

Maybe Less Sugar - Stand d'information

Vêt'Shop de la Croix-Rouge, Paix 73 à la Chaux-de-Fonds, 06.05.2026, 14:00 - 17:00 h
neuchâtel

MAYbe Less Sugar 2026

DiabèteNeuchâtel sera présent au Vêt'Shop de la Croix-Rouge, Paix 73 à la Chaux-de-Fonds pour l'évènement.

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.

Organisateur:
diabèteneuchâtel

[Retour à la liste](#)

[Ajouter au calendrier \(iCal\)](#) [Télécharger le PDF de l'évènement](#)