

COMMUNIQUÉ DE PRESSE

MAYbe Less Sugar 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.

Une démarche collective

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.

Contacts presse :

Aurélie Giger, directrice *diabètevaud*, aurelie.giger@diabetevaud.ch, 079 517 29 32

Léonore Porchet, présidente du comité de *diabètevaud*, leonore.porchet@gmail.com, 079 350 67 43

ANNEXE 1 : EXEMPLES D'ÉVÈNEMENTS GRATUITS MAYBE LESS SUGAR EN MAI 2026

Plus d'informations sur tous les événements (et inscriptions) se trouvent sur www.maybeless-sugar.ch/agenda

Samedi 2 mai, 10h-12h

Jane's walk – À la découverte des sucres ajoutés, Lausanne Vidy

Que sont les sucres ajoutés ? Où se cachent-ils ? Comment consommer différemment ? *MAYbe Less Sugar* sensibilise sur la thématique des sucres ajoutés. Animée par Aurélie Beltrémieux, podologue, et Tatiana Martins, diététicienne, cette balade sera l'occasion de parcourir les bords du lac tout échangeant sur la question des sucres ajoutés.

Samedi 2 mai, 10-17h

Stand et atelier autour des sucres ajoutés au Festival des tout-petits à Gland, Collège des Perrerets

Organisée par la Ville de Gland, cette journée est l'occasion pour les familles de partager des moments entre parents et enfants autour d'activités ludiques. *Diabètevaud* proposera un stand interactif pour informer et interagir avec les familles sur les enjeux du sucre ainsi qu'un atelier cuisine coanimé avec la Fondation La Côte.

Lundi 4 mai, 12h-18h

Stand interactif sur les sucres ajoutés devant la pharmacie Amavita à Château-d'Oex, Grand Rue 67

Situé au centre du village, ce stand animé est l'occasion pour les passant-e-s de venir s'informer et poser des questions sur les sucres ajoutés dans un format ludique et interactif.

Samedi 9 mai, 8h-14h

Stand interactif sur les sucres ajoutés au marché à Morges

Venez nous rendre visite à notre stand au marché à Morges où vous pourrez en savoir plus sur les sucres ajoutés avec des jeux et animations pour découvrir comment consommer différemment au quotidien.

Vendredi 15 mai, 10h-12h

Stand interactif sur les sucres ajoutés à l'épicerie Caritas d'Yverdon-les-Bains, Rue d'Orbe 27

Animé dans plusieurs épiceries Caritas, l'équipe *MAYbe Less Sugar* propose un stand interactif pour sensibiliser sur ce que sont les sucres ajoutés et les alternatives possibles. Une participation active au quizz permet aux client-e-s de recevoir un lot de l'épicerie, doux en sucre ajouté.

Jeudi 21 mai, 17h30 à 19h30

Conférence scientifique à Unisanté - Lausanne, Route de Berne 113 (ou en ligne)

Diabètevaud et Unisanté organisent un événement visant à fournir des connaissances scientifiques à la population. Venez découvrir des informations sur la consommation du sucre en Suisse, les habitudes alimentaires des jeunes et l'impact de l'environnement sur notre consommation.

Vendredi 22 mai, 10h à 16h

Stand interactif sur les sucres ajoutés à la Fondation Point d'Eau Lausanne, Avenue d'Echallens 123

Organisé par *diabètevaud* et la Fondation Point d'Eau Lausanne, ce stand interactif vise à sensibiliser les bénéficiaires du Point d'Eau à la question des sucres ajoutés.