

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **MAYbe Less Sugar : une campagne de sensibilisation pour réduire la consommation de sucre sera menée en mai dans toute la Suisse**

*Berne/Baden, 15 avril 2024.* En Suisse, plus d'une personne sur deux consomme trop de sucre, notamment à cause des boissons sucrées, des friandises et des produits transformés, ainsi qu'en raison d'une tendance à ajouter trop de sucre en cuisine et en pâtisserie. Il s'agit d'un défi majeur de santé publique, car une consommation importante de sucre favorise notamment l'obésité, les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, les caries et l'hyperactivité chez les enfants. Mais à une époque où le sucre est présent dans presque tous les aliments transformés, il est particulièrement difficile de contrôler sa consommation de sucre. L'action MAYbe Less Sugar, qui sera menée pour la première fois aussi en Suisse alémanique en mai 2024, vise à sensibiliser la population et à l'aider à diminuer sa consommation de sucre par des mesures concrètes.

#### **Les sucres ajoutés sont omniprésents. Pourquoi est-il important de lutter contre ?**

Les sucres sont présents partout dans notre alimentation et participent à l'apparition de multiples maladies. Selon de nombreuses études épidémiologiques et études cliniques interventionnelles, une consommation excessive de sucre, notamment de boissons sucrées, peut être associée à un risque accru de développer diverses maladies, notamment l'obésité, le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, des troubles du métabolisme lipidique, la stéatose hépatique, la goutte, les maladies cardiovasculaires, la démence et le cancer (Dossier relatif au sucre de l'Alliance Alimentation et Santé, 2023). En Suisse, la surconsommation de sucre concerne une personne sur deux. En moyenne, les Suisses en consomment 107 grammes par jour, soit plus du double de l'apport recommandé par l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), qui préconisent un maximum de 50 g par jour, l'idéal étant même de consommer moins de 25 g par jour.

#### **En savoir plus sur l'action MAYbe Less Sugar...**

Tout le monde sait que les boissons sucrées ou les friandises contiennent du sucre, mais la plupart des consommatrices et consommateurs ont bien du mal à interpréter les déclarations nutritionnelles figurant sur les étiquettes des produits au sujet des édulcorants. Sans compter que certains produits contiennent des sucres ajoutés dont on ne soupçonnerait même pas la présence. En effet, les industriels n'utilisent pas uniquement le sucre pour donner un goût sucré aux aliments, mais aussi pour ses propriétés avantageuses pour la production alimentaire industrielle.

#### **... et réduire sa consommation personnelle de sucre**

Lancée pour la première fois en mai dernier en Suisse romande, l'action MAYbe Less Sugar a pour but d'initier une prise de conscience individuelle et collective de la consommation de sucres ajoutés. Près de 7'000 personnes se sont inscrites à cette action l'année dernière. Grâce au soutien de nombreuses organisations nationales et associations régionales du diabète, en mai 2024, MAYbe Less Sugar s'étendra à toute la Suisse : les personnes qui s'inscriront sur le site Internet [www.maybeless-sugar.ch](http://www.maybeless-sugar.ch) en mai prochain pourront calculer gratuitement leur consommation de sucres ajoutés à l'aide d'un calculateur, découvrir des idées et des recettes pour se faire plaisir en renonçant au sucre ou en le diminuant, et se fixer des objectifs personnels en matière de consommation de sucre. Au long du mois de mai, des événements inviteront la population à s'informer sur le sucre et à trouver des moyens de réduire sa propre consommation.

### La nécessité de prendre des mesures politiques

Jusqu'à présent, seules des mesures volontaires sont mises en place pour réduire la consommation de sucre en Suisse. « Les limites de l'engagement volontaire ont été atteintes depuis longtemps. Nous devons maintenant prendre des mesures efficaces pour protéger nos enfants », réclame la présidente de l'Alliance Alimentation et Santé et conseillère nationale Manuela Weichelt, en se référant à l'initiative « Sucre: Appel à agir », lancée il y a tout juste un an par plus de 48 organisations. Sa motion « Pour un bon départ dans la vie », dans laquelle elle charge le Conseil fédéral de modifier les bases légales de telle sorte qu'il n'y ait plus de sucres ajoutés dans les aliments et les infusions pour bébés en Suisse, est encore en cours au Parlement. Sa collègue Léonore Porchet, présidente du comité de diabètevaud et conseillère nationale, souligne elle aussi l'urgence politique et ajoute : « Le débat sur le Nutri-Score lors de la session de printemps 2024 l'a montré : nous manquons encore d'informations au sujet des effets du sucre sur la santé. Avec l'initiative MAYbe Less Sugar, nous essayons de sensibiliser la population. Parallèlement, il faut que les informations de source officielle concernant les effets du sucre sur la santé soient formulées de manière compréhensible pour l'ensemble de la population et diffusées à large échelle. »

MAYbe Less Sugar est soutenu financièrement par la Loterie Romande, par la Fondation Sana ainsi que par diverses fondations et organisations.



### Contact :

- Tania Weng-Bornholt, responsable marketing et communication diabète suisse, 056 200 17 90 [weng@diabetesschweiz.ch](mailto:weng@diabetesschweiz.ch)
- Manuela Weichelt, présidente d'alliance alimentation et santé, conseillère nationale (les Vert-e-s), 079 792 53 15, [manuela.weichelt@parl.ch](mailto:manuela.weichelt@parl.ch)
- Stefanie Zehnder, collaboratrice scientifique au secrétariat de l'Alliance Alimentation et Santé, 031 350 16 00, [info@allianzernaehrung.ch](mailto:info@allianzernaehrung.ch)
- Léonore Porchet, présidente du comité de diabètevaud, 079 350 67 43, [leonore.porchet@gmail.com](mailto:leonore.porchet@gmail.com)
- Aurélie Giger, directrice de diabètevaud, 079 517 29 32, [aurelie.giger@diabetevaud.ch](mailto:aurelie.giger@diabetevaud.ch)



MAYbe Less Sugar est une initiative de diabètevaud, qui pilote le projet en collaboration avec le Département Promotion de la santé et préventions d'Unisanté. Cette initiative est mise en œuvre avec de nombreux partenaires dans toute la Suisse. MAYbe Less Sugar se déroule pendant tout le mois de mai et invite la population à s'informer sur les sucres ajoutés présents dans les aliments et sur les moyens de réduire sa propre consommation de sucre.



diabètesuisse est l'organisation faitière des associations régionales du diabète en Suisse et un précurseur dans la lutte contre le diabète et ses effets. Les personnes atteintes de diabète sont au cœur du travail de diabète suisse, qui soutient des initiatives visant à informer sur les risques du diabète, à prévenir la maladie ou à améliorer la prise en charge des personnes diabétiques.



L'Alliance Alimentation et Santé a pour but de promouvoir, sur une base partenariale et en tenant compte des résultats scientifiques, une alimentation durable et favorable à la santé et de défendre cette cause sur les plans politique et sociétal. Nos priorités d'action sont l'alimentation durable, le Food Labelling, le marketing visant les enfants, le sucre et la prévention des maladies liées à l'alimentation.