

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### **MAYbe Less Sugar – Doux mai moins sucré 2026 : Rejoignez-nous en mai pour diminuer ensemble notre consommation de sucre**

La surconsommation de sucres ajoutés constitue un enjeu de santé publique qui touche la population suisse. Fort du succès des éditions précédentes, l'action MAYbe Less Sugar, menée par diabètevaud, revient en mai 2026 dans toute la Suisse. Cette année, l'accent est notamment mis sur le fait maison, dans une approche à la fois accessible, gourmande et adaptée aux réalités du quotidien ! L'humoriste romand Adrien Laplana proposera également des vidéos ludiques autour de la surconsommation de boissons sucrées.

Les sucres sont largement présents dans notre alimentation. Bien qu'ils constituent une source d'énergie, ceux ajoutés aux aliments pour en améliorer le goût apportent généralement peu de bénéfices nutritionnels et, consommés en excès, peuvent avoir des effets défavorables sur la santé. En effet, une consommation trop élevée de sucre peut augmenter le risque de maladies comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, les caries et l'obésité (Alliance Alimentation & Santé, 2021). En Suisse, la consommation moyenne s'élève à environ 107 grammes par jour, soit plus du double de la quantité recommandée par l'Organisation mondiale de la santé.

### **Les sucres ajoutés cachés : mieux comprendre pour faire des choix éclairés et retrouver le goût du fait maison**

Les sucres ajoutés sont présents dans de nombreux produits, parfois là où on ne les attend pas. Si leur présence est bien connue dans les biscuits, les sodas et les pâtisseries, d'autres aliments comme les jus de fruits, les soupes industrielles ou les yogourts aux fruits en contiennent également en quantités importantes. Dans un environnement alimentaire où ces produits sont facilement accessibles, la consommation recommandée peut être dépassée sans que cela soit toujours perçu.

Dans ce contexte, différentes pistes peuvent soutenir une meilleure compréhension et, si souhaité, une adaptation des habitudes : apprendre à lire les étiquettes, expérimenter le fait maison ou encore découvrir des alternatives. C'est dans cet esprit que MAYbe Less Sugar propose, tout au long du mois de mai 2026, des recettes simples, des astuces pratiques, des vidéos, des conférences, des ateliers et des stands. L'objectif est d'accompagner chacun·e dans ses choix, sans injonction, en tenant compte des réalités du quotidien. Des vidéos sur les boissons sucrées, réalisées avec Adrien Laplana, seront également diffusées.

### **Des activités ludiques pour parler du sucre et un calculateur en ligne**

Dans le canton du Jura, la campagne est portée par DiabèteJura en collaboration avec la Fondation O<sub>2</sub>. Diverses activités seront proposées durant ce mois de mai, comme la distribution de sachets de tisane à la gare de Delémont le 4 mai ou des interventions sur le sucre auprès des Espaces-Jeunes du canton. Des recettes de desserts moins sucrés seront transmises aux restaurants scolaires et des affiches et flyers renvoyant sur le calculateur de sucre disponible en ligne seront distribués aux communes, cabinets médicaux et pharmacie. Vous retrouverez toutes les activités prévues durant ce mois dans le document annexé.

MAYbe Less Sugar est pilotée par diabètevaud en collaboration avec plus de cent partenaires. L'action est soutenue par l'Etat de Vaud, la Loterie Romande et d'autres sources de financement, qui sont mentionnés sur le site Internet de l'action.

### **Contact presse :**

Elisabeth Schaffner Hennet (DiabèteJura) : 032/422 03 75

Tania Schindelholz (Fondation O<sub>2</sub>) : 078.816.80.36

# MAYBE LESS SUGAR

DOUX MAI MOINS SUCRÉ

DÉCOUVREZ LE PROGRAMME DES ACTIVITÉS  
"MAYBE LESS SUGAR" DANS LE CANTON

Avec MAYbe Less Sugar, je teste le plaisir de  
manger moins de sucres ajoutés tous le mois  
de mai.

JE CALCULE  
MA CONSOMMATION  
DE SUCRE



## LUNDI 4 MAI

Lancement de la campagne  
et distribution de goodies la  
gare de Delémont

7h-9h

## MERCREDI 6 MAI

Animation au CAFF de  
Delémont sur le thème des  
boissons sucrées

## JEUDI 7 MAI

Intervention avec l'Espace-  
Jeunes de Delémont devant  
le Collège (Vélo-cargo)

15h00 à 17h15

## MARDI 12 MAI

Animation au CAFF de  
Porrentruy sur le thème des  
boissons sucrées

## MARDI 19 MAI

Confection de pâtisseries  
peu sucrées à LARC

Sur inscription

14h

## MERCREDI 20 MAI

Intervention avec l'Espace-  
Jeunes des Franches-  
Montagnes

14h



Ces activités sont proposées par Diabète Jura, en collaboration avec la  
Fondation O<sub>2</sub>

Retrouvez également la campagne  
**MAYBE LESS SUGAR** dans les communes, les  
cabinets médicaux et sur les réseaux sociaux !

**MAYBELESS-SUGAR.CH**