

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**Deuxième édition de l'action MAYbe Less Sugar en mai 2024** : des actions de proximité pour les jeunes et les personnes qui se trouvent dans une situation précaire pour des raisons socio-économiques et environnementales ; la Suisse alémanique s'empare du débat sur le sucre.

*Lausanne, le 25 mars 2024.* La surconsommation de sucres ajoutés est un enjeu majeur de santé publique, touchant plus d'une personne sur deux. Suite au succès de l'édition de 2023, l'action MAYbe Less Sugar, conduite par diabètevaud en partenariat avec Unisanté et une alliance de partenaires, se renouvelle. L'action, qui aura lieu durant tout le mois de mai 2024, sera accessible à toute la population suisse, y compris en Suisse alémanique. Une attention particulière sera portée à l'inclusion de toutes les catégories de la population pour une approche renforçant l'équité en santé, avec des actions proposées aux jeunes et aux personnes qui se trouvent dans une situation précaire pour des raisons socio-économiques, contextuelles ou environnementales.

### L'omniprésence des sucres ajoutés et leur impact sur la santé

Les sucres sont partout. S'ils nous servent de carburant au quotidien, les sucres ajoutés aux aliments pour renforcer le goût sont généralement superflus et surtout néfastes pour notre santé s'ils sont consommés en grande quantité. Les études scientifiques ont démontré que la surconsommation de sucres ajoutés augmente le risque de développer certaines maladies dites non transmissibles telles que le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires et l'obésité (Alliance Alimentation & Santé, 2021). En Suisse, une personne sur deux est concernée par la surconsommation de sucres ajoutés. En moyenne, les Suisses en consomment 107 grammes par jour, soit plus du double de la recommandation nationale et établie par l'Organisation Mondiale de la Santé.

### Conforter le succès de l'édition 2023

Lancée en mai 2023, l'action MAYbe Less Sugar a permis d'initier une prise de conscience individuelle et collective autour des sucres ajoutés. Elle a conduit au développement d'une alliance de partenaires, dont le nombre ne cesse d'augmenter. L'association Alliance Alimentation et Santé a lancé un appel à agir avec notamment une demande de mise en œuvre de mesures structurelles. Le bilan de l'édition 2023 montre toutefois que cette dernière a été principalement suivie par des personnes déjà sensibilisées à la question. Seulement 8% des jeunes de 18 à 29 ans, par exemple, y ont participé.

### Et renforcer l'impact de l'action 2024

Fort de ce constat, et avec le soutien d'une alliance de 53 partenaires d'organisations nationales et cantonales, l'action va désormais s'élargir. En mai 2024, toute personne intéressée pourra rejoindre l'action MAYbe Less Sugar dans toute la Suisse. En s'inscrivant sur le site [www.maybeless-sugar.ch](http://www.maybeless-sugar.ch), 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.

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 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.

[MAYbe Less Sugar](#) est pilotée par [diabètevaud](#) en collaboration avec [Unisanté](#) et en partenariat avec de nombreuses institutions. L'action a reçu le soutien financier de la Loterie Romande et de diverses fondations.

Les éléments du présent communiqué de presse peuvent être repris tels quels par les médias.

Contacts presse :

Aurélie Giger, directrice diabètevaud, [aurelie.giger@diabetevaud.ch](mailto:aurelie.giger@diabetevaud.ch), 079 517 29 32

Léonore Porchet, présidente du comité de diabètevaud, [leonore.porchet@gmail.com](mailto:leonore.porchet@gmail.com), 079 350 67 43

## ANNEXE 1 – FAITS ET CHIFFRES

### **Pourquoi s’attaquer aux sucres ajoutés ?**

Les Suisses consomment en moyenne 107 grammes de sucres ajoutés par jour, soit plus du double de la recommandation. Plus d’une personne sur deux est concernée. Cette tendance n’est pas sans risque puisque des études montrent que la surconsommation de sucres ajoutés augmente le risque de développer certaines maladies dites non transmissibles telles que le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires et l’obésité (Alliance Alimentation & Santé, 2021). Dans un environnement où les sucres sont partout, la prévention de cette problématique semble difficile.

### **L’action MAYbe Less Sugar : bâtir 2024 sur les succès et les résultats de l’édition 2023**

En mai 2023, près de 7’000 personnes ont participé à l’action MAYbe Less Sugar. La majorité ont rapporté une diminution de leur consommation de sucre durant le mois de mai. 28% des participant-es consommaient plus de 50 grammes de sucres ajoutés par jour. Plus de 10’000 personnes ont consulté le site Internet et 11’000 les médias sociaux. Parmi les participant-es, 8% avaient entre 18 et 29 ans.

La prise de conscience par chacun-e de sa consommation de sucres ajoutés, l’aspect collectif de l’action, la communication positive transmise dans les messages de prévention de l’action ainsi que la possibilité de suivre sa propre consommation de sucres ajoutés grâce au calculateur ont été particulièrement appréciés par les participant-es. Le bilan de l’édition 2023 montre toutefois que cette dernière a été principalement suivie par des personnes déjà sensibilisées à la question.

En 2024, MAYbe Less Sugar vise à poursuivre la sensibilisation sur la surconsommation de sucre et à donner accès à toute la population, dans le but de renforcer l’équité en santé. Ainsi, MAYbe Less Sugar est en train de développer des collaborations avec des associations et des organisations comme Point d’Eau, Métis, Caritas, l’EPER, le Conseil des jeunes, NOVAE, certaines communes, etc. afin de proposer des actions spécifiques, ainsi que de recruter et de former des multiplicateur-trices de l’action. Du matériel pédagogique est en cours de développement dans le but de permettre aux professionnel-les d’avoir des outils spécifiques. Plusieurs partenaires de MAYbe Less Sugar travaillent actuellement aussi à la mise sur pied de différentes actions.

### **Toucher l’ensemble de la Suisse**

Si l’édition 2023 couvrait uniquement la Suisse romande, l’objectif de MAYbe Less Sugar cette année est d’étendre son action à la population suisse alémanique. En traduisant le matériel à disposition, MAYbe Less Sugar pourra toucher l’ensemble de la population suisse et ainsi sensibiliser un maximum de personnes. Des organismes nationaux (Pédiatrie Suisse, Medbase, Association suisse des diététicien-nes) font déjà partie des partenaires. Un ancrage national de la problématique des sucres ajoutés soutiendra la volonté de l’action de toucher les individus ainsi que la société.

Les visuels de l’action sont disponibles sur la page : [maybeless-sugar.ch/telechargement](https://maybeless-sugar.ch/telechargement)

ANNEXE 2 – EXEMPLES D'ÉVÈNEMENTS MAYBE LESS SUGAR EN MAI 2024  
(GRATUITS)

Plus d'informations sur tous les événements (et inscriptions) se trouvent sur [www.maybeless-sugar.ch/agenda](http://www.maybeless-sugar.ch/agenda)

*Tous les vendredis après-midis du mois de mai, 14h-18h*

**Dégustation de glaces douces en sucre au Kiosque à glaces Veneta sur les quais d'Ouchy – Lausanne, Place du Vieux Port**

Venez déguster gratuitement des glaces douces en sucre spécialement confectionnées pour l'action MAYbe Less Sugar par l'Artisan Glacier de La Conversion afin de découvrir comment se faire plaisir autrement !

*4 mai, 10h à 11h*

**Vernissage pour l'exposition temporaire de livres sur les sucres dans la librairie La Rumeur – Romont, Grand-Rue 1**

Durant le mois de mai, la librairie La Rumeur exposera en vitrine des livres sur les sucres afin de sensibiliser et informer la population à ce sujet qui touche notre alimentation quotidienne.

*22 mai, 9h à 16h*

**Stand interactif sur les sucres à la Fondation Point d'Eau Lausanne – Lausanne, Avenue d'Echallens 123**

Organisé par diabètevaud et la Fondation Point d'Eau Lausanne, ce stand interactif vise à sensibiliser les bénéficiaires du Point d'Eau à la question des sucres ajoutés.

*26 mai, 10-17h*

**Stand animé sur le diabète et les sucres lors de la Fête des familles – Lausanne, Jardins de Beaulieu**

Organisée par le Bureau lausannois pour les familles (BLF), cette journée est l'occasion pour les familles lausannoises de rencontrer différentes associations. Diabètevaud proposera un stand interactif pour informer et interagir avec les familles sur les enjeux liés au diabète et sur la place du sucre dans leur quotidien.

*28 mai, 17h30 à 19h30*

**Conférence scientifique à Unisanté - Lausanne, Route de Berne 113 (ou en ligne)**

Diabètevaud et Unisanté organisent un événement visant à fournir des connaissances scientifiques et politiques à la population. Venez découvrir des informations sur le sucre chez les jeunes, les personnes en situation de vulnérabilité et du point de vue de santé publique et politique.