

PRÉVENTION DU CANCER

# Les boissons gazeuses et l'obésité

**Plusieurs observations réalisées au cours des dernières années indiquent que les boissons gazeuses contribuent significativement à l'épidémie d'obésité actuellement observée dans les pays industrialisés.**

Après l'arrêt du tabagisme, la diminution de votre consommation de boissons gazeuses est une des bonnes résolutions que vous pouvez prendre en ce début d'année pour améliorer votre santé en général.

## De véritables bonbons liquides

Boire des boissons gazeuses est devenu un acte tellement banal qu'on oublie trop souvent que ces produits sont d'abord et avant tout extrêmement sucrés. Pour prendre un exemple simple, personne n'oserait ajouter 9 cuillerées à thé de sucre dans ses céréales du matin : ce serait évidemment beaucoup trop sucré. Pourtant, c'est exactement la quantité de sucre (42 grammes) contenue dans une seule canette de 355 mL de boisson gazeuse! Et puisqu'en moyenne un Canadien boit près de 120 litres de ces boissons gazeuses chaque année (soit à peu près l'équivalent d'une canette de 355 mL par jour), c'est donc dire qu'il consomme 15 kg de sucre seulement à partir de ces «bonbons liquides»!

Qui dit sucre dit évidemment calories, et une seule canette de boisson gazeuse contient 150 de ces calories. Cette quantité est importante, car un surplus de 150 calories chaque jour peut se traduire par un gain de poids de 7 kg (15 livres) en une seule année!

## Populaires auprès des jeunes

Les boissons gazeuses sont fabriquées par des compagnies internationales qui possèdent d'énormes moyens financiers pour promouvoir leurs produits. Par exemple, les principaux fabricants de boissons gazeuses ont dépensé à eux seuls près de 1 milliard

de dollars en publicité en 2004! Il s'embles d'ailleurs que ces efforts publicitaires portent fruit : aux États-Unis, entre 1977 et 1997, la consommation de boissons gazeuses a augmenté de 61 % pour les adultes et de plus

de 100 % chez les enfants et les adolescents. Ce groupe d'âge est particulièrement friand de ces boissons ; les sondages indiquent que 73 % des adolescents et 62 % des adolescentes consomment des boissons gazeuses chaque jour!

## Des boissons pro-obésité...

La hausse fulgurante de l'obésité dans les pays industrialisés est associée à des changements majeurs dans les habitudes alimentaires modernes, en particulier la surconsommation de produits très riches en calories comme ceux de la malbouffe et des boissons gazeuses.

Un des principaux problèmes associés aux boissons gazeuses est qu'elles ne parviennent pas à calmer la faim aussi efficacement que des aliments solides. Par exemple, une personne qui absorbe 150 calories associées à un aliment solide va réduire sa consommation d'autres aliments par la suite, tout simplement parce qu'elle aura moins faim. À la fin de la journée, sa consommation de calories totales sera donc la même.

Par contre, lorsque ces 150 calories proviennent d'une canette de boisson gazeuse, ce mécanisme de contrôle ne fonctionne pas : l'apport en d'autres aliments n'est pas réduit et provoque donc l'absorption d'un surplus de calories. D'ailleurs, une étude réalisée auprès de 91 249 femmes américaines a montré que celles qui consommaient régulièrement des boissons gazeuses augmentaient leur apport calorique de 360 calories par jour; la plupart de ces calories excédentaires provenant des boissons gazeuses. Sur une période de 4 ans, ce surplus de calories a provoqué en moyenne une prise de poids de 4 kilos, indicatif d'un lien étroit entre la consommation de ces boissons et l'augmentation du poids corporel.

Il semble que la forte consommation de boissons gazeuses par les jeunes pourrait également jouer un rôle dans l'obésité juvénile. Par exemple, une étude américaine réalisée par l'Université Harvard auprès de 550 enfants de 11-12 ans a montré que le risque d'obésité chez ces enfants augmentait fortement selon la fréquence de consommation de boissons gazeuses. Dans une autre étude, une réduction de la consommation de boissons gazeuses par des adolescents âgés de 13 à 18 ans pendant une période de 6 mois a provoqué une baisse significative du poids corporel de ces adolescents, suggérant encore une fois un lien étroit entre la consommation régulière de ces boissons et le surpoids.

À la lumière de ces résultats, on ne peut que souhaiter que l'industrie participe plus activement à la lutte contre l'obésité

en réduisant la promotion de ses produits auprès des enfants et adolescents.

## ...et pro-diabète

Un autre effet néfaste associé à la grande quantité de sucre présente dans les boissons gazeuses est l'augmentation des risques d'être touché par le diabète de type 2. En effet, la consommation excessive de sucre rend graduellement les organes du corps résistants à l'insuline, c'est-à-dire incapables d'assimiler correctement le sucre présent dans le sang. Cette situation force le pancréas à sécréter encore plus d'insuline (mais sans plus de succès), ce qui entraîne à la longue des défauts de fonctionnement du pancréas et le développement du diabète.

Par exemple, dans l'étude mentionnée plus tôt, les femmes qui buvaient une seule canette de boisson gazeuse par jour ont vu leur risque de devenir diabétiques augmenter de près de 100 %.

Comme on peut le voir, les boissons gazeuses sont loin d'être inoffensives pour la santé et il faut au contraire faire preuve de modération à leur égard. Il faut également se méfier des nombreuses boissons de type «punch» ou «cocktail», qui ne contiennent souvent que des traces de fruits : ces boissons contiennent presque autant de sucre que les boissons gazeuses et risquent donc de provoquer les mêmes effets néfastes sur le poids.

Au lieu de consommer régulièrement ces boissons, rappelons-nous qu'il existe un moyen très simple, économique et bon pour la santé d'étancher la soif : boire de l'eau!



PHOTO D'ARCHIVES  
**■ Une seule canette de boisson gazeuse contient 150 calories.**



## BIEN MANGER AU QUOTIDIEN

PAR CINZIA CUNEO

### STEAKS DE TOFU

- 45 ml (3 c. à soupe) de sauce soja
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 25 g (2 c. à soupe) de gingembre frais, râpé
- 2 gousses d'ail, écrasées
- 440 g de tofu ferme, coupé en tranches d'1 cm
- 1 fenouil (360 g), haché finement
- 120 g (7 tasses) de bébés épinards, lavés et égouttés
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigrette classique\*
- Sel et poivre au goût
- 2 oignons verts, hachés finement

Mélanger les 5 premiers ingrédients dans un petit bol. Disposer les tranches de tofu en une seule couche dans un grand plat ou un grand bol, y verser la marinade et laisser reposer 20 minutes au comptoir.

Pendant la marinade du tofu, préparer la salade. Éliminer les fanes du fenouil et toute partie extérieure trop dure; trancher le bulbe finement à l'aide d'une mandoline, puis le déposer dans un saladier. Ajouter les épinards et la vinaigrette classique; saler et poivrer; bien touiller le tout. Répartir la salade dans des assiettes individuelles.

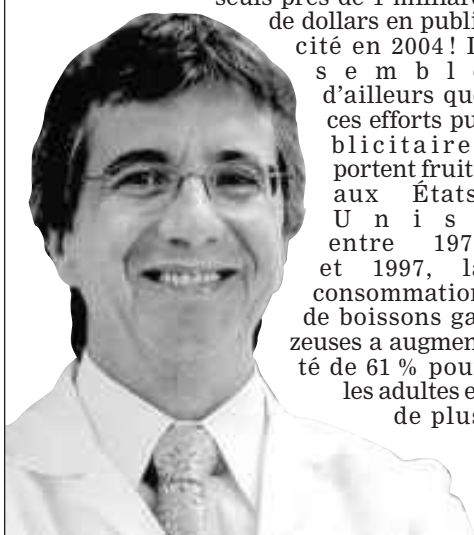
Retirer le tofu de la marinade, l'égoutter et cuire dans une poêle striée très chaude, 3 minutes de chaque côté. Déposer les tranches dans les assiettes, garnir avec les oignons verts et servir.

**PRÉPARATION : 10 MIN  
 MARINADE : 20 MIN  
 CUISSON : 5 MIN**

**170 CALORIES/PORTION  
 DONNE 4 PORTIONS**

\* Consulter le site Internet ci-dessous

[WWW.SOSCUISINE.COM](http://WWW.SOSCUISINE.COM)



**RICHARD BÉLIVEAU** DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

ORGANISEZ-  
**MOI!**  
 ORGANISATION@JOURNALMTL.COM



**LINDA SAUVÉE**  
 auteure du livre *Organise-moi ça!*

## LES RÉOLUTIONS DE L'ANNÉE

Maintenant que les Fêtes sont passées et que les factures commencent à s'empiler, c'est le bon moment pour prendre vos résolutions.

Votre liste ressemble-t-elle à celle de l'année dernière? Les trois résolutions les plus populaires d'année en année (vous n'avez qu'à observer les annonces télévisuelles ou commerciales) sont : perdre du poids, arrêter de fumer et faire plus d'exercice physique. Mais une petite nouvelle s'installe et s'impose de plus en plus. C'est... devinez? Faire ce que l'on aime.

À quand remonte le moment où vous avez brisé

un pattern? Comment vous vous êtes-vous senti après coup? Ce souvenir sera un puissant moteur de motivation pour arriver à vos fins. Reprogrammez votre façon de faire un geste à la fois. Osez demander à des gens qui ont réussi comment ils en sont arrivés là.

Qui sait, 2007 sera peut-être l'année où vous aurez tenu vos résolutions. Bonne démarche. Bon 15 janvier.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à [www.richardbeliveau.org](http://www.richardbeliveau.org) pour supporter nos recherches.