

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

MAYbe Less Sugar 2025 : Rejoignez-nous en mai pour relever le défi du moins de sucre, plus de plaisir !

La surconsommation de sucres ajoutés est un enjeu de santé publique, touchant une personne sur deux. Fort du succès des éditions 2023 et 2024, l'action MAYbe Less Sugar, menée par diabètevaud, revient en mai 2025 et s'étend désormais en Suisse italienne. Cette année, place au fait maison avec moins de sucre pour une vie plus saine et gourmande ! Le chef cuisinier et historien culinaire Philippe Ligrone partagera des recettes, tandis que des vidéos sur les boissons sucrées, réalisées en collaboration avec l'humoriste Simon Romang, seront diffusées sur les réseaux sociaux.

Les sucres ajoutés sont omniprésents dans notre alimentation. Bien qu'ils soient une source d'énergie, ceux ajoutés aux aliments pour améliorer leur goût sont souvent inutiles au niveau nutritionnel et peuvent être nuisibles pour la santé s'ils sont ingérés en excès. En effet, une consommation trop élevée de sucre peut augmenter le risque de maladies comme le diabète de type II, les maladies cardiovasculaires, les caries et l'obésité (Alliance Alimentation & Santé, 2021). En Suisse, une personne sur deux en consomme trop, avec une moyenne de 107 grammes par jour, soit plus du double de la quantité recommandée par l'OMS.

Les sucres ajoutés cachés : revenir au fait maison permet de savourer sans excès !

Les sucres ajoutés sont partout, même là où on ne les attend pas ! On sait que les biscuits, les sodas et les pâtisseries en contiennent, mais saviez-vous que des produits comme les jus de fruits, les soupes en sachet ou les yogourts aux fruits cachent aussi beaucoup de sucre ? Sans y prêter attention, la dose quotidienne recommandée est facilement dépassée, en pensant pourtant manger sainement.

Pour changer cela, décoder les étiquettes et, surtout, de revenir au fait maison permet de modérer sa consommation de sucres ajoutés ! C'est le défi que (re)lance MAYbe Less Sugar en mai 2025 : découvrir des recettes simples, des astuces pratiques, des concours, des vidéos, des conférences, des ateliers et des stands pour vous aider à réduire les sucres tout en vous faisant plaisir. Cette année, Philippe Ligrone, chef cuisinier et historien culinaire, rejoint la cause et partagera trois vidéos de recettes – ketchup, chips et pâte à tartiner – à retrouver sur les réseaux sociaux de MAYbe Less Sugar. Des vidéos sur les boissons sucrées, réalisées en collaboration avec Simon Romang, seront aussi diffusées.

Une action qui prend de l'ampleur : MAYbe Less Sugar s'étend à la Suisse italienne

Après les deux premières éditions en Suisse romande et alémanique en 2023 et 2024, le développement de l'action MAYbe Less Sugar se poursuit. Dès 2025, cette initiative nationale, qui regroupe désormais environ 70 partenaires, s'étend également en Suisse italienne. Cette extension marque un tournant important pour l'action, qui ambitionne de toucher un public plus large et d'encourager un changement durable des habitudes alimentaires à travers tout le pays. Le site internet et le calculateur de sucres ajoutés sont désormais disponibles en italien et en anglais.

[MAYbe Less Sugar](#) est pilotée par [diabètevaud](#) en collaboration avec [Unisanté](#) et en partenariat avec de nombreuses institutions. L'action est soutenue et financée par l'Etat de Vaud, la Loterie Romande et d'autres financeurs. Ces derniers sont mentionnés sur le site Internet de l'action.

Contacts presse :

Aurélie Giger, directrice diabètevaud, aurelie.giger@diabetevaud.ch, 079 517 29 32

Léonore Porchet, présidente du comité de diabètevaud, leonore.porchet@gmail.com, 079 350 67 43



ANNEXE 1 : EXEMPLES D'ÉVÈNEMENTS MAYBE LESS SUGAR EN MAI 2025

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

Mardis 29 avril et 6 mai, 7h-9h

Distribution de flyers et goodies dans les gares de Suisse romande et Suisse alémanique

Venez nous rendre visite pour le lancement de l'action les mardis 29 avril et 6 mai dans les gares de Suisse Romande et Suisse alémanique. Vous repartirez avec une dégustation alternative de boisson désaltérante et sans sucre !

Vendredis 2 et 9 mai, samedis 3 et 10 mai, dimanches 4 et 11 mai, 11h-16h

Dégustation de glaces douces en sucre au stand Veneta à la Fête de la Tulipe à Morges - Parking Parc des Sports, Parc de l'Indépendance à Morges

Déguster des glaces douces en sucre ? C'est possible et c'est gratuit ! Des glaces réduites en sucres ajoutés ont spécialement confectionnées pour l'action MAYbe Less Sugar par l'Artisan Glacier de La Conversion afin de découvrir comment se faire plaisir autrement !

7 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.

13 mai, 17h30 à 19h15

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

Diabètevaud et Unisanté organisent un événement visant à fournir des connaissances scientifiques, légales 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.

14 mai, 15h à 16h30

Atelier de préparations et dégustations infusions Lioba à diabètevaud – Lausanne, Avenue de Provence 4

Prêt-e à plonger dans l'univers des infusions et à découvrir comment une boisson peut être à la fois délicieuse et super saine ? L'atelier « Thé froid maison » organisé et animé par Les Infusions Lioba (www.lesinfusionslioba.ch) est ouvert aux enfants de 7 à 15 ans.

25 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.

Dimanche 11 et samedi 17 mai, 14h à 15h

Atelier « moins de sucre, plus de saveurs » au festival BDFIL à Lausanne

Et si on testait des alternatives aux aliments sucrés en redécouvrant des fruits et légumes oubliés ? Ouvert aux enfants dès 10 ans et organisé dans le cadre du festival BDFIL (<https://bdfil.ch/>), cet atelier invite les enfants (et leurs parents) à la chasse aux sucres cachés ainsi qu'à (re)découvrir le vrai goût des aliments.