

ECN Action : MAYBe Less Sugar

Étudiantes : Anouck Buchwalder, Anthéa Gentile, Elisa Ryser, Elodie Papaux, Fanny Humair, Justine Forster

Dans le cadre de notre module Santé Publique en 2e année de BSc en Nutrition et Diététique, il nous a été demandé de mener une action de santé publique.

Les partenaires qui nous ont accompagnés pour mener à bien ce projet ont été MAYbe Less Sugar (Diabètevaud) ainsi que les diététiciennes et les collaborateurs de l'institution de Lavigny.

Notre intervention s'inscrit dans l'action de prévention *MAYbe Less Sugar*. En effet, *MAYbe Less Sugar* est une action de sensibilisation sur les sucres ajoutés durant le mois de mai. Inspirée du *Dry January*, cette action invite la population à diminuer les sucres ajoutés des aliments et boissons. Elle est pilotée par Diabètevaud en collaboration avec le Département promotion de la santé et préventions (DPSP) d'Unisanté, et en partenariat avec de nombreuses institutions dans le domaine de la santé et/ou du social, renforçant la légitimité et la force de *MAYbe Less Sugar*.

Ainsi, nous sommes intervenus sur deux journées, le 16 et 22 mai, durant laquelle nous avons installé des stands d'information proposant diverses activités éducatives à l'intention des collaborateurs et des patients de l'institution. Ces stands ont porté sur la quantité de cubes de sucres dans certains aliments et boissons, la lecture d'étiquette nutritionnelle, la comparaison de produits alimentaires et dégustation en pleine conscience.

Cette action a été complétée par quatre affiches distinctes (une affiche par semaine du mois de mai) qui étaient exposées dans l'institution de Lavigny, sur les sites de Lavigny et de Plein-Soleil. Les affiches ont porté sur la définition des « sucres ajoutés », la recommandation de consommation en sucres ajoutés, les boissons sucrées et des idées de recettes douces en sucres.

