



CHIFFRES CLÉS

3600 participants se sont officiellement inscrits au défi, dont 250 inscrits en tant qu'ambassadeurs bénévoles pour le promouvoir.

92 % des participants sont des femmes, d'un âge moyen de 50 ans.

2000 personnes ont répondu au questionnaire initial, et 850 au questionnaire final, à l'issue du mois de juin.

92 % des répondants au questionnaire final ont réduit leur consommation de sucres ajoutés durant le mois de juin, dont 53 % « beaucoup » ou « totalement ».

62 % des participants ont ressenti, à un moment ou à un autre du défi, une sensation de manque de sucre.

89 % se déclarent satisfaits de l'expérience à l'issue du challenge.

99 % déclarent vouloir modifier leur consommation au-delà du mois de juin : 81 % veulent poursuivre le défi plus ou moins strictement, 18 % feront plus attention à ce qu'ils mangent.

PRINCIPAUX RÉSULTATS DE L'ÉDITION 2024

Pour l'édition 2024, 3 600 personnes environ se sont inscrites au défi Juin sans sucres ajoutés. Le nombre de participants réels est sans doute largement supérieur, car il est fréquent qu'une seule personne s'inscrive dans le foyer, mais entraîne conjoint ou conjointe et enfants dans l'aventure. Par ailleurs, il est tout à fait possible de participer sans s'inscrire.

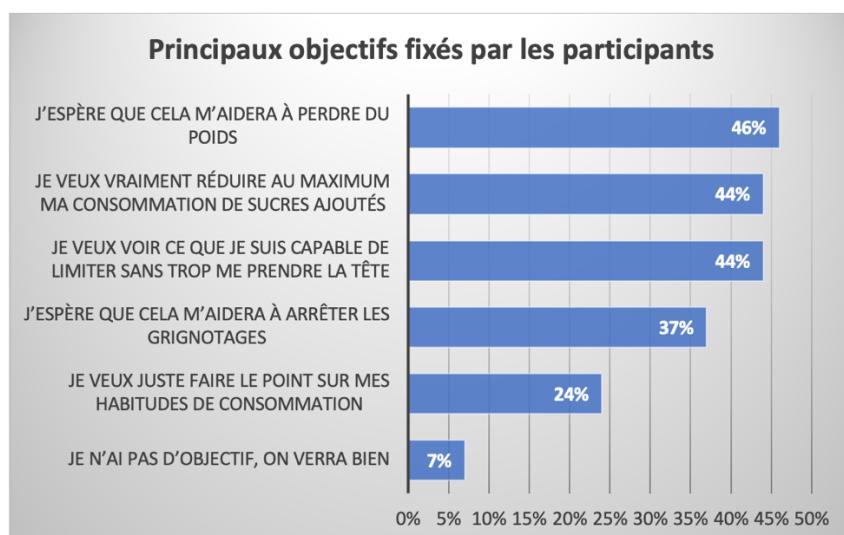
Parmi les personnes inscrites, on dénombre environ 1 600 "sympathisants", souhaitant juste participer, et 2 000 personnes ayant accepté de recevoir les questionnaires (1750 engagés" et 250 ambassadeurs").

Les participants : toujours une grande majorité de femmes

- Parmi les quelque 2000 répondants au questionnaire initial, on dénombre **92% de femmes**, une proportion comparable à celle de 2023. L'âge moyen est de 50 ans (de 19 à 90 ans)
- L'indice de masse corporelle (IMC) moyen est de 26,1, contre 25,5 en moyenne nationale pour l'ensemble de la population et 25,1 pour les femmes (source : enquête Obepi-Roche 2024).
- **53% des répondants sont en surpoids**, avec un IMC ≥ à 25 (moyenne nationale : 47%), et **20% en situation d'obésité**, avec un IMC ≥ 30 (moyenne nationale : 17%). On note un décalage entre l'obésité ainsi calculée et l'obésité "déclarée" par les répondants en tant que maladie chronique (14%).
- 61% ne déclarent aucune maladie chronique, et 39% au moins une pathologie chronique, dont **23% déclarent une pathologie métabolique chronique** ou plusieurs (obésité, stéatose ou MASH, diabète).

Des motivations parfois divergentes en début de mois...

- À la question « Vous êtes-vous fixé un objectif personnel pour ce challenge ? », 3 réponses se détachent parmi les réponses proposées. La première est relative au surpoids : « J'espère que cela m'aidera à perdre du poids. » Les deux autres distinguent deux catégories de participants, les premiers très volontaristes (« Je veux vraiment réduire au maximum ma consommation de sucres ajoutés »), et les seconds venus plus par curiosité (« Je veux voir ce que je suis capable de limiter sans trop me prendre la tête. »). *Total supérieur à 100 : plusieurs réponses possibles.*

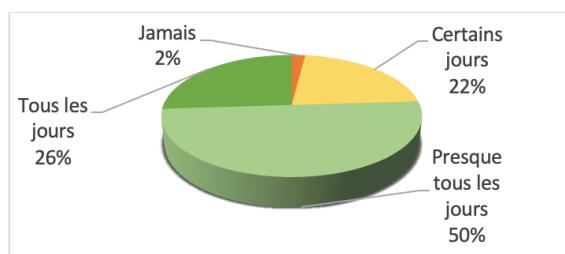


... et des manières différentes de relever le défi

• Un mois plus tard, quelque **850 personnes ont répondu au questionnaire final**. Il y a donc, comme en 2023, une forte déperdition par rapport au questionnaire initial, par définition difficile à analyser. Probablement certaines personnes ont-elles arrêté le défi avant la fin du mois de juin, et n'ont pas jugé utile de répondre au questionnaire final. D'autres ont peut-être simplement renoncé à répondre à un nouveau questionnaire assez lourd, et à ce titre peut-être rebutant. Néanmoins, les réponses obtenues sont **4 fois plus nombreuses qu'en 2023**, et nous ont permis une analyse plus fine du bilan de ce mois de juin.

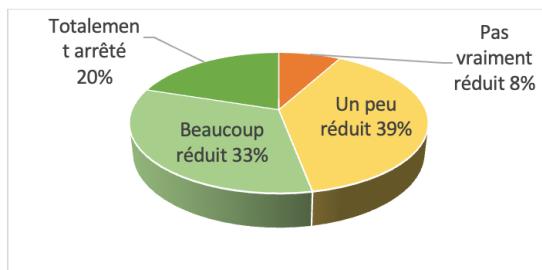
• **86 % des répondants déclarent avoir tenu le défi tous les jours, ou presque**, 22 % l'ont tenu certains jours seulement. Les moments les plus difficiles ont souvent été les week-ends, cités par 37% des répondants.

Avez-vous cherché à réduire votre consommation...



• **92 % des répondants ont réduit leur consommation** de sucres ajoutés durant le mois de juin : 20 % disent l'avoir totalement arrêtée, 33% l'ont beaucoup réduite et 39% un peu réduite. L'aliment jugé le plus difficile à réduire ou arrêter est le chocolat, cité par 40% des répondants, devant les biscuits et pâtisseries (25%).

Avez-vous réduit votre consommation de sucres ajoutés ?

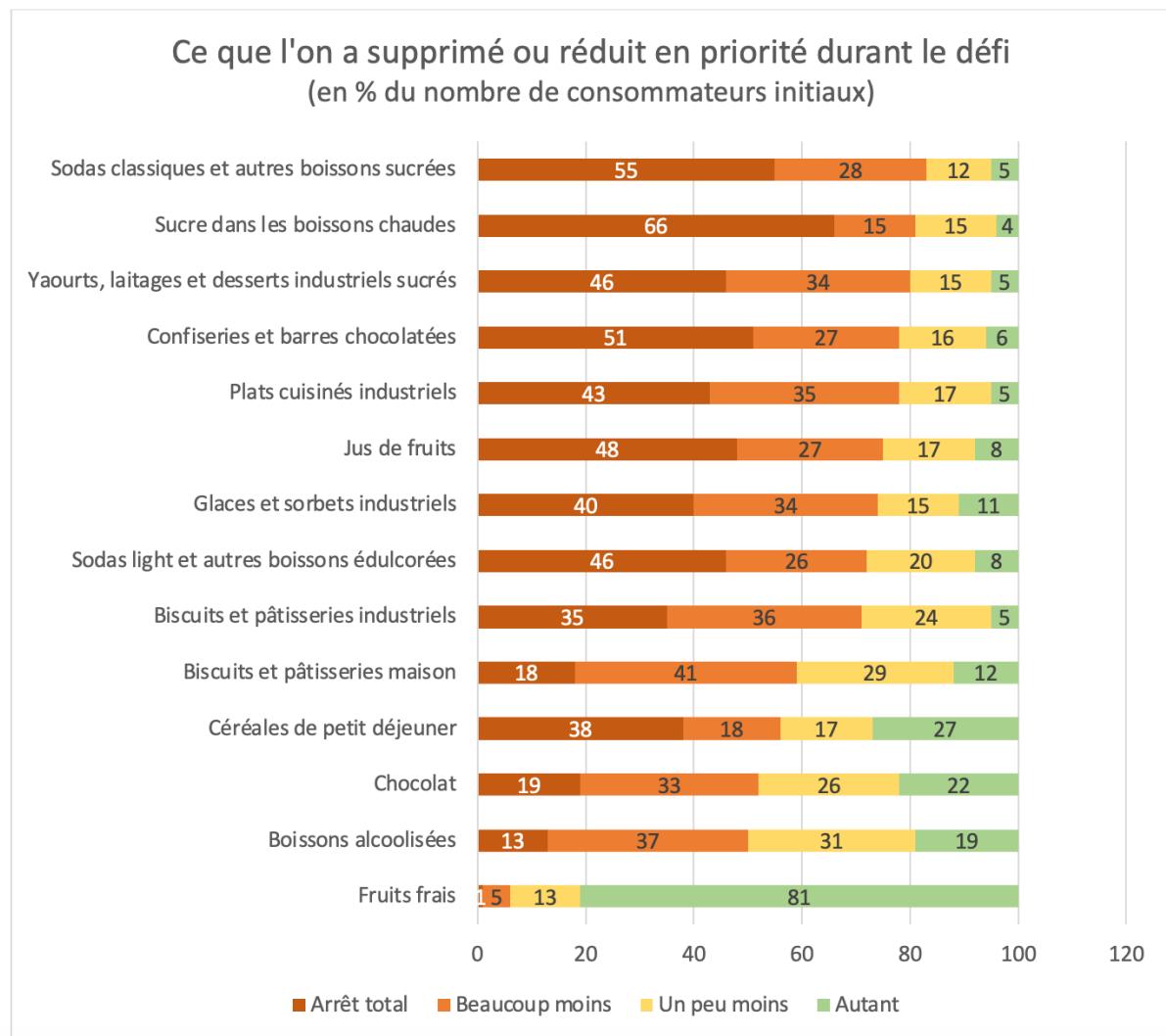


À chacun ses arbitrages

• Chaque participant ayant sa propre démarche de réduction de consommation de sucres ajoutés, il nous a semblé intéressant de chercher à savoir sur quelles catégories d'aliments les efforts avaient porté en priorité. Dans le graphique qui suit, les réponses ont été rapportées pour chaque produit au nombre de participants déclarant en consommer habituellement.

• Ainsi, les **sodas classiques et les boissons sucrées**, déjà peu consommés au départ, sont **très fortement réduits** par 85% de ceux qui en consommaient : 55% ont totalement arrêté d'en boire (55%) et 28% les ont beaucoup moins consommés.

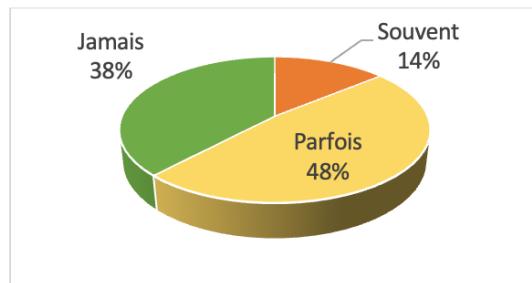
- À l'inverse, seuls 19% des consommateurs de chocolat l'ont totalement arrêté et 33% l'ont beaucoup réduit. (De nombreux participants ont cependant précisé avoir privilégié les chocolats noirs à faible teneur en sucre.)
- On constate par ailleurs que réduire sa consommation de sucres ajoutés revient, de fait, à réduire fortement sa consommation de produits ultra-transformés : sodas, mais aussi yaourts, laitages et desserts industriels, plats préparés industriels, biscuits industriels, etc.
- On notera, cette année encore, le statut particulier des boissons alcoolisées, consommées par 57% de l'échantillon, mais sur lesquelles l'effort de réduction a été moindre que pour les autres catégories de produits.
- Enfin, la question sur la consommation de fruits frais avait été posée pour vérifier si le défi avait un impact sur la consommation de sucres naturellement présents dans les aliments, ni "ajoutés" ni "libres" comme dans les jus de fruits. 81% des participants sur 10 en ont consommé autant que d'habitude, et 18% ont réduit leur consommation sans que l'on puisse savoir si elle était excessive ou non avant le défi. On peut enfin regretter que 1 personne sur 100 ait jugé bon de supprimer totalement sa consommation de fruits durant un mois, preuve que le besoin de pédagogie demeure... (À l'inverse, de nombreux répondants disent avoir consommé plus de fruits frais, en compensation de la réduction de la consommation de produits contenant des sucres ajoutés.)



La sensation de manque, une réalité pour près de 2 participants sur 3

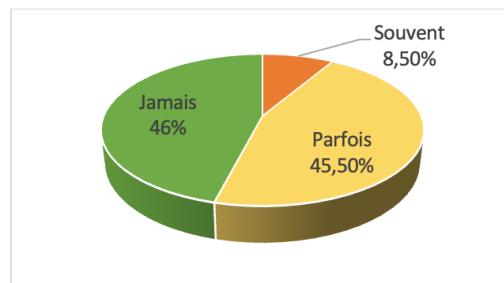
- Comme en 2023, **62% des participants ont ressenti une sensation de manque** à un moment ou un autre du défi. Ce manque se fait particulièrement ressentir le soir, en soirée ou en fin d'après-midi après le travail ainsi lors des moments de stress.
- Chacun l'a gérée comme il le pouvait : en **buvant de l'eau** (87 citations) ou une boisson chaude, thé, café ou tisane (57 citations), en mangeant des **fruits à coque**, notamment des amandes (47 citations), ou en croquant un morceau de **chocolat** (37 citations).

Avez-vous ressenti une sensation de manque de sucre ?



- Cette sensation a pu, pour de nombreux participants, induire un **phénomène de “craving”** : 54% des répondants ont parfois, voire souvent ressenti souvent une irrésistible envie de consommer des produits sucrés, là encore plus souvent le soir ou en fin de journée, ou a des moments de stress.

Avez-vous ressenti une irrépressible envie de produits sucrés ?



- À l'issue du défi, **44% des répondants pensent avoir un problème d'addiction au sucre**, qu'ils avaient déjà identifié (32%) ou dont ils ont pris conscience durant le mois de juin (12%). En revanche, 16% des répondants pensaient initialement avoir une addiction au sucre, mais ont constaté que ce n'était pas le cas.

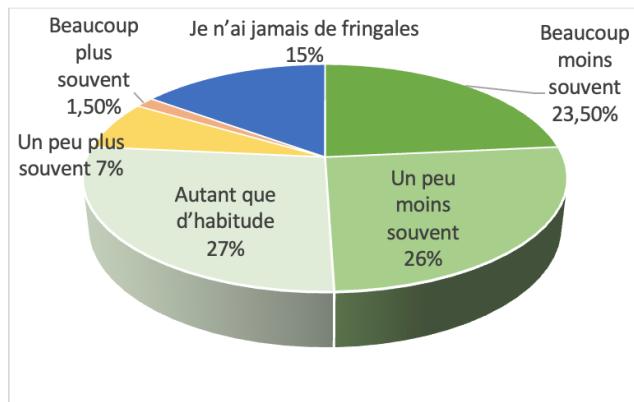
Pensez-vous avoir une addiction au sucre ?



Un impact sur la fréquence des fringales et, pour certains, sur le poids

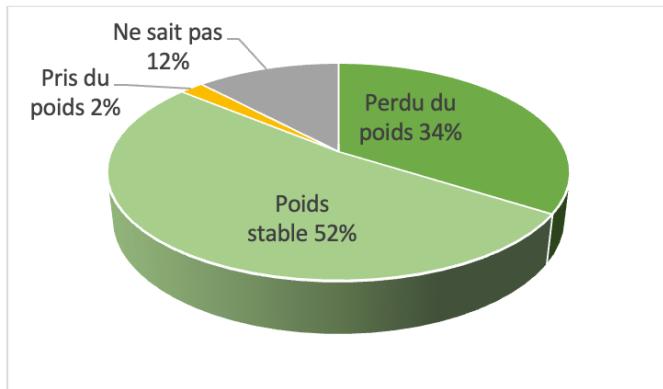
- Pour près de la moitié des répondants, le défi a un impact bénéfique sur les fringales et leur fréquence. Toutefois, comme en 2023, une petite minorité des répondants (8,5%) a, au contraire, vu la fréquence de ses fringales augmenter.

Durant le mois de juin, avez-vous eu plus ou moins de fringales ?



- Un mois sans sucres ajoutés, c'est bien souvent insuffisant pour maigrir. Cependant, une perte de poids a été constatée par 34 % des répondants, un pourcentage comparable à celui de 2023. Ce résultat est à mettre en regard des objectifs initiaux : 44 % des participants espéraient perdre du poids. Ce résultat bénéfique n'est malheureusement pas partagé par tous, puisque 2% des participants disent au contraire avoir pris du poids (jusqu'à 4 kg).

Depuis le début du défi, comment a évolué votre poids ?

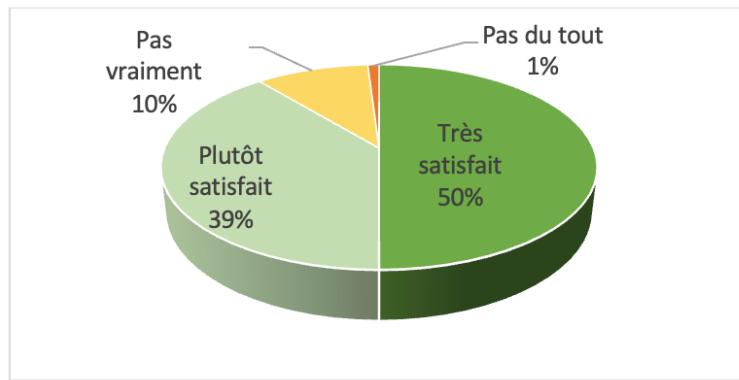


- D'autres changements physiques et psychologiques sont spontanément cités : un meilleur sommeil, plus d'énergie, une meilleure humeur, etc. (cf. partie 4 de ce dossier).

9 participants sur 10 satisfaits

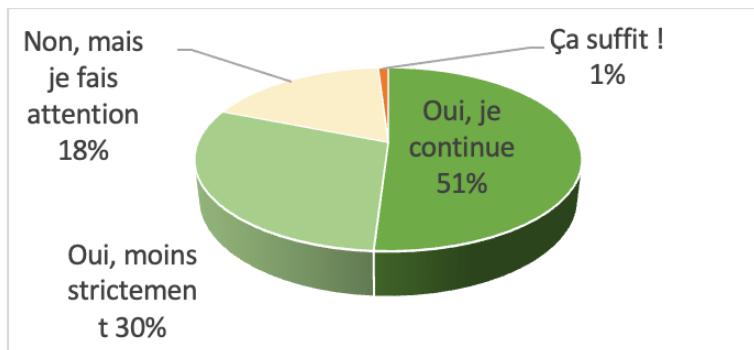
- Au bout du compte, 89 % des répondants se disent satisfaits de l'expérience, soit le même taux que lors de l'édition précédente (50 % « plutôt satisfaits » et 39 % « très satisfaits ») ; 10 % ne sont pas vraiment satisfaits, et 1 % ne l'est pas du tout.

À titre personnel, êtes-vous satisfait de l'expérience ?



- Corollaire de ce fort taux de satisfaction, une personne sur deux a l'intention de poursuivre le défi au-delà du 30 juin Si l'on ajoute celles qui vont continuer, mais moins strictement, et celle qui vont faire plus attention à ce qu'ils consomment, **99% des répondants pensent modifier, d'une manière ou d'une autre, leur consommation de sucres ajoutés !** Cette année encore, le défi aura donc contribué à modifier les habitudes alimentaires de ses participants.

Avez-vous l'intention de prolonger le défi au-delà du 30 juin ?



ZOOM

UNE OPERATION QUI REUNIT MALADES ET NON MALADES

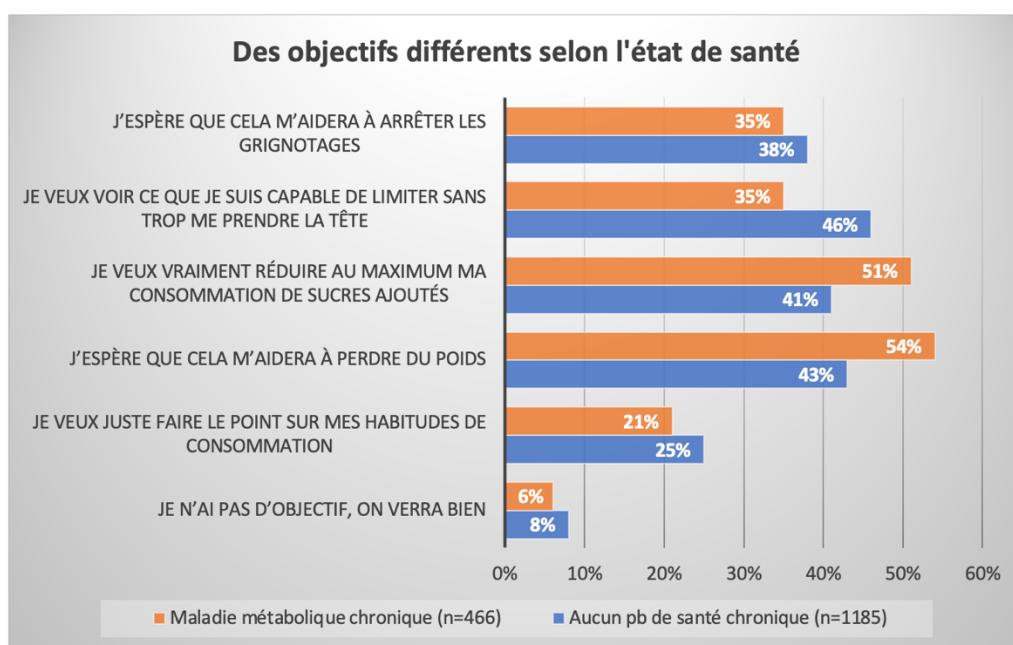
Le premier questionnaire adressé début juin ayant fait apparaître des motivations différentes entre les personnes ne se connaissant aucune maladie chronique (groupe des « non malades ») et celles déclarant un problème métabolique chronique (obésité, diabète, stéatose ou MASH), il nous a semblé intéressant de comparer leurs réponses respectives au questionnaire final adressé en fin de mois. Avaient-elles vécu différemment le défi ? Qu'en retenaient-elles ?

Cette analyse a fait l'objet d'une présentation officielle par poster au Paris MASH Meeting de septembre 2024.

Les “malades métaboliques” plus motivés dès le départ...

À la question « Vous êtes-vous fixé un objectif personnel pour ce challenge ? », les réponses varient en fonction de l'état de santé déclaré.

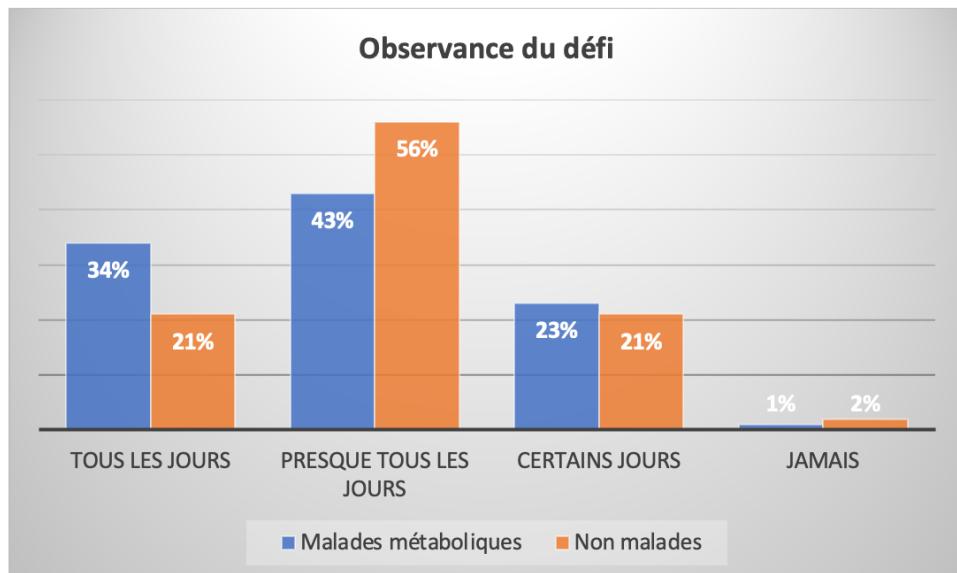
- Les personnes ayant une maladie métabolique sont plus nombreuses à vouloir réduire au maximum leur consommation de sucres ajoutés (51% contre 41% pour celles qui n'ont déclaré aucune pathologie chronique), et à espérer perdre du poids (54%, contre 43%).
- À l'inverse, les « non-malades » sont nombreux à avoir une approche plus dilettante. Ils sont 46% à dire « Je veux savoir ce que je suis capable de limiter sans trop me prendre la tête », contre 35% des personnes déclarant une pathologie métabolique chronique.



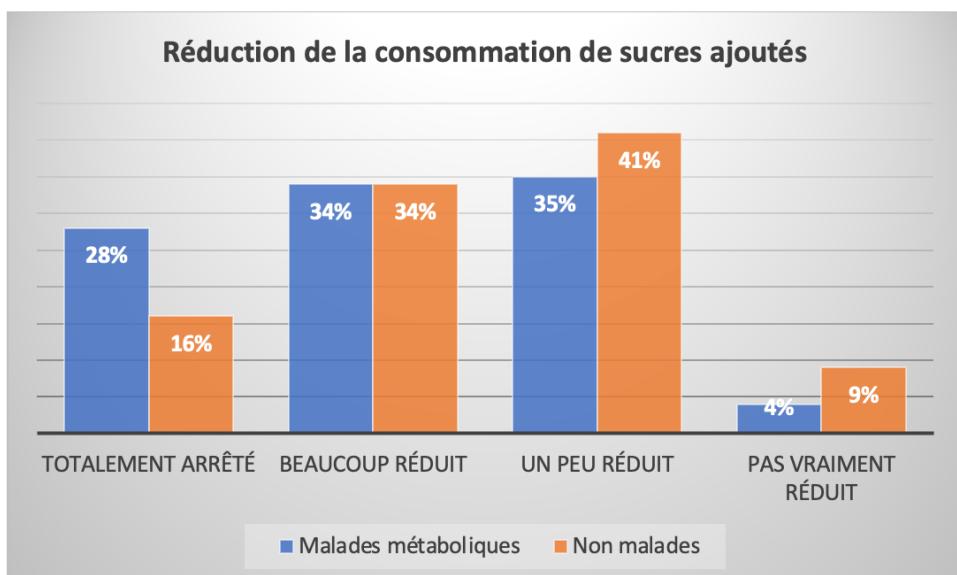
Total supérieur à 100, plusieurs réponses possibles.

... et plus rigoureux dans le suivi du défi

- La manière de pratiquer le défi diffère selon le statut du participant. **Le groupe des malades métaboliques s'est montré le plus assidu** : 34% l'ont tenu tous les jours, contre 21% pour les non malades.



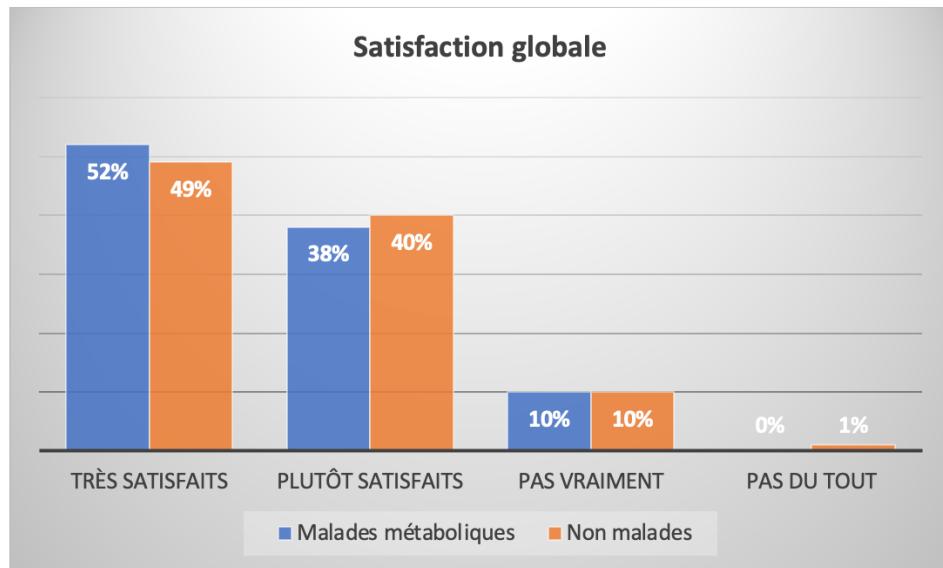
- De même, **62% des "malades métaboliques"** disent avoir totalement arrêté ou beaucoup réduit leur consommation de sucres ajoutés, contre 50% dans le groupe des "non-malades".



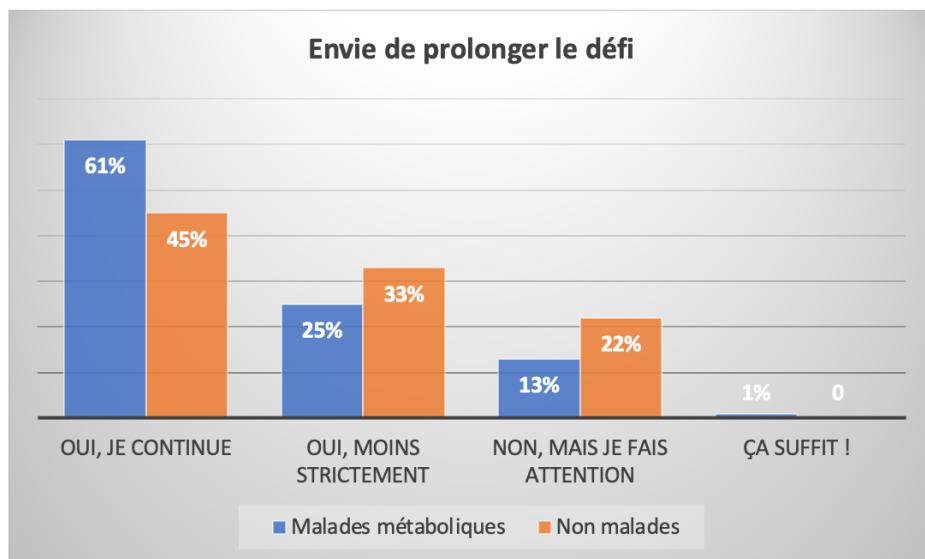
- D'autres nuances apparaissent entre les deux groupes. Ainsi, les "malades métaboliques" ont un plus fréquemment souffert du manque de sucre (66% vs 57%), et sont un peu plus nombreux à déclarer avoir perdu du poids (37% vs 33%).

Mais la satisfaction est partagée par tous

- En dépit de ces différences, le taux de satisfaction est à peu près équivalent dans le groupe des "malades métaboliques" et dans celui des "non-malades" (90% vs 89%).



- Toutefois, plus motivés au départ pour faire le défi, les "malades métaboliques" sont aussi **plus motivés pour le poursuivre** au-delà du 30 juin.



Pour SOS hépatites & maladies du foie, ces deux derniers résultats sont particulièrement encourageants. Ils montrent que Juin sans sucres ajoutés a pu associer personnes malades et en bonne santé, dans une opération de santé publique globale et non stigmatisante. **Chacun y participe avec ses propres motivations, mais tout le monde y trouve son compte !**