propos-de-nous/

Intervenant-es à la conférence de presse :

DSAS, Dre Virginie Spicher, directrice générale, Direction générale de la santé publique, medias.sgdas@vd.ch
Chantal Weidmann-Yenny, députée, Présidente de l'UCV, chantal.weidmann-yenny@gc.vd.ch
Prof. Jacques Cornuz, Directeur d'Unisanté, jacques.cornuz@unisante.ch

