

# JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2<sup>e</sup> édition

*Un challenge  
personnel,  
une expérience  
collective*



## C'EST DÉCIDÉ, JE RELÈVE LE DÉFI !

Pour en savoir plus : [www.juinsanssucresajoutes.org](http://www.juinsanssucresajoutes.org)

en partenariat avec :



# JUIN SANS SUCRES AJOUTÉS

2e édition



## C'EST QUOI ?

C'est un défi dont le but est d'essayer de réduire sa consommation de sucres ajoutés. L'objectif n'est pas forcément de les supprimer totalement, mais de prendre conscience de la quantité consommée, pour mieux la maîtriser.

## C'EST QUAND ?

**Du samedi 1er au dimanche 30 juin 2024.** Toutefois si vous ne pouvez pas commencer le 1er juin, rien ne vous interdit de prendre le train en marche lorsque vous le pourrez.

## C'EST QUI ?

Le défi Juin sans sucres ajoutés a été lancé en 2023 à l'initiative de militants de l'association de défense des malades SOS hépatites & maladies du foie. L'association est engagée depuis longtemps contre la maladie du foie gras, provoquée notamment par une consommation excessive de sucre. L'idée initiale était donc de voir si, à plusieurs, il était plus facile de réduire sa consommation.

## COMMENT ?

Vous retrouverez toutes les informations sur le site internet du défi : [juinsanssucresajoutes.org](https://juinsanssucresajoutes.org). Ainsi que sur le groupe Facebook : **Juin sans sucres ajoutés**.

## POURQUOI ?

Une consommation excessive de sucre entraîne des problèmes de santé, notamment LA maladie du foie gras. Limiter sa consommation de sucres ajoutés a comme premier objectif celui de préserver sa santé.

en partenariat avec :

