



# Consommation de sucres ajoutés et santé du foie : le défi « Juin Sans Sucres Ajoutés »



P. Mélin (1,2) ; J. Pont (2) ; T. Laurenceau (2) ; S. Sickout (2) ; M. Leconte (2) ; F. Marcellin (3) ; C. Barrault (4,5) ; Y. Koulla (6)  
(1) CHG Saint Dizier ; (2) SOS hépatites & maladies du foie fédération ; (3) Aix-Marseille Univ, Inserm, IRD, Sesstim, ISSPAM, Marseille ; (4) ANGH ; (5) CHI Créteil ; (6) ELPA

## 1 Contexte

La stéatose hépatique d'origine métabolique (en anglais MASLD) est caractérisée par une accumulation de graisse dans le foie, pouvant entraîner différents types de lésions hépatiques, allant de la stéatose simple au carcinome hépatocellulaire (cancer du foie), en passant par la stéatohépatite d'origine métabolique (en anglais MASH) et la cirrhose<sup>1</sup>.

La MASLD est **fortement associée à l'obésité et au diabète de type 2**. Affectant environ un tiers de la population mondiale, elle représente actuellement **la maladie hépatique chronique la plus répandue dans le monde**<sup>2</sup>, et sa prévalence est en augmentation.

En France, **200 000 personnes** auraient une MASH<sup>3</sup>, pouvant mener rapidement à une cirrhose ou un cancer.

Le rééquilibrage de l'alimentation joue un rôle central dans la prise en charge de la MASLD et la **surconsommation de sucres ajoutés** accélère la progression de la stéatose.

Références :  
1 Ekstedt M, et al. Natural History of NAFLD/NASH. Curr Hepatol Rep (2017)  
2 Younossi ZM, et al. The global epidemiology of nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD) and nonalcoholic steatohepatitis (NASH): a systematic review. Hepatology (2023)  
3 Nabi O La Stéatose Hépatique Non Alcoolique en France, Épidémiologie et Pronostic : Analyse des Données de la Cohorte Constances et du Système National des Données de Santé (2022)

## Site internet

Inscrivez-vous à la 3<sup>e</sup> édition, 2025



## 2 Concept du défi

**Juin Sans Sucres Ajoutés**, un défi individuel et une expérimentation collective lancée par le réseau SOS hépatites et visant à **évaluer, diminuer et documenter la consommation de sucres ajoutés pendant un mois** :

- Des questionnaires en ligne pour évaluer son rapport à la consommation de sucres ajoutés et son expérience individuelle au cours du défi
- Des espaces d'échanges et des actions d'information tout au long du défi

## 3 Mobilisation des participants

- **2023** : 1<sup>ère</sup> édition du défi, plus de 470 participants  
Communication entre associations d'usagers, sur les réseaux sociaux de l'association ; mise à disposition du kit de communication et du groupe privé Facebook du défi ; invitation à des lives Facebook pour témoigner, poser les questions aux intervenants et parler des difficultés et des succès ; conférence de presse ; communications au congrès de l'AFEF et au Forum SOS hépatites.
- **2024** : 2<sup>e</sup> édition du défi, 3500 participants  
Partenaires (association des patients et de professionnels de santé), soutiens, site internet dédié, plusieurs niveaux de participation possibles : "Sympathisant", "Engagé", "Ambassadeur"; mise à disposition du kit de communication et du groupe privé Facebook du défi ; invitation des participants à des lives Facebook ; communications à la journée sur les hépatites virales et les maladies du foie de la Fédération Addiction, au congrès JFHOD, au Paris MASH Meeting, au Forum SOS hépatites et au Forum du TRT-5 CHV.

## 4 Initiation d'une collaboration entre secteur associatif et recherche

En amont du lancement de l'édition 2024 du défi Juin Sans Sucres Ajoutés, l'unité mixte de recherche (UMR) 1252 SESSTIM et SOS hépatites ont initié une collaboration autour de ce projet associatif d'envergure nationale. Plusieurs projets de recherche développés par le SESSTIM s'orientent en effet vers la **prévention et la prise en charge de la stéatose hépatique d'origine métabolique, en lien avec la prévention des cancers**.

L'objectif principal de ce projet de recherche collaboratif est de comparer **l'expérience de l'édition 2025 du défi Juin Sans Sucres Ajoutés** rapportée par les personnes atteintes de stéatose hépatique à celle rapportée par les autres participants au défi.

Les objectifs spécifiques incluent la comparaison, entre ces deux groupes de participants :

- (i) des perceptions relatives à la consommation de sucres ajoutés ;
- (ii) des difficultés éventuelles à réduire cette consommation ;
- (iii) des changements de comportement déclarés au cours du défi ;
- (iv) des effets ressentis de la diminution de la consommation de sucres ajoutés (e.g. sommeil, énergie, humeur).

**Nous faisons l'hypothèse** que les personnes atteintes de stéatose hépatique pourraient être davantage sensibilisées à la question de la place des sucres ajoutés dans leur alimentation et à leur impact sur la santé du foie, et potentiellement plus motivées/préparées à diminuer leur consommation.



## Outils du défi



## 5 Action prioritaire

**LA RECHERCHE DE FINANCEMENT, qui est en cours !**

Nos partenaires En 2024



Avec le soutien :



Fédération Nationale des Pôles de Référence et Réseaux Hépatites

Prévenir | Réduire les risques | Soigner