Rapport d'évaluation final 2024

MAYbe Less Sugar - 2ème édition

Aurélie Giger, Tiffany Martin, Garance Peltier

diabètevaud

Août 2024

L'action « *MAYbe Less Sugar* – doux mai moins sucré » est menée en partenariat par

diabètevaud
unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne
diabètegenève
SVPH
SOCIÉTÉ VAUDOISE DE PHARMACIE
diabètejura
CARITAS Vaud
Conseil des jeunes Lausanne
Croix-Rouge neuchâteloise
IMPULSE MOVES
diabèteneuchâtel
diabètefribourg diabetesfreiburg
CIAO.CH
CHUV Centre hospitalier universitaire vaudois
ontécoute.ch
Clinique de La Source
cdjV
Réseau Santé NORD BROYE
Réseau Santé RÉGION LAUSANNE
Réseau Santé HAUT-LÉMAN
Réseau Santé LA CÔTE
LVCV Ligue vaudoise contre les maladies cardiovasculaires
frc FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS GENÈVE
diabetesschweiz diabètesuisse diabetesvizzera
Diabète & Nutrition www.diabetnutrition.ch
Alliance Alimentation Santé
LIGUE PULMONAIRE NEUCHATELOISE
SIDS GICID
Fourchette verte
novae Partisans du goût
M.E.T.I.S.
LIGUE PULMONAIRE VAUDOISE
SVDE ASDD Groupe spécialisé romand Diabétologie
GROUPE VIDYMED
HÔPITAL RIVIERA-CHABLAIS VAUD-VALAIS
HUG Hôpitaux Universitaires Genève
EHC Ensemble Hospitalier de la Côte
Centre médical de l'obésité & du diabète
GREA GROUPEMENT ROMAND D'ÉTUDES DES ADDICTIONS
ESPACE PRÉVENTION La Côte
medBASE CENTRE MÉDICAL
diabètevalais diabetesoberwallis
Kinderärzte Schweiz
pädiatrie schweiz Die Fachorganisation der Kinder- und Jugendmedizin
pédiatrie suisse L'organisation professionnelle de la pédiatrie
aacts
diabetesbiel-bienne
Pôle Santé Pays-d'Enhaut

Les événements de l'action ont pu avoir lieu grâce aux partenaires événementiels

Nous remercions les instances qui apportent leur soutien financier à *MAYbe Less Sugar* pour l'édition 2024, en particulier Promotion Santé Suisse, la Loterie Romande, la Fondation Philanthropique Famille Sandoz, la Fondation Sana, Zoé Stiftung, la Fondation DSR, la Fondation Dutmala, ainsi qu'une Fondation qui souhaite rester anonyme.

Ce projet a été élaboré en partenariat avec le Département Promotion de la santé et préventions d'Unisanté, avec l'appui d'expert·es, de patient·es partenaires, d'étudiant·es et de représentant·es des groupes cibles. Que toutes et tous en soient vivement remercié·es !

La réussite de *MAYbe Less Sugar* doit beaucoup à Irène Rolfo, diététicienne, qui a élaboré le calculateur en ligne et le matériel pédagogique, à trivialmass qui a réalisé l'identité visuelle, le graphisme et la plateforme digitale, à Doris @cannellerebelle, chargée de la campagne sur les réseaux sociaux, ainsi qu'au comité, à l'équipe et aux bénévoles de diabètevaud.

Table des matières

1. Rappel du projet *MAYbe Less Sugar* 5

2. Objectifs et réalisations 2024 6

a. Élargissement à la Suisse alémanique 6

b. Cibler les jeunes 7

c. Cibler les personnes en situation de vulnérabilité 8

d. Développer du matériel pédagogique 9

e. Développer des actions de communication 10

Optimiser le site internet 10

Nouveaux visuels digitaux 10

Les réseaux sociaux 11

Spot publicitaire 12

Newsletter 12

Partenaires 13

Conférence de presse 13

3. Résultats de la 2ème édition *MAYbe Less Sugar* - mai 2024 13

a. Bref résumé des résultats de l'action *MAYbe Less Sugar* 2024 13

b. Bilan des événements 13

c. Impact de la campagne de communication 14

Médias 14

Réseaux sociaux 14

Site internet 16

d. Profils des participant·es 16

e. Retour des participant·es 17

Données sociodémographiques 17

Réponses aux questions spécifiques 19

f. Retour des partenaires 24

g. Actions politiques 25

4. Bilan financier de l'édition 2024 26

5. Conclusion et perspectives 2025-2026 26

6. Bibliographie 29

Annexes 30

Annexe 1 : Communiqué de presse en allemand du 15 avril 2024 30

Annexe 2a : Evénements organisés en mai 2024 par diabètevaud 30

Annexe 2b **:** Evénements organisés en mai 2024 par les partenaires 31

Annexe 3 : Exemples du matériel pédagogique développé par une diététicienne 34

Annexe 4 : Exemples du matériel pédagogique développé par des partenaires (ECN action & GHOL, PSPE) 35

Annexe 5 : Sondage – Evénements et matériel demandé par les partenaires 35

Annexe 6 : Communiqué de presse en français du 25 mars 2024 35

Annexe 7 : Revue de presse *MAYbe Less Sugar* 2024 35

Annexe 8a : Profil des utilisateur·rices Instagram 36

Annexe 8b : Profil des utilisateur·rices Facebook 36

Annexe 9 : Produits les plus consommés renseignés sur le calculateur en mai 2024 37

Annexe 10 : Sondage – Feedback des participant·es 37

Annexe 11 : Sondage – Feedback des partenaires 37

Annexe 12a : Postulat Diserens « du sucre au goût amer » à la commune de Nyon 37

Annexe 12b : Postulat Dupuis « Taxons le sucre » au Grand Conseil vaudois 37

Annexe 12c : Interpellation Müller Chabloz « du sucre au goût amer » à la commune du Mont-sur-Lausanne 37

Annexe 12d : Question (Léonore Porchet) « Moins d'édulcorants pour moins de maladies non transmissibles ? » au Conseil national 38

1. Rappel du projet *MAYbe Less Sugar*

Les Suisses consomment en moyenne 107 grammes de sucres ajoutés par jour (Chatelan et al., 2019), soit plus du double de ce qui est recommandé (OMS, 2015). Plus d'une personne sur deux est concernée par cette surconsommation de sucre. Or, les études scientifiques ont démontré un lien avec le surpoids, ainsi que des maladies non transmissibles telles que le diabète de type 2, la stéatohépatite non alcoolique (NASH), les maladies cardio-vasculaires, l'obésité (Wölnerhanssen, 2021) et les caries dentaires.

Déployée chaque année en mai, *MAYbe Less Sugar* invite la population à participer à l'action en s'intéressant à sa consommation de sucres ajoutés, en évaluant combien elle en consomme, dans quels produits et en testant des alternatives pour se faire plaisir autrement. Soutenu par plus de 60 partenaires, ce mouvement collectif permet aux individus d'agir sur leur consommation tout en mettant le sucre au centre du débat.

La première édition de mai 2023 a permis de tirer les deux constats généraux suivants :

- *« MAYbe Less Sugar a initié une prise de conscience collective autour de notre surconsommation de sucre, mais ces changements prennent du temps »* (Léonie Chinet, ancienne Secrétaire générale de diabètevaud et à l'initiative du projet, en 2023) ;
- Il est difficile de toucher les personnes les plus concernées par des actions classiques de prévention, notamment les jeunes et les personnes en situation de vulnérabilité. En 2023, seulement 8% des jeunes de 18 à 29 ans ont participé à *MAYbe Less Sugar*. En Suisse, 22.7% des jeunes entre 15 et 24 ans sont en surpoids ou en obésité, selon l'Enquête suisse sur la santé menée en 2022 (OFS, 2023), en raison notamment des habitudes alimentaires de cette population. En outre, les études actuelles montrent que le risque de surconsommation de sucres ajoutés est particulièrement présent dans les quartiers défavorisés et que l'origine sociale aurait une influence sur le risque de surpoids (Joost et al., 2019). Les enfants de parents sans formation post obligatoire sont par ailleurs dix fois plus souvent confronté·es au surpoids que les enfants de parents titulaires d'un diplôme supérieur (Promotion Santé Suisse, 2019). En conclusion, il y a lieu de porter une attention particulière aux jeunes et aux populations en situation de vulnérabilité dans les éditions futures de *MAYbe Less Sugar.* En effet, étant donné l'appétence naturelle de l'être humain pour le goût sucré, plus des actions sont menées tôt dans la vie d'une personne, plus elles ont des chances de succès.

2. Objectifs et réalisations 2024

L'édition 2024 de l'action *MAYbe Less Sugar*, en plus de la poursuite des actions de 2023, a poursuivi les objectifs spécifiques suivants, basés sur les constats de l'édition 2023 :

- élargissement à la Suisse alémanique ;
- cibler les jeunes ;
- cibler les personnes en situation de vulnérabilité ;
- développer du matériel pédagogique ;
- développer davantage d'actions de communication.

a. Élargissement à la Suisse alémanique

Dans l'objectif général de faire de *MAYbe Less Sugar* une action nationale, et puisque la surconsommation de sucres ajoutés ne se limite pas qu'aux cantons romands, une première étape était d'élargir l'action à la Suisse alémanique. Une étroite collaboration a été mise sur pied avec diabètesuisse, qui a relayé l'action aux autres associations cantonales et diffusé un **communiqué de presse en allemand** pour le lancement de l'action en avril (Cf. Annexe 1). **Le site internet a été traduit** en allemand, en remplaçant la traduction automatique de Google par une traduction fiable et un référencement visible dans les moteurs de recherche suisse-allemands. Le **matériel de communication** (flyers, affiches, roll-up) et les **visuels des réseaux sociaux** ont aussi été traduits en allemand.

Exemple de matériel de communication traduit en allemand (recto des flyers)

10 partenaires suisses allemands ont rejoint et diffusé l'action (Kinderärzte Schweiz, Pädiatrie Schweiz, diabeteszürich, diabeteszug, diabetessolothurn, diabetesregionbasel, diabetes-Gesellschaft der Kantone Graubünden, Glarus und Fürstentum Liechtenstein, diabetesschweiz, diabeteschauffausen, diabetesostschweiz). En outre, **3 associations cantonales du diabète bilingues** (diabètevalais, diabètefribourg et diabetesbienne) ont contribué à la diffusion en Suisse alémanique. Au total, environ **23'000 personnes** Suisses alémaniques ont été touchées par la diffusion de l'action.

Dans les médias**, 2 articles de presse en allemand** sont parus dans le Journal diabeteszürich (tirés à 12'500 exemplaires) et le Medical Tribune public (par diabètesuisse).

Sur les réseaux sociaux suisses alémaniques, il y a eu :

- **23 posts sur LinkedIn** (diabetesschweiz, Tania Weng-Birnholt, diabetes Oberwallis) ;
- **21 posts sur Instagram/Facebook** (diabetesschweiz, diabètefribourg, diabetevalais_oberwallis, blaueskreuzschweiz).

Exemple de post Instagram par diabètevalais_oberwallis

b. Cibler les jeunes

Dans le but de répondre à la difficulté de toucher les jeunes alors qu'ils/elles sont fortement concerné·es par la surconsommation de sucres ajoutés, l'équipe *MAYbe Less Sugar* a mené les actions spécifiques suivantes pour ce public :

- **tournage vidéo** avec 4 membres du Conseil des Jeunes de Lausanne (CdJL) et 2 ambassadeurs de diabètevaud, dans le but de donner la parole aux jeunes sur leur consommation de sucre, sous un format ludique, et de diffuser ces témoignages sur les réseaux sociaux (Instagram, Facebook et YouTube) ;
- **présence active sur les réseaux sociaux** tout au long du mois de mai, qui sont des canaux de communication privilégiés par les jeunes ;
- collaboration avec **Neuria** – une startup qui a développé un jeu vidéo visant la réduction des boissons sucrées sur la base d'études scientifiques, et qui a mis à disposition 1'000 licences gratuites dans le cadre de la campagne (accessible via le site internet *MAYbe Less Sugar*). Au total, 400 licences ont été demandées et 200 personnes ont joué au jeu vidéo. Un questionnaire auprès des joueur·euses a permis d'identifier les raisons d'utilisation : l'intérêt pour réduire sa consommation sucre et améliorer sa santé étaient les raisons principales.

En outre, de **nouveaux partenariats avec des organisations œuvrant pour les jeunes** (Espace Prévention La Côte, Jobtrek, Pédiatrie Suisse) ont vu le jour. Une **dizaine d'événements destinés à ce public** se sont organisés : par exemple un atelier avec des jeunes en réinsertion professionnelle, un atelier pour les enfants au Miam festival et une dégustation de boissons douces en sucre avec des jeunes du Conseils des jeunes de Lausanne (Cf. Annexes 2a et 2b). Grâce à ces évènements, ce sont plus de 3'500 jeunes qui ont été touché·es.

c. Cibler les personnes en situation de vulnérabilité

Dans le but de répondre à la difficulté de toucher les personnes en situation de vulnérabilité alors qu'ils/elles sont fortement concerné·es par la surconsommation de sucres ajoutés, l'équipe *MAYbe Less Sugar* a mené les actions spécifiques suivantes pour ce public avec Point d'Eau :

- organisation de la Conférence de presse de lancement de l'action *MAYbe Less Sugar* à la Fondation Point d'Eau, une fondation qui propose différentes prestations aux personnes en situation de vulnérabilité ;
- tenue de stands sur les sucres ajoutés durant une journée entière à la Fondation Point d'Eau.

En plus de Point d'Eau, d'autres **partenariats avec des organisations œuvrant pour les personnes en situation de vulnérabilité** ont vu le jour, par exemple avec la Fondation AACTS (Addiction, Action Communautaire et Travail Social), l'EPER, Agents de santé, l'ORIF, Trajets. Ils ont permis la réalisation d'une **dizaine d'événements destinés à ce public cible**, comme des stands dans les épiceries Caritas ou encore des animations au Centre d'Animation et de Formation pour Femmes migrantes (CAFF) (Cf. Annexes 2a et 2b). Environ 400 personnes ont été touchées par ces évènements, ciblant en particulier les personnes en situation de vulnérabilité.

d. Développer du matériel pédagogique

Pour pouvoir animer les différents stands et les ateliers durant le mois de mai, du matériel pédagogique a été **développé par une diététicienne** (Cf. Annexe 3). Ce matériel comprend notamment des questions sur le sucre, des petits jeux et des fiches pédagogiques expliquant l'utilisation et l'objectif en fonction des contextes et du public. Le contenu des fiches a été **adapté en fonction du public cible** :

- Pour les enfants de 4-8 ans : relier des pointillés sur les bons comportements à adopter face à la consommation de bonbons, découper des aliments pour faire un panier sans sucres ajoutés, entourer les intrus dans la boite à goûter, découper des cartes et retourner celles qui ont des aliments qui contiennent des sucres ajoutés ;
- Pour les enfants de 10-13 ans : jeux de cartes pour composer son goûter, questions sur le sucre à utiliser avec une roue ou format quizz ;
- Pour les jeunes adultes et adultes : mots cachés chronométrés, questions sur le sucre à utiliser avec une roue ou format quizz.

Le matériel pédagogique a largement été **utilisé sur les stands et les ateliers** durant le mois de mai, par exemple au Miam Festival, sur les stands Caritas et à Point d'Eau.

En complément à ce matériel pédagogique, différents partenaires ont développé leur propre matériel, majoritairement des **recettes sans sucres ajoutés** (Novae Restauration, Pôle Santé Pays-d'Enhaut, Programme ECN Action) (Cf. Annexe 4).

Pour cette édition, le matériel pédagogique était **réservé aux partenaires,** dans le but de le tester lors de stands et animations, et l'améliorer par la suite. Un retour positif a été fait de

leur part quant à la qualité du matériel. À terme, il est prévu de le rendre disponible plus largement (p. ex. sur le site internet).

e. Développer des actions de communication

Optimiser le site internet

Pour faciliter l'accès au site internet et le rendre plus optimal, quelques changements ont été effectués. Le terme « je participe » a été modifié par « je calcule ma consommation » afin de rendre plus compréhensible l'accessibilité au calculateur. La page des « recettes et astuces » a été améliorée en regroupant les informations. Une page « liens utiles » a été créée pour rassembler les documents de référence sur les sucres ajoutés, mais aussi des liens pour en savoir plus ou en cas de besoin d'aide.

Nouveaux visuels digitaux

Pour cette nouvelle édition, l'identité visuelle développée par trivial mass SA et différents outils de communication ont été repris de l'année précédente, notamment les visuels orange, vert et rose de la campagne, en numérique et en papier (affiches A3, A4, flyers, badges et roll-up). Pour diffuser largement l'action, un sondage (Cf. Annexe 5) a été envoyé aux partenaires afin de récolter leurs besoins pour que l'équipe de projet leur transmette le matériel demandé.

En outre, trois nouveaux visuels (ci-dessous), disponibles en format digital uniquement, ont été développés par trivial mass SA. Ceux-ci, tout comme les précédents, visaient à présenter des contenus attractifs (couleurs vives, nourriture connue du grand public) tout en proposant des alternatives saines (en bas de l'image) aux produits plus sucrés (en haut de l'image).

Les réseaux sociaux

Une spécialiste des campagnes sur les réseaux sociaux (@cannellerebelle) a été mandatée pour assurer la présence digitale de *MAYbe Less Sugar* sur Instagram et Facebook. La communication restait positive avec des publications postées chaque semaine. Le contenu des publications comprenait des sujets comme le rappel des prochains événements, un retour en image des événements passés, les publications des vidéos avec les jeunes du Conseil des Jeunes de Lausanne et des ambassadeurs diabètevaud, les stories sur les événements en cours, des petits quizz en stories sur le sucre, une revue de presse en stories, des reposts des publications d'autres partenaires, etc.

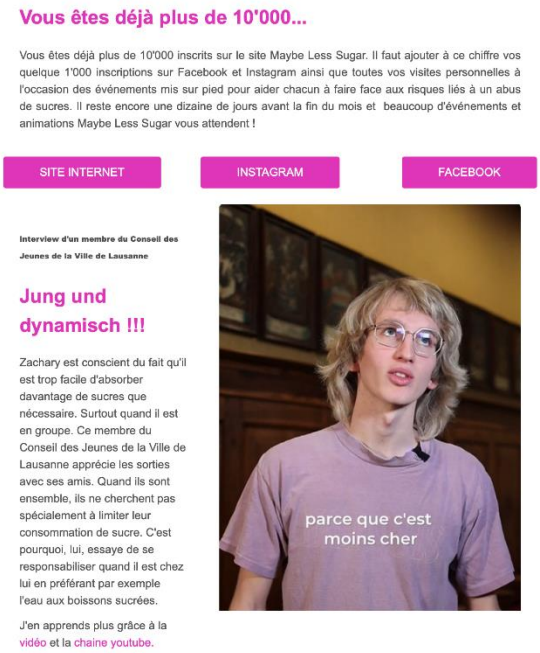
Exemples de publications dans le but de répondre à la difficulté de toucher les jeunes

Spot publicitaire

Pour montrer que les sucres peuvent se trouver dans des produits auxquels on ne pense pas, un étudiant de la SAE institut à Genève, Daniel Marquis, a développé un spot publicitaire sur l'action en trois formats (5 secondes, 15 secondes et 30 secondes). Dans ce spot, une joggeuse se désaltère avec un jus de fruit et du sucre blanc en grande quantité se déverse dans sa bouche, à la place du jus. L'idée était d'avoir un message simple et percutant à transmettre, sans qu'il y ait besoin de son pour être compris (afin qu'il soit diffusé aussi par exemple dans des salles d'attente des cabinets médicaux). Ce spot a pu être diffusé largement sur les réseaux sociaux, sur le site internet *MAYbe Less Sugar*, lors de présentations de l'action et sur différents écrans dans des établissements de partenaires (p. ex. dans les hôpitaux de Rolle et Nyon ou encore les restaurants Novae). Le spot publicitaire sous différents formats est disponible sur la chaîne YouTube de *MAYbe Less Sugar*[1].

Newsletter

Une newsletter par semaine a été envoyée par mail à tou·tes les participant·es de l'action durant le mois de mai. Une première newsletter a également été transmise en avril 2024 afin d'amorcer l'action et une dernière en juin 2024 pour fournir des brefs retours aux participant·es de l'action. Leur contenu variait entre les semaines (p. ex. recettes, astuces, témoignages, rappel des évènements) afin d'accompagner et motiver les personnes dans le mois de mai doux en sucre.



Vous êtes déjà plus de 10'000...

Vous êtes déjà plus de 10'000 inscrits sur le site Maybe Less Sugar. Il faut ajouter à ce chiffre vos quelque 1'000 inscriptions sur Facebook et Instagram ainsi que toutes vos visites personnelles à l'occasion des événements mis sur pied pour aider chacun à faire face aux risques liés à un abus de sucres. Il reste encore une dizaine de jours avant la fin du mois et beaucoup d'événements et animations Maybe Less Sugar vous attendent !

SITE INTERNET | INSTAGRAM | FACEBOOK

Interview d'un membre du Conseil des Jeunes de la Ville de Lausanne

Jung und dynamisch !!!

Zachary est conscient du fait qu'il est trop facile d'absorber davantage de sucres que nécessaire. Surtout quand il est en groupe. Ce membre du Conseil des Jeunes de la Ville de Lausanne apprécie les sorties avec ses amis. Quand ils sont ensemble, ils ne cherchent pas spécialement à limiter leur consommation de sucre. C'est pourquoi, lui, essaye de se responsabiliser quand il est chez lui en préférant par exemple l'eau aux boissons sucrées.

J'en apprends plus grâce à la vidéo et la chaine youtube.

[1] https://www.youtube.com/@maybelesssugar

Partenaires

Pour cette deuxième édition, **plus de 60 partenaires** soutiennent l'action, soit une vingtaine de plus que l'année dernière. Il s'agit d'institutions de santé, de communes ou encore d'organismes œuvrant pour des populations en situation de vulnérabilité.

Conférence de presse

Le 25 mars 2024, une conférence de presse pour annoncer le retour de l'action s'est tenue à Point d'Eau Lausanne, réunissant des journalistes et des partenaires. Léonore Porchet et Aurélie Giger, respectivement Présidente du comité et Directrice de diabètevaud, Dre Nathalie Farpour-Lambert, pédiatre spécialiste en obésité et consultante senior pour l'OMS, Stéphanie Pin, Cheffe du département Promotion de la santé et Préventions à Unisanté, et François Chéraz, Directeur de Point d'Eau ont présenté les enjeux et l'intérêt de *MAYbe Less Sugar* pour la population, et principalement pour les jeunes et les personnes en situation de vulnérabilité. Pour accompagner ce lancement, un communiqué de presse (Cf. Annexe 6) a été transmis à différents médias.

3. Résultats de la 2ème édition *MAYbe Less Sugar* - mai 2024

a. Bref résumé des résultats de l'action *MAYbe Less Sugar* 2024

Les résultats de l'édition 2024 de *MAYbe Less Sugar* sont les suivants :

- Plus de **45 événements** organisés dans toute la Suisse Romande ;
- **+16'000** personnes touchées par les événements ;
- **+11'000** personnes touchées par la campagne numérique ;
- **Large couverture médiatique** (15 articles de presse, 22 publications en ligne et 4 passages radio).

b. Bilan des événements

Au total durant le mois de mai, **plus de 45 événements** ont été organisés à la fois par diabètevaud et par les différents partenaires en Suisse romande (Cf. Annexes 2a et 2b). Les événements étaient de plusieurs nature : des stands d'information, des dégustations douces en sucre, des distributions, des ateliers, des présentations et des expositions.

En dehors du mois de mai, **6 présentations de l'action** ont été faites dans différents cadres (présentation à des podologues indépendant·es, à des étudiant·es à l'UNIL, etc.).

Des **partenaires événementiels** ont organisé certains événements : la librairie La Rumeur à Romont pour le vernissage d'une exposition sur les livres autour du sucre, l'Artisan Glacier pour la conception de glaces douces en sucre, le CIP Hôtel qui a confectionné des desserts doux en sucre, Lucie Viguier une yogathérapeute qui a animé la balade méditative, Lausanne à table pour l'organisation du Miam Festival, Familles en fête organisé par la Ville de Lausanne à destination des familles, un lieu de restauration rapide *Chez Lucette* qui a proposé un atelier avec les enfants, La Sobrerie qui a organisé une dégustation de boissons douces en sucre et les bibliothèques de la Ville de Lausanne qui ont mis en avant des livres sur le sucre et créé un podcast.

Pour les événements avec inscription gérée par diabètevaud (balade méditative, coaching sur le sucre, moment scientifique avec Unisanté, atelier Chez Lucette et dégustation avec le Conseil des Jeunes de Lausanne et La Sobrerie), **107 personnes se sont inscrites.**

À travers la quarantaine d'événements, plus de **16'000 personnes** ont été touchées.

c. Impact de la campagne de communication

Médias

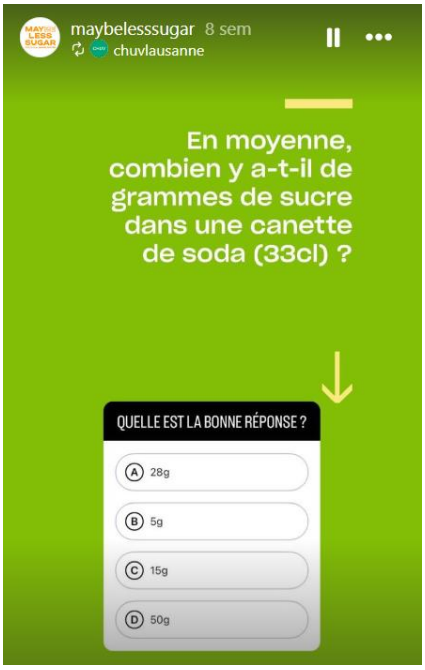
Dans les médias, *MAYbe Less Sugar* a eu une large couverture médiatique (Cf. Annexe 7) ;

- **15 articles de presse** (REISO, 20 minutes, D journal, Journal Riviera Chablais, Lausanne Cités, Cooperation, Planète Santé, Le Temps, 24 heures, Le Nouvelliste, Femina, Journal du Pays-d'Enhaut, Terre et Nature, Journal d'Onex Bipbip) ;
- **4 interventions à la radio** (LFM, RTS, M le Média) ;
- **2 podcasts** (GHOL, Bibliothèques de la Ville de Lausanne) ;
- **22 publications en ligne/intranet** (SVPH, Commune de Romanel-Sur-Lausanne, RSNB, Promotion Santé Valais, Fondation O2, etc.).

Réseaux sociaux

Sur les réseaux sociaux (Facebook, Instagram et LinkedIn), **plus de 400 posts et stories** ont été publiés durant le mois de mai (sur le compte *MAYBe Less Sugar* et celui des partenaires).

Exemples de stories : CHUV – Diabètegenève – Ecole La Source



Sur Facebook et Instagram à la fin du mois de juin 2024, **plus de 1'500 personnes** suivent le compte @maybelesssugar (en 2024, au total 602 personnes ont rejoint ces réseaux).

Une comparaison des données de janvier à fin mai/début juin des années 2023 et 2024 (cf. Tableau des statistiques ci-dessous), montre que le nombre de followers a presque doublé en une année sur Instagram et que le nombre de followers sur Facebook a aussi augmenté.

Le nombre de visites sur les deux réseaux sociaux est relativement similaire entre 2023 et 2024, il n'y a pas une grande différence entre une année et l'autre. Concernant la portée (le reach, c'est-à-dire le nombre de personnes touchées), elle correspond au 50% sur Instagram et 30% sur Facebook par rapport à l'année passée, ce qui est satisfaisant pour une deuxième édition de campagne.

Statistiques *MAYbe Less Sugar*	**2023**	**2024**	**Différence**
Reach Facebook	8463	2504	30%
Reach Instagram	14421	7172	50%
Visites Facebook	1536	1.5k	=
Visites Instagram	2834	2.5k	=
New Followers Facebook	156	66	42%
New Followers Instagram	748	536	72%

Selon les statistiques des réseaux sociaux de *MAYbe Less Sugar*, **plus de 11'000 personnes** ont été touchées via la page Facebook et Instagram. Néanmoins, au vu de la large diffusion des

partenaires sur leurs réseaux, le nombre total de personnes touchées via l'ensemble des réseaux sociaux pourrait facilement atteindre plus de **20'000 personnes.**

Site internet

Le site internet, durant la période du 1er au 31 mai 2024, a cumulé **70'000 vues** au total et rassemblé plus de **10'000 utilisateur·rices.** Pendant cette période, les pages les plus consultées (**44'000 vues**) sont celles relatives au calculateur de sucres ajoutés (créer un compte, se connecter, éditer son profil, ajouter des aliments/boissons, fixer et consulter ses objectifs). Le nombre de vues élevé correspond à la volonté de motiver les individus à participer à l'action à travers le calculateur (p. ex. le QR code sur les flyers et affiches renvoient directement au calculateur). Quant aux pages sur l'action (à propos de nous, page d'accueil, etc.), sur les ressources (recettes, astuces et liens utiles), et sur les événements (agenda), celles-ci cumulent respectivement **15'500 vues, 4'000 vues et 2'300 vues**. Ces chiffres reflètent un certain nombre de consultations et permettent de constater que le calculateur n'est pas la seule page suscitant de l'intérêt. Il serait donc judicieux d'enrichir ces différentes pages afin d'accompagner au mieux les participant·es à l'action en 2025.

d. Profils des participant·es

Sur les réseaux sociaux, les utilisateur·ices consultant *MAYbe Less Sugar* sont (Cf. Annexe 8) :

- en majorité des **femmes** (85.3% Instagram et 88.4% Facebook) ;
- agé·es entre **25-54 ans** (Instagram) et **35-64 ans** (Facebook) ;
- des habitant·es **suisses** (91.3% Facebook et 93.2% Instagram), notamment de Lausanne.

Lors des événements organisés par diabètevaud sur inscription, la majorité des participant·es étaient aussi des femmes entre 35 et 50 ans.

Sur le site internet, les personnes qui ont utilisé au minimum deux jours le calculateur durant le mois de mai (n=648) consomment en moyenne **40.35 grammes** de sucres ajoutés par jour (vs 42 gr/jour en 2023). 159 personnes, soit 24% du total des utilisateur·rices (vs 28% en 2023), consomment **plus de 50gr/jour**, ce qui dépasse la recommandation de l'OMS.

Les produits les plus consommés par les utilisateur·rices (n=648) du calculateur sont (Cf. Annexe 9) :

- **le chocolat** (5'310 unités renseignés, soit 42'488 grammes de sucre) ;
- **la confiture** (3’642 unités, soit 36'420 grammes de sucre) ;
- **les biscuits secs** (3'136 unités, soit 31'370 grammes de sucre) ;
- **le miel** (1'423 unités, soit 21'360 grammes de sucre) ;
- **les cakes** (1'307 unités, soit 20'928 grammes de sucre) ;
- **les Jus de fruits, smoothie** (682 unités, 15'026 grammes de sucre).

Ces chiffres sont cohérents avec l’étude menuCH analysant les produits contenant les principales sources de sucre dans la consommation de la population générale (OSAV, 2019).

Concernant les tranches d’âge des participant·es,

- **11 personnes ont moins de 18 ans** (1.6%) ;
- **54 personnes ont entre 18 et 29 ans** (7.8%) ;
- **621 personnes ont plus de 30 ans** (90.52%).

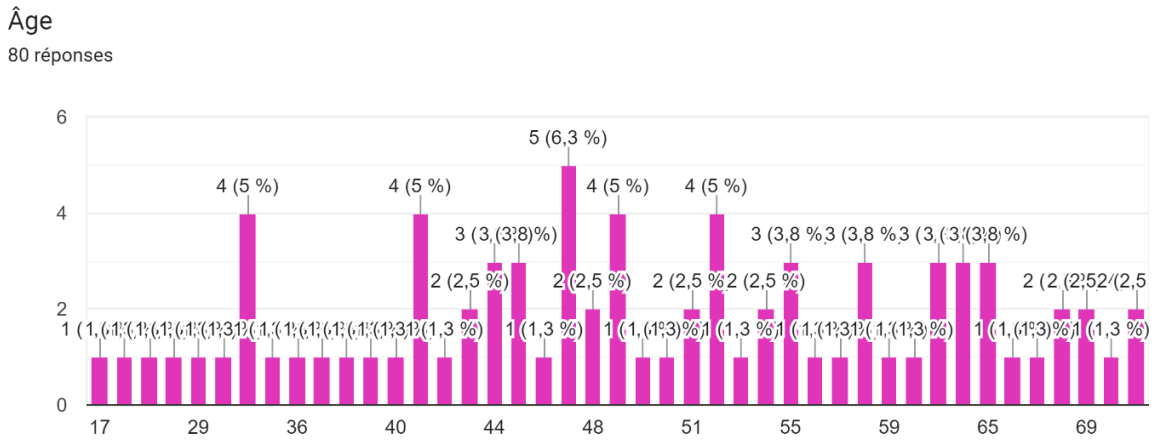
Ces résultats sont relativement similaires à ceux de la première édition, renforçant le constat que l’action *MAYbe Less Sugar* peine à sensibiliser les personnes les plus concernées, notamment les plus jeunes.

e. Retour des participant·es

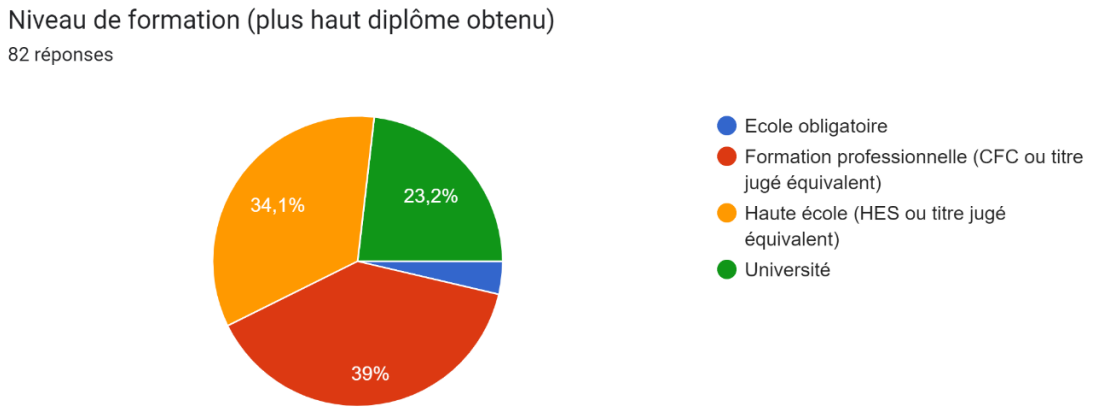
À la fin de l’action, un questionnaire (Cf. Annexe 10) a été envoyé aux participant·es afin d’avoir un retour sur leur expérience *MAYbe Less Sugar* 2024. Un tirage au sort avec des petits gains à la clé a été organisé pour favoriser les réponses au questionnaire. Au total, 83 personnes ont répondu au sondage.

Données sociodémographiques

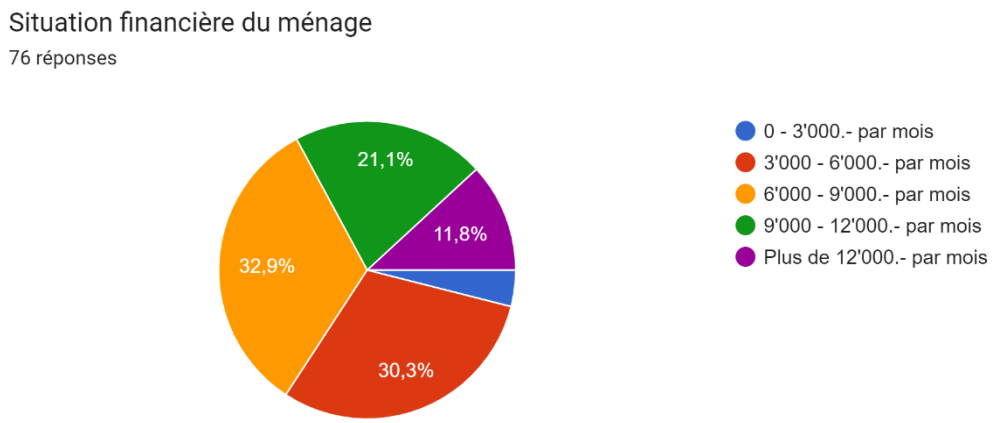
L’âge moyen des participant·es au questionnaire (n=80) est de 49 ans.



Le niveau de formation des participant·es (n=82) varie, majoritairement ils/elles ont terminé une formation professionnelle (39%), une haute école (34.1%) ou une université (23.2%).

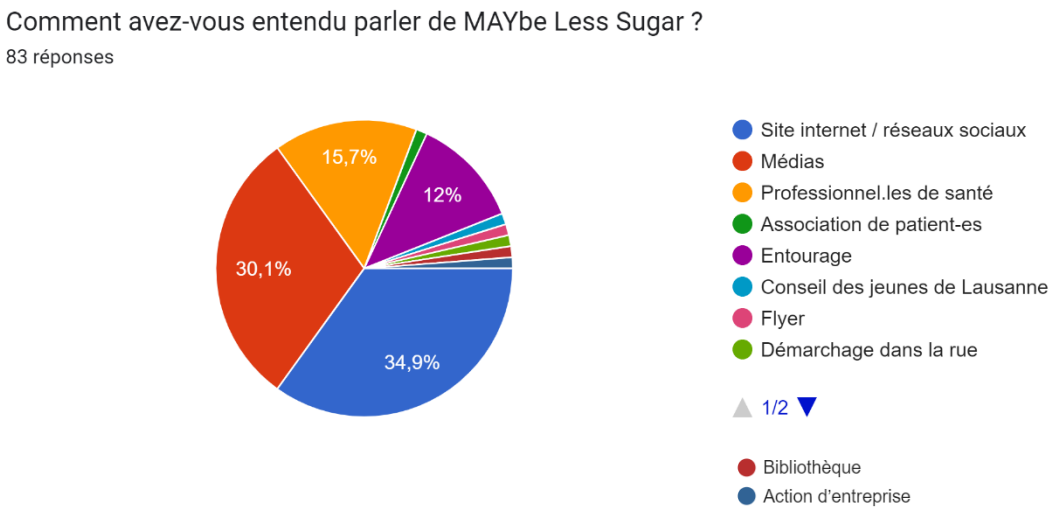


La situation financière du ménage des participantes (n=76) se situent par mois entre 3’000-6'000 CHF (30.3%), 6'000-9'000 CHF (32.9%) et 9’000-12'000 CHF (21.1%). Uniquement 3.9% ont un revenu mensuel situé entre 0 et 3'000 CHF. Le niveau de formation ainsi que la situation financière du ménage montrent que la plupart des participant·es sont de statut socio-économique plutôt élevé.



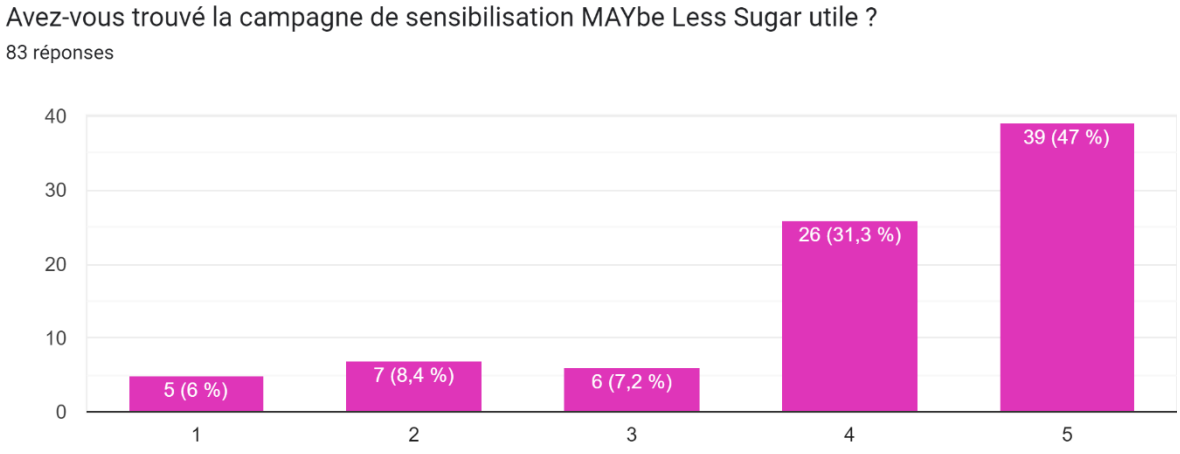
Réponses aux questions spécifiques

La majorité des participant·es (65%) ont entendu parler de *MAYbe Less Sugar* via le site internet, les réseaux sociaux ou les médias. La campagne de communication a donc un vrai impact et permet d'élargir la visibilité de l'action.

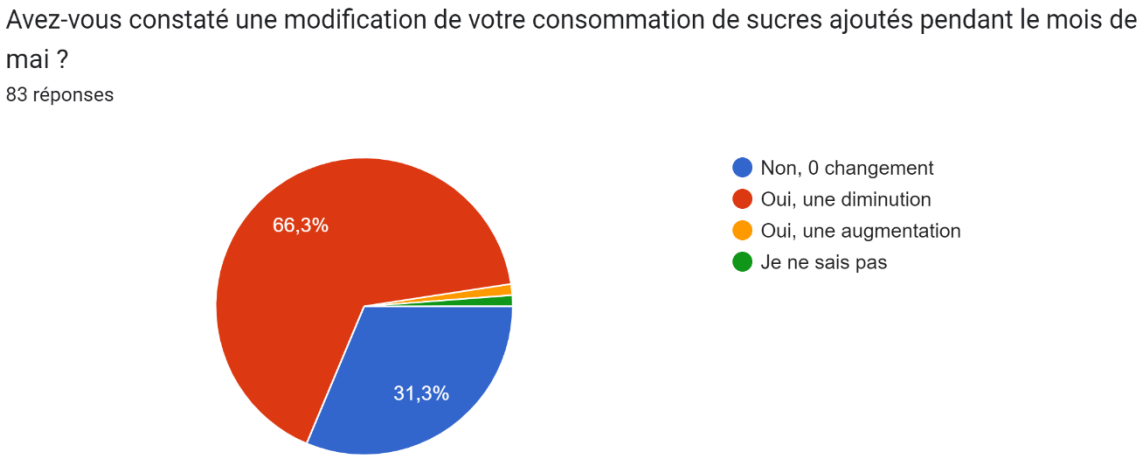


La majorité des participant·es ont trouvé la campagne *MAYbe Less Sugar* entre « plutôt » (31.3%) et « tout à fait » (47%) utile. À la question « pourquoi cela a été utile (ou non) ? », la raison principale pour eux/elles est l'importance de sensibiliser sur la thématique des sucres ajoutés pour prendre conscience et initier des changements de comportement. Les participant·es relèvent, par exemple, les plus-values suivantes à l'action *MAYbe Less Sugar* :

- *« Calculer durant 1 mois son sucre consommé nous met devant la réalité » ;*
- *« On consomme beaucoup trop de sucres aujourd'hui souvent sans le savoir » ;*
- *« À mon avis le sucre n'est pas assez réglementé dans l'alimentation et sensibiliser la communauté à ce sujet est primordial » ;*
- *« Ça m'a motivé de faire l'expérience de moins grignoter, sans me mettre trop de pression ».*



66.3% des participant·es du sondage ont constaté une diminution de leur consommation de sucres ajoutés pendant le mois de mai contre 31.3% qui n'ont constaté aucun changement.



L'action *MAYbe Less Sugar* a eu un impact sur le quotidien de 60.2% des participant·es. Les impacts principaux étaient de prendre conscience des sucres ajoutés et d'ainsi les diminuer au quotidien. Les participant·es relèvent, par exemple, les éléments suivants :

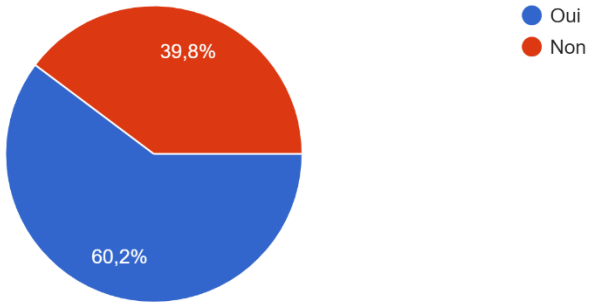
- *« Je suis plus consciente des sucres cachés dans les jus de fruits par exemple, donc je réduis leur consommation » ;*
- *« Je regarde davantage les ingrédients » ;*
- *« Je me pose la question avant de consommer du sucre à quelle dose j'ai encore droit pour la journée ».*

L'action a aussi eu un impact sur la santé en général de certain·es participant·es :

- *« Teint plus clair, perte de poids » ;*

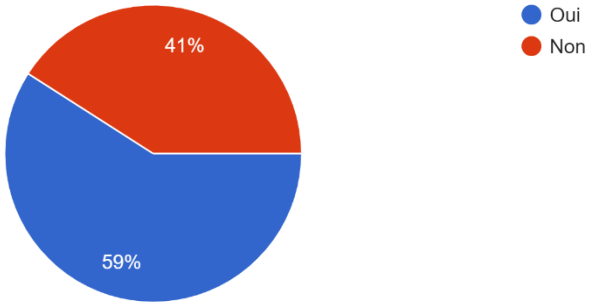
- *« Beaucoup moins d'insomnies! » ;*
- *« Moins de fatigue, motivation pour manger mieux ».*

Avez-vous constaté un impact de l'action MAYbe Less Sugar sur votre quotidien ?
83 réponses



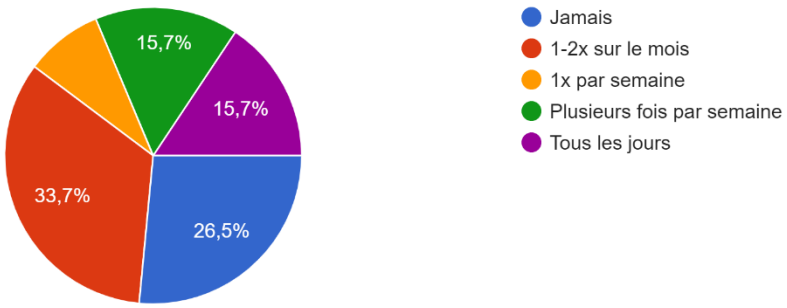
Un peu plus de la moitié des participant·es (59%) ont appris de nouvelles choses sur les sucres ajoutés. Si ce résultat est encourageant pour la poursuite de l'action, ce graphique rejoint le constat général que l'action impacte en partie des personnes déjà concernées et sensibilisées à la thématique.

Avez-vous appris de nouvelles choses sur les sucres ajoutés grâce à MAYbe Less Sugar ?
83 réponses

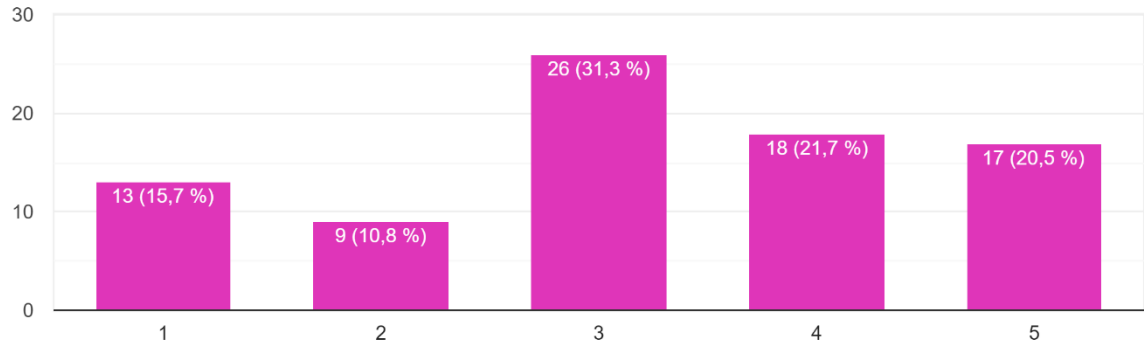


La fréquence d'utilisation du calculateur varie selon les participant·es : 26.5% ne l'ont jamais utilisé, 33.7% seulement 1-2x sur le mois, 8.4% 1x par semaine, 15.7% plusieurs fois par semaine et 15.7% tous les jours. En majorité, le calculateur n'a pas été beaucoup utilisé, mais semblait plutôt facile d'utilisation (45% l'ont trouvé entre « plutôt » et « tout à fait » utile). Dans les suggestions d'amélioration, les participant·es ont relevé certaines difficultés à se connecter, le manque de possibilités d'ajout de certains aliments ou de demi-portions et ont suggérés de rendre le calculateur plus facile d'accès sous la forme d'une application qui permettrait de scanner les aliments par exemple.

A quelle fréquence avez-vous utilisé le calculateur de sucre ajouté en ligne ?
83 réponses



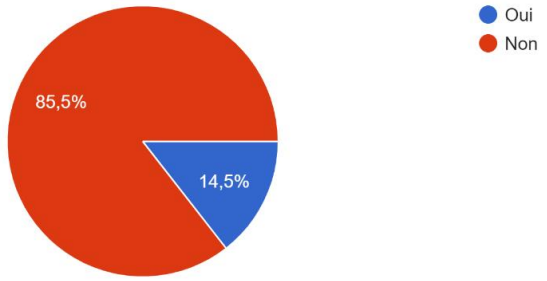
Si vous avez utilisé le calculateur de sucre ajouté, l'avez-vous trouvé facile d'utilisation ?
83 réponses



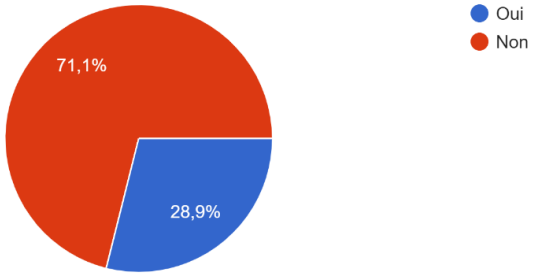
Une grande majorité de participant·es n'ont pas essayé les recettes proposés (85.5%), ni participé à des événements (71.1%). Pour ceux/celles qui ont pris part à des événements, leur retour était globalement positif :

- *« Coaching, très intéressant, Susie nous a donné de très bons conseils ainsi que des recettes délicieuses » ;*
- *« La balade méditative était juste géniale » ;*
- *« Je suis allée écouter le Moment scientifique. Super expérience, très intéressant mais un débat de fin aurait été génial ».*

Avez-vous essayé des recettes et astuces proposés sur le site maybeless-sugar.ch, les réseaux sociaux et/ou newsletters ?
83 réponses



Avez-vous participé à des événements organisés dans le cadre de MAYbe Less Sugar durant le mois de mai ?
83 réponses



Concernant leur retour général sur l'expérience *MAYbe Less Sugar*, voici quelques exemples :

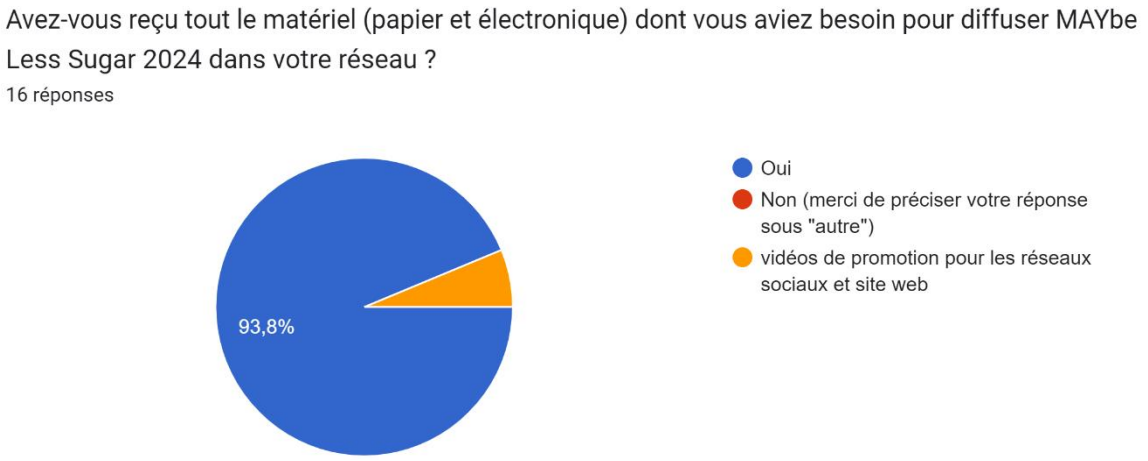
- *« Très positif, ça m'aide à garder une ligne droite » ;*
- *« Intéressante et envie de la refaire » ;*
- *« La 3e semaine a été la plus dure, mais depuis la 4e, je n'ai plus envie de manger de cochonneries sucrées. Je les regarde mais je ne suis pas addicte comme auparavant » ;*
- *« En parler à son entourage aide et motive à tenir ».*
- *« Très bonne prise de conscience alors que j'avais l'impression d'être déjà bien au point avec le sucre » ;*
- *« J'ai diminué ma consommation de sucre et sensibilisé mes enfants ainsi que mon entourage privé et professionnel. J'en suis très heureuse » ;*
- *« J'ai apprécié! J'ai par exemple mangé un seul biscuit et non deux quand ils étaient trop sucrés. Je continue les efforts après le mois de mai » ;*
- *« Je n'ai pu suivre que par les réseaux. Pour moi le maybe c'est toute l'année! ».*

Les suggestions d'amélioration comprennent : une amélioration du calculateur, une sensibilisation dans les écoles, plus de visibilité de l'action et plus d'événements (p. ex. atelier de cuisine pour les enfants).

f. Retour des partenaires

À la fin de l'action, un questionnaire (Cf. Annexe 11) a été envoyé aux partenaires afin d'avoir un retour sur leur expérience *MAYbe Less Sugar* 2024 en donnant des informations sur les événements organisés et une estimation du nombre de personnes touchées.

Dans l'ensemble, tous les partenaires ont reçu le matériel papier et électronique demandé.



Les retours des partenaires étaient très positifs à l'égard de l'équipe de projet et toute l'organisation de l'action :

- *« Bravo car pour cette seconde année tout a bien fonctionné » ;*
- *« Grande disponibilité et cordialité des organisatrices Diabète Vaud, matériel visuellement attractif, fiches pédagogiques intéressantes Bravo à tous » ;*
- *« Bravo et merci à toute l'équipe de diabètevaud pour cette magnifique organisation ».*

Les suggestions pour l'édition 2025 sont : intégrer les écoles pour davantage cibler les enfants et les jeunes, avoir plus de moyens en Suisse alémanique, avoir un QR code plus grand, proposer plus de recettes et de roll-ups, inclure les dentistes, collaborer davantage avec Fourchette Verte pour toucher les institutions, mieux préparer les partenaires au matériel pédagogique et développer du matériel adapté aux personnes allophones et/ou qui maîtrisent difficilement la technologie.

g. Actions politiques

Grâce à un axe sociétal et structurel, *MAYbe Less Sugar* entend également agir au niveau de l'environnement des individus pour le rendre plus favorable à la santé. Ainsi, des actions politiques ont eu lieu pendant le mois de mai 2024.

Dans le cadre de *MAYbe Less Sugar*, quatre objets politiques ont été déposés :

1) Postulat Marius Diserens & consorts « du sucre au goût amer », Commune de Nyon, 22 mai 2024 (cf. Annexe 12a)
2) Postulat Géraldine Dupuis « Taxons le sucre », Grand Conseil vaudois, 24 mai 2024 (cf. Annexe 12b)
3) Interpellation Yolanda Müller Chabloz « du sucre au goût amer », Commune du Mont-sur-Lausanne, 28 mai 2024 (cf. Annexe 12c)
4) Question Léonore Porchet « Moins d'édulcorants pour moins de maladies non transmissibles ? », Conseil national, 29 mai 2024 (cf. Annexe 12d)

En outre, un stand informatif sur les sucres ajoutés a eu lieu au Parlement suisse à Berne le 28 mai à l'occasion du petit déjeuner. Animé par différent·es expert·es avec des fiches d'informations et du matériel pédagogique, les parlementaires de tout parti ont eu l'occasion de venir s'informer et d'interagir avec les expert·es présent·es.

4. Bilan financier de l'édition 2024

MAYbe Less Sugar Budget et comptes au 30.06.2024	Budget 2024	Frais au 30.06. 2024
Recettes		
Loterie romande	CHF 70'000.00	CHF 70'000.00
Fondation privée	CHF 30'000.00	CHF 30'000.00
Promotion Santé Suisse	CHF 50'000.00	CHF 50'000.00
Fondation philanthropique Famille Sandoz	CHF 30'000.00	CHF 30'000.00
Fondation Sana	CHF 30'000.00	CHF 30'000.00
Zoe Stiftung	CHF 30'000.00	CHF 30'000.00
Interventions (y compris défraiement déplacements)		CHF 938.20
Total recettes	**CHF 240'000.00**	**CHF 240'938.20**
Charges		
1. Coûts du personnel	CHF 76'800.00	CHF 75'293.53
2. Infrastructures et matériel	CHF 7'000.00	CHF 7'000.00
3. Communication	CHF 15'000.00	CHF 14'589.16
4. Mandats et prestations divers	CHF 16'000.00	CHF 16'000.00
5. Développement suisse alémanique (y compris)	CHF 3'000.00	CHF 7'638.94
6. Coûts supplémentaires	CHF 79'170.00	CHF 45'940.00
Total des coûts	**CHF 196'970.00**	**CHF 166'461.63**
Difference coûts/recettes	***CHF 43'030.00***	***CHF 74'476.57***

Dans la mesure où certains financements ont été confirmés et reçus tardivement (notamment Fondation Dutmala et Fondation DSR) et/ou concernaient les années 2024 et 2025 un solde positif est encore à disposition. Il sera utilisé pour réaliser, dès l'été 2024, une partie des actions mentionnées ci-dessous.

5. Conclusion et perspectives 2025-2026

Pour conclure, la deuxième édition de *MAYbe Less Sugar* s'est davantage développée par rapport à l'année dernière. En effet, désormais plus de 60 partenaires sont engagés dans l'action du mois de mai en diffusant l'information ou en organisant des évènements dans toute la Suisse. Ceci permet une large visibilité de cette sensibilisation et ce, pour des publics variés. La quarantaine d'évènements ont ainsi permis d'atteindre plus de 11'000 personnes sur les réseaux sociaux et plus de 16'000 à travers les évènements. Le déploiement en Suisse alémanique a également largement contribué à atteindre ce succès et permet de dresser des pistes encourageantes pour l'élargissement de l'action dans toute la Suisse. Les efforts doivent continuer à être déployés pour atteindre les jeunes et les personnes en situation de vulnérabilité qui restent les plus concerné·es par la thématique du sucre, mais les plus difficiles

à atteindre. Les partenariats avec des organismes œuvrant pour ces deux populations restent des bonnes façons de pouvoir les toucher de façon adéquate et d'adapter les actions à ces publics. En outre, le matériel pédagogique est une ressource intéressante à développer davantage pour toucher, sensibiliser et informer la population sur les sucres ajoutés et leurs méfaits sur la santé.

Ainsi, pour ces deux premières éditions, *MAYbe Less Sugar* a initié une prise de conscience chez les participant·es et montré que la Suisse était prête à s'emparer du débat sur le sucre, réel enjeu de santé publique. Toutefois, toucher les personnes les plus concernées dans un but d'équité des chances reste un défi et les changements sociétaux prennent du temps.

Sur la base des constats des deux premières éditions, de nouvelles perspectives d'avenir pour *MAYbe Less Sugar* 2025-2026 se profilent en fonction des ressources financières. Outre le renouvellement de l'action avec une large communication et la proposition d'activités comme en 2024, les perspectives 2025-2026 sont les suivantes (sous réserve de l'obtention de ressources financières supplémentaires) :

- **Mise sur pied d'un groupe d'expert·es scientifiques et d'un groupe de diététicien·nes** : Afin de renforcer les actions de *MAYbe Less Sugar* et d'avoir une assise scientifique, il est prévu de mettre sur pied un groupe d'expert·es scientifiques, dont le but sera de conseiller l'équipe de projet. En outre, un groupe de travail spécifique de diététiciennes sera créé afin de soutenir le matériel pédagogique, suivre les nouveaux partenariats et renforcer les compétences de l'action.
- **Renforcement de l'équipe de projet** : Au vu des nombreuses tâches à réaliser, et moyennant l'obtention de financements, il est prévu de renforcer l'équipe de projet : augmentation du taux d'activité de la cheffe de projet, engagement d'une stagiaire, engagement d'une cheffe de projet pour travailler avec la Suisse alémanique.
- **Renforcement du partenariat avec la Suisse alémanique et lancement du partenariat avec la Suisse italienne** : L'action *MAYbe Less Sugar* a été largement diffusée par les partenaires en Suisse allemande en mai 2024, notamment par les associations cantonales du diabète. Il est prévu d'inclure de nouveaux partenaires suisses alémaniques pour toucher davantage de personnes. Certaines associations cantonales (Grisons, Aarau) ont d'ailleurs signalé leur intérêt à s'impliquer activement. Finalement,

l'équipe de projet activera son réseau de partenariats en Suisse italienne afin de couvrir l'entièreté du pays.

- **Traduction du site internet en italien, anglais et autres langues étrangères couramment parlées en Suisse** : Le site internet et le matériel pédagogique seront traduits en italien et en anglais, ainsi que dans les autres langues étrangères les plus parlées en Suisse (albanais, portugais, espagnol, etc.). Ceci permettra de toucher les personnes habitant en Suisse de nationalité étrangère (et ne parlant pas forcément une des langues nationales), car elles sont 1,3 fois plus touchées par le surpoids et l'obésité.
- **Développement du matériel pédagogique** : Le matériel pédagogique, créé pour la première fois en 2024 sous forme « pilote » pour les partenaires et utile lors d'animations, de conférences, de stands, etc., sera davantage développé et adapté pour les différents publics.
- **Collaboration avec les communes** : Certaines communes font déjà partie des partenaires de *MAYbe Less Sugar* (p. ex. Yverdon-les-Bains, Onex) et ont diffusé l'action au sein de leur réseau en mai 2024 (ateliers, flyers dans les locaux, mention sur le site internet ou dans la newsletter). Les communes peuvent jouer un rôle clé notamment sur les mets à disposition des cantines scolaires, impactant directement la consommation alimentaire des élèves. L'équipe de *MAYbe Less Sugar* va travailler avec les communes intéressées.
- **Nouveaux visuels imprimés et amélioration du calculateur** : Afin d'apporter de la diversité à l'identité visuelle, de nouveaux visuels imprimés (flyers, posters, roll-up) seront créés. En outre, suite aux retours des participant·es, le calculateur sera amélioré afin de faciliter son utilisation (plus de produits, scan, application, etc.).

6. Bibliographie

Chatelan A, Gaillard P, Kruseman M, Keller A. (2019). Total, added, and free sugar consumption and adherence to guidelines in Switzerland: results from the first national nutrition survey menuCH. *Nutrients, 11*(5), 1117.

Joost, S., De Ridder, D., Marques-Vidal, P. et al. Overlapping spatial clusters of sugar-sweetened beverage intake and body mass index in Geneva state, Switzerland. *Nutr. Diabetes 9*, 35 (2019). https://doi.org/10.1038/s41387-019-0102-0

OMS. Guideline: sugars intake for adults and children. Published online 2015.

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. (2019). Fiche thématique sur la nutrition. Principales sources de sucres – quelles denrées alimentaires contribuent à l'apport trop élevé en sucres de la population suisse ? OSAV. (Chiffres Agristat 2015)

Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires. (2017). Fiche thématique sur la nutrition. Consommation de boissons en Suisse en 2014 et 2015. OSAV.

OFS - Enquête suisse sur la santé (2023). Surpoids et obésité, en 2022.

Wölnerhanssen B. (2021). Aktuelle, evidente Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen des Zuckerkonsums auf nichtübertragbaren Krankheiten (NCDs). Published online 2021. Accessed August 25, 2023. https://allianzernaehrung.ch/de/arbeitsgruppen/ag-zucker/aktuelle-forschungsergebnisse/

Annexes

Annexe 1 : Communiqué de presse en allemand du 15 avril 2024

Disponible sur https://maybeless-sugar.ch/wp-content/uploads/2024/05/Medienmitteilung_MAYbe_Less_Sugar_2024.pdf

Annexe 2a : Evénements organisés en mai 2024 par diabètevaud

Evénements	Lieu	Date	Public cible	Organisateur·rices
Vernissage et stand sur le sucre	La Rumeur, Romont	4 mai	Client·es de la librairie	Diabètevaud
Stand avec roue, jeux-concours et gains à gagner	Epicerie Caritas de Lausanne, Renens et Yverdon	2, 23 et 30 mai	Client·es de l'épicerie	Diabètevaud
Dégustation de glaces douces en sucre	Ouchy, Lausanne	3, 10, 17 et 24 mai	Population générale	Diabètevaud + L'Artisan Glacier
Coaching sur le sucre (programme interactif)	Locaux de diabètevaud, Lausanne	2, 14, 21, 27 mai	Adultes	Diabètevaud + Susie Giger (Vie'Talité coaching)
Atelier (présentation, jeux, dégustation)	Ginkgo, Vevey	8 mai	Jeunes entre 18-25 ans	Diabètevaud
Présentation + goûter doux en sucre	SILAB, Ecole La Source, Lausanne	14.mai	Étudiant·es + collaborateur·rices	Diabètevaud + Ecole La Source
Petits jeux sur les sucres au Miam Festival	Place de la Riponne, Lausanne	20 mai	Enfants 5-10 ans	Diabètevaud
Stand sur les sucres (alimentation et boissons)	Point d'Eau, Lausanne	22 mai	Bénéficiaires du Point d'Eau	Diabètevaud
Dégustation de boissons douces en sucre par La Sobrerie	Locaux du CdJL, Lausanne	24 mai	Jeunes du CdJL (13-25 ans)	Diabètevaud + La Sobrerie + CdJL
Stand sur les sucres à Familles en fête	Jardins de Beaulieu, Lausanne	26 mai	Population générale (familles)	Diabètevaud
Moment scientifique sur les sucres ajoutés	Unisanté, Lausanne	28 mai	Population générale	Diabètevaud + Unisanté
Atelier et dégustation de produits doux en sucre	Chez Lucette, Lausanne	29 mai	Enfants dès 5 ans + parent	Diabètevaud + Chez Lucette
Balade méditative	Bois du Jorat, Lausanne	30 mai	Adultes	Diabètevaud + Lucie Viguier

Annexe 2b : Evénements organisés en mai 2024 par les partenaires

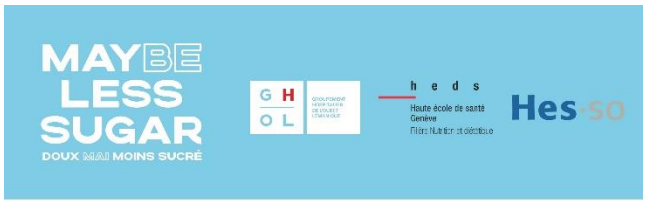
Evènements	Lieu	Date	Public cible	Organisateur·rices
Atelier diététique "Quel goûter sain et gourmand pour mon enfant ?"	Genève	16 avril	Adulte	Diabète genève + Association Parents d'Elèves Pervenches et De-Montfalcon
Distribution de flyers + balles anti-stress dans les gares	Lausanne, Vevey, Payerne, Yverdon, Genève Eaux-Vives, Nyon, Delémont, La-Chaux-de-Fonds	30 avril ou 1 mai 2024	Population générale	Réseaux de santé
4 ateliers de 2h sur problématiques alimentaires chez les enfants de 1 à 12 ans, dont la consommation des sucres libres	La-Tour-de-Peilz	30 avril, 2, 6 et 16 mai 2024	Accueillantes de jour en milieu familial	Cabinet NutriViva
Portes ouvertes avec distribution de 25 kg de pommes au personnel et patient·es	Bienne	02.mai	Personnel et patient·es de 3 sites médicaux Endodia	Endodia
Sensibilisation / discussion dans les services de la Ville d'Onex (service social, santé et enfance/Urbanisme/Mairie/Jardinier/Police municipale/Action citoyenne)	Onex	2, 6, 15, 16, 21 mai	Employés communaux	Commune d'Onex
Stand sur le sucre au marché de Sion	Marché de Sion	3 et 24 mai	Visiteur·euses du marché	Diabète Valais
Stand d'information au VêtShop de la Croix-Rouge + distribution flyers aux familles en difficultés par le biais des psychologues Croix-Rouge	La-Chaux-de-Fonds	8 et 15 mai	Usager·ères du VetShop + familles en difficultés (population précaire)	Diabèteneuchâtel
Atelier sur les sucres ajouté (activité menée lors de la formation "alimentation et petit budget")	Genève	8 mai	Agents de santé communautaires	Agents de Santé
Atelier sur les sucres libres (parmi d'autres ateliers diététiques) lors de la journée santé du personnel de l'entreprise VetroTech	Entreprise Vetrotech, Romont	13 mai et 22 mai	Personnels de l'entreprise Vetrotech	Cabinet Nutriva
Stand de diabète genève avec flyers/matériel sur le sucre pour la journée de sensibilisation et dépistage du diabète au sein de foyer handicap	Genève	14 mai	Bénéficiaires du foyer handicap	Diabète genève
Séminaire sur l'alimentation équilibrée + fruits à disposition tout le mois	Lausanne	14 mai	Jeunes en réinsertion professionnelle	Jobtrek

Stand sur le sucre pour la journée portes ouvertes	Sion	15 mai	Visiteur·euses portes ouvertes	Diabète Valais
Stand sur les sucres lors de la journée Génération 60+	Viège	23 mai	Participant·es journée des générations 60+	Diabète Valais
Stand sur le sucre, dégustation	Hôpital de Nyon et Rolle	24 et 28 mai	Collaborateur·rices de l'hôpital	GHOL + ECN action
Tenue d'un stand lors des Promotions Séniors à Vernier : animation autour des boissons sucrées + mise à disposition d'affiche sur chaque table du restaurant avec le QR code	Genève	25.mai	Adultes de 64-65 ans	IMAD (institution genevoise de maintien à domicile)
Activités en libre-service sur la consommation des sucres libres, dans les 3 salles d'attentes du cabinet (une quinzaine de thérapeutes et professionnels de la santé)	Vevey	27 au 31 mai	Patientèle du cabinet St-Antoine	Cabinet NutriViva
Distribution de pommes devant l'école secondaire	Ecole secondaire à Delémont	28 mai	Elèves	Diabètejura + Espace Jeunes
Stand et tests sur le sucre lors du petit déjeuner	Parlement, Berne	28 mai	Parlementaires	Alliance Alimentation et Santé + diabète genève
Atelier sur les boissons sucrées	CAFF (Delémont et Porrentruy)	29 mai	Femmes migrantes	Diabètejura
Stand d'information, animation d'activités de sensibilisation	Ecole La Source, Lausanne	30 mai	Etudiant·es + collaborateur·rices	Clinique La Source (unité de diabétologie et service diététique)
Bus Prévention	Morges et Nyon	Mai	Population générale	Espace Prévention La Côte
Deux desserts réduits en sucres + explications aux collaborateur·rices par 2 diététiciennes du PSPE + flyers distribués sur les plateaux repas	Château d'Oex	Mai	Résident·es de l'EMS Les Gentianes, patient·es des soins aigus de l'hôpital, bénéficiaires du CAT, personnes bénéficiant de repas à domicile, collaborateur·rices du PSPE	Pôle Santé du Pays-d'Enhaut (PSPE)

Spécialistes en diététique et diabétologie qui sensibilisent sur bienfaits d'une alimentation équilibrée (stand + concours)	Payerne, Estavayer	Mai	Collaborateur·rices + visiteur·euses de l'hôpital	Hôpital Intercantonal de la Broye
Présentation *MAYbe Less Sugar* et distribution de brochures lors de 4 ateliers dans le cadre du programme Age et migration organisé par l'EPER.	Lausanne	6, 8, 12, 17 juin	Personnes migrantes âgées de plus de 50 ans	EPER + LVCV
Groupe de travail qui a créé des visuels pour sensibiliser à la thématique + offre moins sucrée dans les desserts	Morges	Mai	Bénéficiaires + collaborateur·rices	Orif
Diffusion de l'action dans les centres et pharmacies Medbase (flyers, affiches)	Centres Medbase (Vevey, Lausanne, Neuchâtel, Genève, Fribourg)	Tout le mois de mai	Collaborateur·rices + patient·es	Medbase
Actions dans le restaurant d'entreprise : proposition d'un dessert et d'une boisson sans sucré ajouté + mise à disposition d'affiche sur chaque table du restaurant avec le QR code	Genève	Tout le mois de mai	Collaborateur·rices IMAD et Trajets, partenaires	Trajets
Exposition sur les sucres à l'entrée de la bibliothèque	Chauderon, Lausanne	Tout le mois de mai	Visiteur·euses de la bibliothèque	Bibliothèque Chauderon
Dans les restaurants d'entreprise : desserts moins sucrés + 5 ateliers Dans les restaurants scolaires : desserts moins sucrés + 30 ateliers + affichage + recette thé froid sans sucre ajoutés distribués	Plusieurs restaurants d'entreprise et scolaire en Suisse romande	Tout le mois de mai	Enfants + personnels d'entreprise	Novae
Desserts sans sucre ajouté dans la cafétéria du personnel	HRC, Rennaz	Tous les jeudis du mois de mai	Personnel de l'hôpital	Hôpital Riviera-Chablais

Annexe 3 : Exemples du matériel pédagogique développé par une diététicienne

Annexe 4 : Exemples du matériel pédagogique développé par des partenaires (ECN action & GHOL, PSPE)



Pôle Santé
Pays-d'Enhaut

Brownie à base de pois chiches et noix – plaque à gâteau 43x35 cm

Ingrédients

1100 g	pois chiches cuits, égouttés
45 g	beurre pour mixer les pois chiches
240 g	miel
45 g	beurre à mélanger avec le cacao
40 g	poudre de cacao
4	œufs
5 g	vanille en poudre
2	pincées de sel
1 cc	bicarbonate de soude
100 g	brisure de noix
70 g	pépites de chocolat noir

- Mixer les pois chiches avec la moitié du beurre et le miel, réserver
- Fondre 45g de beurre en mélangeant avec la poudre de cacao
- Battre environ 5mn les œufs avec le sel et la vanille en poudre
- Incorporer la masse beurre au cacao dans la masse d'œufs
- Incorporer ensuite le bicarbonate de soude et la masse de pois chiches
- Ajouter les brisures de noix et les pépites de chocolat.
- Préchauffer le four à 170 degrés.
- Plaquer la masse sur une plaque au préalablement graissée et farinée ou recouverte de papier sulfurisé
- Cuire environ 25-35 mn, tester la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Message « MAYbe Less Sugar » : Le produit sucrant utilisé est d'une qualité nutritionnelle supérieure et a des propriétés thérapeutiques naturelles. L'utilisation de pois chiches comme remplaçant de la farine nous donne un produit riche en fibres de manière naturelle.

Annexe 5 : Sondage – Evénements et matériel demandé par les partenaires

Disponible sur https://maybeless-sugar.ch/wp-content/uploads/2024/07/Evenements-MAYbe-Less-Sugar-Google-Forms.pdf

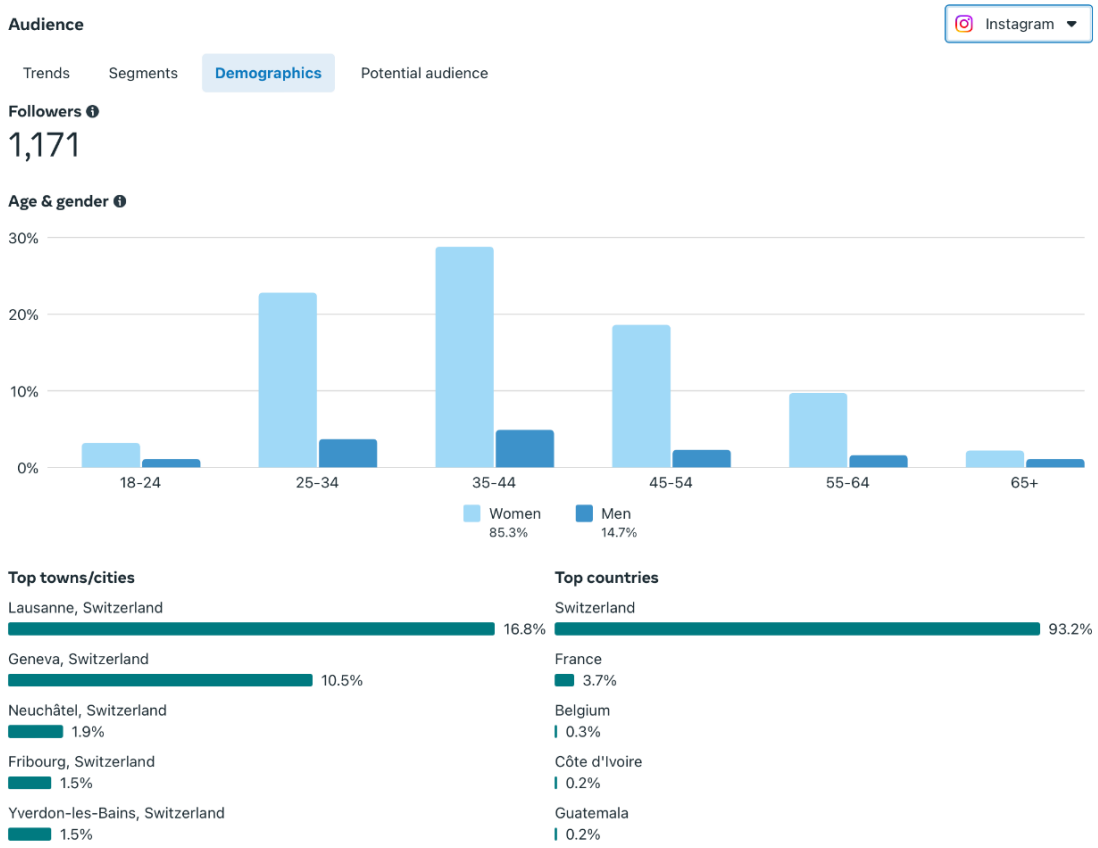
Annexe 6 : Communiqué de presse en français du 25 mars 2024

Disponible sur https://maybeless-sugar.ch/wp-content/uploads/2024/04/CommuniquePresse_MAYBE LESS SUGAR2024_25.03.2024.pdf

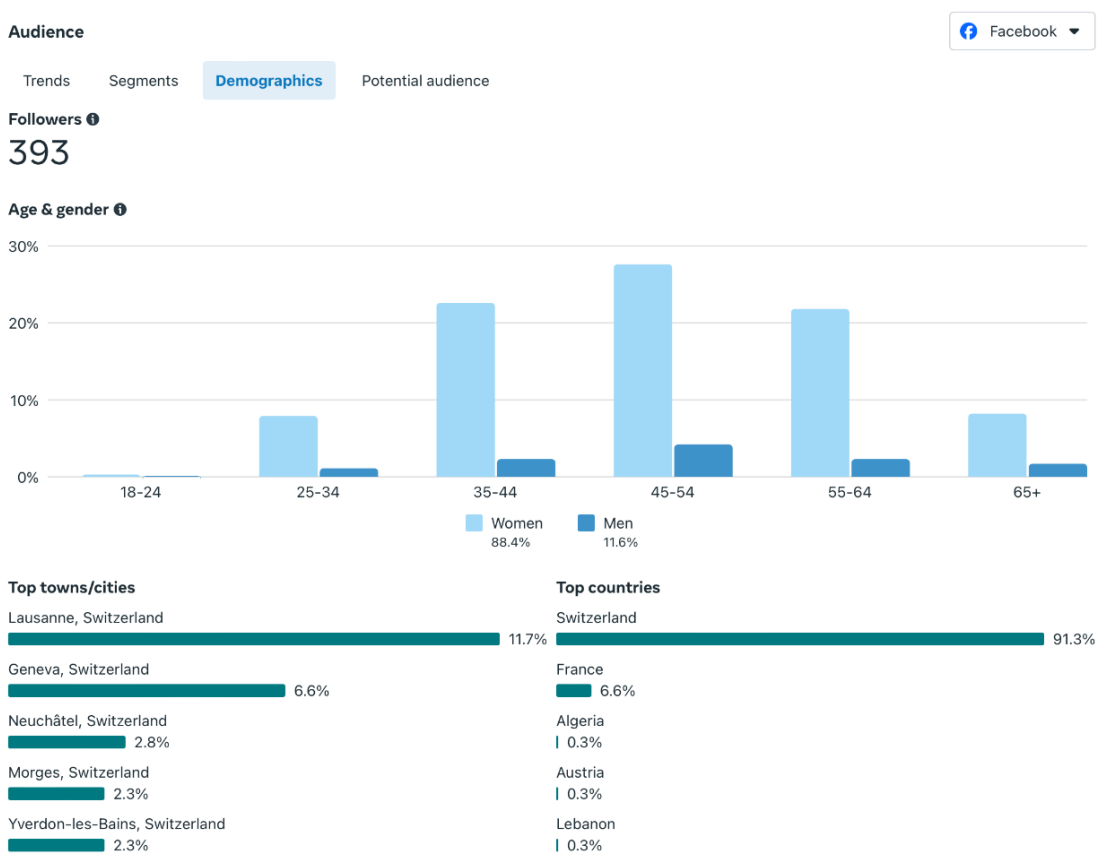
Annexe 7 : Revue de presse *MAYbe Less Sugar* 2024

Disponible sur https://maybeless-sugar.ch/wp-content/uploads/2024/07/Revue-de-presse-MBLS-2024.pdf

Annexe 8a : Profil des utilisateur·rices Instagram



Annexe 8b : Profil des utilisateur·rices Facebook



Annexe 9 : Produits les plus consommés renseignés sur le calculateur en mai 2024

TOP DES PRODUITS LES PLUS CONSOMMÉS

CHOCOLAT 4 carrés – 8 g.	**42488 GR. DE SUCRE** 5310 unités
CONFITURE 1 c. à thé bombée – 10 g.	**36420 GR. DE SUCRE** 3642 unités
BISCUITS SECS 2 à 3 biscuits – 10 g.	**31370 GR. DE SUCRE** 3136 unités
MIEL 1 c à thé bombée – 15 g.	**21360 GR. DE SUCRE** 1423 unités
CAKE 1 tranche, 1 part – 16 g.	**20928 GR. DE SUCRE** 1307 unités
JUS DE FRUITS, SMOOTHIE 1 verre – 22 g.	**15026 GR. DE SUCRE** 682 unités

Annexe 10 : Sondage – Feedback des participant·es

Disponible sur https://maybeless-sugar.ch/wp-content/uploads/2024/07/Feedback-participant.es-MAYBE LESS SUGAR-2024-Google-Forms.pdf

Annexe 11 : Sondage – Feedback des partenaires

Disponible sur https://maybeless-sugar.ch/wp-content/uploads/2024/07/Evaluation-MAYBE LESS SUGAR-2024-par-les-partenaires-Google-Forms.pdf

Annexe 12a : Postulat Diserens « du sucre au goût amer » à la commune de Nyon

Disponible sur https://www.nyon.ch/media/document/1/postulat-diserens-sucre.pdf

Annexe 12b : Postulat Dupuis « Taxons le sucre » au Grand Conseil vaudois

Disponible sur https://www.vd.ch/fileadmin/user_upload/organisation/gc/fichiers_pdf/2022-2027/24_POS_26_depot.pdf

Annexe 12c : Interpellation Müller Chabloz « du sucre au goût amer » à la commune du Mont-sur-Lausanne

Disponible sur https://www.lemontsurlausanne.ch/fileadmin/documents/Tous_documents/4_Le_Mont

_officiel/4.2_Conseil_communal/4.2.1_Seances/2024/Interpellation_Du_sucre_au_gout_amer_MuellerY_2024.pdf

Annexe 12d : Question (Léonore Porchet) « Moins d'édulcorants pour moins de maladies non transmissibles ? » au Conseil national

Disponible sur https://www.parlament.ch/fr/ratsbetrieb/suche-curia-vista/geschaeft?AffairId=20247292