



# Les sucres ajoutés : un enjeu de santé publique



« Il appartient aux pouvoirs publics de prendre le leadership, de réduire les risques et de promouvoir des environnements saluto**gènes**. »

Yves Kühne, directeur du Réseau Santé Nord Broye

Le sel et le sucre, deux ennemis de la santé publique. Pourtant qui rêve d'une vie fade ou amère, sans sel pour la pimenter ou sans sucre pour l'adoucir? Personne ou presque... Et les deux sont nécessaires pour le métabolisme. Sauf que, c'est bien connu, l'excès nuit à la santé! Et c'est bien là le problème, notamment en ce qui concerne les sucres ajoutés que nous trouvons dans les boissons sucrées, les friandises, cachés dans les aliments industriels transformés ou que nous ajoutons dans ce que nous cuisinons (à distinguer des sucres présents naturellement dans certaines catégories d'aliments).

En Suisse, on consomme en moyenne plus de 100 grammes de sucre ajouté par jour, ce qui correspond à 25 morceaux de sucre (!!), alors que l'OMS en préconise moins de 50 grammes. Une consommation excessive, deux fois supé-

rieure aux standards recommandés, augmente fortement le risque de développer une maladie chronique telle que l'obésité, le diabète de type 2, le cancer, les maladies cardiovasculaires ou neurodégénératives. La réduire représente donc un enjeu majeur de santé publique et recèle un grand potentiel non seulement de prévention des maladies chroniques et d'amélioration de la qualité de vie mais aussi de diminution des coûts de la santé.

Il appartient aux pouvoirs publics de prendre le leadership, de réduire les risques et de promouvoir des environnements salutogènes, en renforçant notamment les mesures contre l'utilisation abusive des sucres ajoutés dans l'industrie et en incitant une dynamique vertueuse auprès de la population. Un arsenal de possibilités est à leur disposition, que ce soit l'introduction de taxes

incitatives à la réduction de la teneur en sucre, la limitation des promotions des produits sucrés auprès des jeunes ou le développement des étiquetages clairs et accessibles permettant des choix éclairés concernant l'alimentation.

C'est dans ce contexte que diabètevaud lance l'action «MAYbe Less Sugar», à laquelle les Réseaux Santé vaudois sont associés, et qui consiste, pendant tout le mois de **mai**, à débattre et à s'informer sur le sujet. Un site, du même nom, a été créé, sur lequel toute personne peut s'inscrire et sur lequel seront disponibles un calculateur de la consommation de sucre ajouté, différentes informations et la liste des événements du mois. Le 30 avril prochain, par exemple, lors des 10km de Lausanne, nous serons une trentaine de personnes à courir sous la bannière de cette initiative. «Douce la vie... oui **MAI** pas trop sucrée!»

## L'ŒIL DU PRO

Michel Duperrex

**Grandson, rue Haute, 25 février, 17h10.**

Ce petit chien a tout l'air d'être sensible au bruit. Ou alors, il n'apprécie pas trop le passage des guggemusik lors des Brandons de Grandson. Heureusement pour lui, il va pouvoir être tranquille un bon moment, tous les bonshommes Hiver du Nord vaudois ont été brûlés. Quant aux adeptes des fêtes carnavalesques, ils patienteront jusqu'en 2024.

