

MAYbe Less Sugar

Mettons le sucre au centre du débat

Résultats d'une campagne de
prévention populationnelle

Léonie Chinet, secrétaire générale
Tiffany Martin, cheffe de projet
diabètevaud

Forum du plan d'action de la stratégie suisse de nutrition
Berne-Liebefeld, OSAV - 27.11.2023



**MAYBE
LESS
SUGAR**

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- Pourquoi devons-nous agir ?
- MAYbe Less Sugar: comment toucher les plus concerné.es
- Résultats de la première édition
- Conclusion et perspectives

POURQUOI DEVONS-NOUS AGIR?

«A slow motion disaster» M. Chan, 2017

- Notre consommation de sucre est en forte augmentation
- Env. 55% des Suisses consomment plus de sucre que recommandé, en particulier
 - milieux socio-économiques inférieurs (SES)
 - jeunes (18-29 ans), surtout issus de ces milieux
- Goût inné pour le sucré et effet auto renforçateur
- Lien démontré entre surconsommation de sucre et
 - sucres ajoutés, aliments ultra-transformés
 - maladies chroniques (diabète type 2, obésité, maladies cardiovasculaires) = 2.2 millions de Suisses
 - surpoids (42% des adultes et 15% des enfants)
- Les mesures structurelles sont efficaces mais ...



**Consommation de
sucres ajoutés / jour**

← Moyenne CH: 107g

→ OSAV : max 50g
= 10% de l'AET

En Suisse

32,5%

des enfants de parents sans formation post obligatoire sont en surpoids, contre 9,7% chez les enfants de parents diplômés

80%

des dépenses de santé sont liées aux maladies chroniques

MAYBE LESS SUGAR : COMMENT TOUCHER LES PLUS CONCERNÉ.ES?

Revue de littérature + 15 interviews

Biologie, endocrinologie, addictologie, santé publique, promotion de la santé et prévention, sociologie, psychologie de la santé, marketing social, méthodes agiles, neuromarketing, sciences de la communication



→ Coupler prévention comportementale et structurelle

Prévention comportementale

- Campagne populationnelle
- Démédicaliser le discours, interpeller sans juger
- Adopter une communication positive
- Renforcer le pouvoir d’agir, viser le bien-être
- Passer par les canaux et les modes de communication des publics cibles, viser la proximité

Axe sociétal

- Reconnaître la coresponsabilité liée à l’environnement
- Définir une stratégie commune pour agir ensemble
- S’appuyer sur un réseau de partenaires, créer des alliances

Permettre aux individus de changer

MAYbe Less Sugar invite la population de Suisse romande à mieux **comprendre** ce que sont les sucres ajoutés, **savoir combien** et où on en consomme, et **tester des alternatives** aux produits qui en contiennent pour **se faire plaisir autrement**.

Viser un environnement favorable à la santé

Mettre le **sucré au centre du débat**, faire évoluer les normes sociales et soutenir l’introduction de mesures structurelles pour **agir sur l’environnement**.

RÉSULTATS DE LA PREMIÈRE ÉDITION

Partenaires de MAYbe Less Sugar



PARTENAIRES ÉVÉNEMENTIELS



PARTENAIRES MÉDIAS



SPONSORS

Nous remercions les instances qui ont apporté leur soutien financier à MAYbe Less Sugar, en particulier le canton de Vaud, la Loterie Romande ainsi que la Fondation pour la recherche sur le diabète, la Fondation Dutmala et diverses fondations privées.



Identité visuelle



**MAYBE
LESS
SUGAR**
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?

 Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch



**MAYBE
LESS
SUGAR**
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?

 Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch



**MAYBE
LESS
SUGAR**
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Et moi, combien je consomme de sucre ?

 Je calcule ma consommation de sucre sur
maybeless-sugar.ch



Communication positive

**LE SUCRE
N'A PAS
LE
MONOPOLE
DE LA
DOUCEUR**

Et moi, combien je consomme de sucre ?



**ET SI
JE ME
FAISAIS
PLAISIR
AUTREMENT ?**

Et moi, combien je consomme de sucre ?



**QUOI
DE PLUS
DÉSALTÉRANT,
GRATUIT ET
TRANSPARENT ?**

Et moi, combien je consomme de sucre ?



Calculateur en ligne

MAY  LESS SUGAR

MAY  LESS SUGAR

MAY  LESS SUGAR



< 04 AVRIL 2023

118 g.

Rechercher...

Liste des produits et résultats de recherche



Ajout de sucre



1 Produits à tartiner,
Viennoiseries et céréales



Boissons chaudes



1 Produits laitiers



1 Jus de fruit et compotes



1 Sodas & boissons
énergétiques

< 04 AVRIL 2023 >

118 g.

118

Lun 03 Mar 04 Mer 05 Jeu 06 Ven 07 Sam 08 Dim 09

Moyenne
Objectif perso
Recommandé

CONSUMMATION DU 04 AVRIL 2023

1x Confiture

1 L à thé bombée - 20 g

1x Caffe latte sucré grand

1 gobelet grand - 3,7 dl

1x Jus de fruits, smoothie

1 verre - 2 dl

1x Sodas, sirop

1 bouteille - 3 dl

1x Chocolat

4 avril

118 g

← TABLEAU DE BORD

MODIFIE TON PROFIL

? COMMENT FIXER MON OBJECTIF?

Mon objectif

105

gr/jour

La recommandation est de 50 gr./jour pour un adulte partiellement actif.

[En savoir plus](#)

Année de naissance

1969

Niveau d'activité physique

- Inactif
- Partiellement actif
- Suffisamment
- Entraîné

INACTIF : moins de 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine
PARTIELLEMENT ACTIF : 30 à 149 minutes d'activité physique d'intensité moyenne ou une activité plus intense 1x par semaine

SUFFISAMMENT ACTIF : au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine ou deux fois par semaine une activité plus intense (essoufflements et transpiration)

Diffusion médias et réseaux sociaux

- > 30 articles de presse
- 7 émissions de radio
- 5 émissions de télé

Médias nationaux/régionaux/locaux

+ cantons et communes



La surconsommation de sucre est un vrai problème

L'association DiabèteJura relaie une campagne de sensibilisation lancée par son pendant du canton de Vaud. Plusieurs mesures seront menées notamment à l'attention des enfants et des parents



Photo: Sophie Morel, Université de Lausanne, 2018. Vidéo: DiabèteJura, 2018. Vidéo: DiabèteJura, 2018. Vidéo: DiabèteJura, 2018.



Une campagne contre le sucre ajouté

Une campagne vise à informer et remettre le sucre au cœur des débats.

2018 | SUISSE | 100% SUCRE



Abc Campagne romande

En mai, dis-moi combien tu consommes de sucres ajoutés

DiabèteVaud, avec différents partenaires, lance MAYBE Less Sugar. Cette action de prévention romande a la vocation de s'étendre à la Suisse entière.

Cécile Galin
Publié: 05/05/2022, 11:00



ALIMENTATION

Une alliance d'organismes de santé demande une taxe sur les boissons sucrées

Des mesures supplémentaires contre la consommation de sucre, qui pèse sur les coûts de la santé, sont nécessaires en Suisse, selon l'Alliance Alimentation et Santé. Les boissons sucrées et les sucreries sont dans le collimateur





Ma concentration est au top



J'ai moins d'insomnies



Mon niveau d'énergie reste stable

MES MOTIVATIONS À RÉDUIRE MA CONSOMMATION



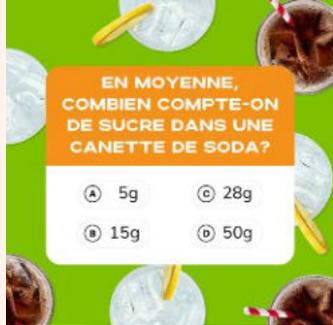
Mon humeur est bien plus positive



Je ressens moins de fringales



J'ai retrouvé le goût et le plaisir de consommer des produits de qualité



EN MOYENNE, COMBIEN COMPTE-ON DE SUCRE DANS UNE CANETTE DE SODA?

- A 5g
- B 15g
- C 28g
- D 50g



L'ASTUCE POUR MANGER MOINS DE SUCRES AJOUTÉS

4 ASTUCES POUR TENIR LE MOIS DE MAI

Je me fixe UN objectif concret et réaliste 



J'informe mon entourage et je l'invite à participer

Je rédige une liste des raisons pour participer 



Je m'observe et je note les changements positifs



POV

Tu essaies de comprendre combien de sucre caché il y a dans les produits industriels



MANGE MOINS DE CÉRÉALES ET DEVIENS PLUS CÉRÉBRAL-E!

RÉUSSIR MAYBE LESS SUGAR DOUX MAIS MOINS SUCRÉ

CE À QUOI LES GENS PENSENT QUE ÇA RESSEMBLE 

À QUOI ÇA RESSEMBLE RÉELLEMENT 



Accompagnement des participant·es

Newsletters



Quel succès !

INCROYABLE ! Nous sommes plus de 6700 participant·es ! Pourquoi je n'en parlerais pas à une personne qui pourrait bénéficier du calculateur pour qu'elle découvre quelle quantité de sucres ajoutés elle consomme ?

JE PARTAGE

Moins de sucre, plus d'énergie ?

On a tendance à penser que le sucre permet de pallier à une baisse d'énergie. Et si c'était l'inverse ? Les aliments sucrés apportent surtout des vagues d'énergie, donc un pic mais surtout un grand creux après ! Pour rester en pleine forme toute la journée, mieux vaut favoriser des bons repas équilibrés et des collations peu sucrées !

Manger moins de sucre, un investissement à effet immédiat !

Manger moins de sucre est mieux pour la santé sur le long terme, on le sait. Mais il y a aussi des effets bénéfiques sur le court terme voire immédiats !

Est-ce que je reconnais dans cette liste des effets que j'ai moi-même ressentis ?

Le sucre procure du plaisir, mais à haute dose, on peut devenir accro. En montrant ma consommation, je reste dans la liberté et le plaisir.



LE MEILLEUR MOMENT ! EN ENTRÉE OU

FRUIT-GLACÉ NON-PASTÈQUE

1 melon (type brodé), melon blanc (type blanc), fraises, kiwi, pastèque

(type par personne) et poivre

Pour un dessert :
Tisane de menthe 1,5 dl
Bâton de vanille
1 feuille de gélatine ou agar agar

Matériel : grand plat creux, appareil à boules de glace, petit emporte-pièce à boule, pinceau à pâtisserie

Préparation :

MAYBE
LESS
SUGAR

RECETTES, TRUCS & ASTUCES

LES AVANTAGES À CONTINUER MES EFFORTS :

1. Pour m'encourager à modifier mes mauvaises habitudes ?

1. Prendre conscience que le sucre est un poison. À long terme, il agit sur le cerveau et provoque des troubles de la mémoire et de l'attention.
2. Prendre conscience que le sucre est un poison pour le cœur et les vaisseaux sanguins.
3. Prendre conscience que le sucre est un poison pour les dents.
4. Prendre conscience que le sucre est un poison pour la peau.

DOUCEUR DE SAISON



Témoignages

Célébrons la fin du doux Mai moins sucré ensemble !

Retrouvez toute l'équipe de MAYBE Less Sugar ainsi que nos partenaires et fête avec nous la fin de ce doux Mai moins sucré lors de la Célébration de la fin de la 1ère édition de l'année.



LAUSANNE PARLEMENT VAUDOIS

10:00 - 13:00

BRAVO, MERCI ET À
L'ANNÉE PROCHAINE!

ANTOINETTE MOBY

Témoignage

"Du sucre trop ! Sauf que je n'ai pas le choix, moi aussi, je suis diabétique et ça fait mal à la tête !"



Alors, le fait d'être diabétique m'a fait prendre conscience que je n'étais pas équilibrée. En faisant attention à ce que je mange, j'en ai fait profiter mon mari et ma fille !"

Antoinette Moby @maybelessugar

Appel à agir

porté par Alliance Alimentation & Santé et MAYbe Less Sugar ainsi que 50 organisations de la santé

Lancé le 2 mai à Berne

<https://alliancealimentation.ch/fr/zuckermanifest/unsere-forderungen/>



MOTION - MICHAUD GIGON SOPHIE

23.3532 Pour un encadrement du marketing alimentaire destiné aux enfants

Le POSTULAT - PORCHET LÉONORE

re: **23.3319** Impact des aliments ultra-transformés sur la santé, la nature et l'agriculture

Ré: Le C

Et tra- INTERPELLATION - FEHLMANN RIELLE LAURENCE

Ré: **23.3347** Excès de sucre. Informer et éduquer pour mieux prévenir!

Eta

La consommation actuelle de sucre en Suisse est beaucoup trop élevée selon les recommandations de l'OMS, bien qu'il soit prouvé que la consommation de sucre peut avoir...

Réponse/Proposition: 26.04.2023

Etat: Non encore traité au conseil



Participation à MAYbe Less Sugar 2023

☐ **6'920** participant·es à fin mai = **+ 38%**

- *Consommation moyenne **42g/jour** de sucres ajoutés
(contre 107 g dans la population)
- Participant·es qui consomment plus de 50g/jour de sucres ajoutés = **28%**
(contre 55% dans la population)
- Âgés de 18-29 ans = **8%**
(contre 15% dans la population)

☐ **+10'000** utilisateurs·ices du site internet

☐ **+11'000** personnes touchées par les réseaux sociaux

☐ **large couverture médiatique** 30 articles, 5 radio, 3 TV

* Participants qui ont rempli au moins 2x le calculateur, N=1569

Top 10 des aliments les plus consommés

TOP DES PRODUITS LES PLUS CONSOMMÉS

 CHOCOLAT 4 carrés – 8 g.	64896 GR. DE SUCRE 8111 unités
 CONFITURE 1 c. à thé bombée – 10 g.	49360 GR. DE SUCRE 4934 unités
 BISCUITS SECS 2 à 3 biscuits – 10 g.	38640 GR. DE SUCRE 3859 unités
 MIEL 1 c à thé bombée – 15 g.	34365 GR. DE SUCRE 2289 unités
 CAKE 1 tranche, 1 part – 16 g.	25440 GR. DE SUCRE 1589 unités
 JUS DE FRUITS, SMOOTHIE 1 verre – 22 g.	24860 GR. DE SUCRE 1130 unités
 YOGOURT AUX FRUITS/AROMATISÉ 1 pot – 16 g.	21040 GR. DE SUCRE 1315 unités
 PÂTISSERIE 1 pièce – 12 g.	18708 GR. DE SUCRE 1558 unités
 BARRE AU CHOCOLAT 1 pièce (mars, snickers) – 27 g.	18279 GR. DE SUCRE 677 unités
 YOGOURT AUX FRUITS/AROMATISÉ 1 pot – 13 g.	13884 GR. DE SUCRE 1067 unités

Top 1 : Sucreries



Sodas: 47'618 g
Jus de fruits: 39'602 g
Yogourts: 38'414 g

Retours des participant.es

- Prise de conscience

«Merci! J'ai pris conscience de choses que je ne connaissais pas»

- Communication positive

«Ton positif et non-moralisateur, pas d'interdit. Le côté ludique, instructif, non culpabilisant, le design. Ca aide à la motivation.»

- Objectiver la consommation avec le calculateur

«Très facile d'utilisation. Permet d'avoir une idée concrète de sa consommation de sucres ajoutés. Permet de «voir» le sucre réellement consommé»

- Action collective

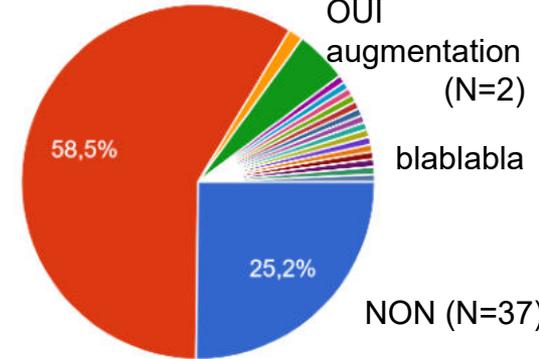
«L'idée que plein de personnes en même temps réduisent leur consommation de sucre.»

- Difficile de toucher les plus concerné.es

«J'aurais voulu faire participer mon conjoint, mais c'est tellement difficile de motiver les personnes qui en ont le plus besoin.»

Avez-vous changé votre consommation de sucres ajoutés durant MAYbe Less Sugar?
(N=147)

OUI
diminution
(N=86)



CONCLUSION ET PERSPECTIVES

Action populationnelle utile et porteuse

- Prise de conscience

La prévention comportementale seule peut creuser les inégalité en santé

- L'engagement des politiques et des professionnel.les de santé est nécessaire pour initier un changement systémique

Il faut encore plus cibler les personnes qui surconsomment du sucre

Perspectives 2024 et 2025

- Réitérer l'action, avec des modules visant des publics cibles
 - Éducation et jeunesse
 - Communauté et précarité
- Élargir à la Suisse latine voire alémanique (cantons intéressés)

Merci pour votre attention

**MAYBE
LESS
SUGAR**



Léonie Chinet - Secrétaire générale de diabètevaud
Av. Provence 4 - CH-1007 Lausanne
T 021 654 20 53 - 076 320 85 07
info@maybeless-sugar.ch