



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Les boissons gazeuses, de vrais « bonbons liquides »

**Les boissons gazeuses sont souvent pointées du doigt pour leur contribution à la hausse fulgurante de l'obésité qui est observée depuis quelques années. Une étude récente vient de confirmer ce lien en montrant que les jeunes enfants qui consomment régulièrement ces boissons ont un risque accru d'être affectés par un surpoids à l'adolescence.**

Les boissons gazeuses représentent le meilleur exemple de ce qu'on appelle des « calories vides », c'est-à-dire des aliments très riches en énergie, mais complètement dépourvus d'éléments nutritifs. En effet, une seule canette de 355 ml de boisson gazeuse contient 42 grammes de sucre (soit l'équivalent de

**Une seule canette de boisson gazeuse contient neuf cuillerées à thé de sucre**

neuf cuillerées à thé), ce qui correspond à 150 calories.

Si cet apport calorique vous semble peu important à première vue, rappelez-vous qu'un surplus de 150 calories chaque jour peut se traduire en un gain de poids de 7 kg (15 livres) en une seule année! Cet impact peut être d'autant

plus accentué que les boissons gazeuses sont souvent consommées comme accompagnement à divers mets et collations très caloriques (chips, pizza, poutine, etc.), une combinaison qui peut faire pencher la balance du mauvais côté.

### OBÉSITÉ ET DIABÈTE

L'effet engraisseur de ce mode d'alimentation est bien illustré par l'augmentation extraordinaire de l'obésité dans plusieurs pays qui ont récemment commencé à adopter les habitudes alimentaires nord-américaines, notamment le Mexique. Alors qu'en 1989, à peine 10 % des Mexicains souffraient d'embonpoint ou d'obésité, ce pourcentage atteint maintenant 60 % ! Les conséquences de cette situation sont désastreuses, car l'augmentation du surpoids se traduit en parallèle par une hausse dramatique

(sept fois) du nombre de Mexicains touchés par le diabète de type 2.

Bien que cette augmentation du surpoids et du diabète est le reflet de changements globaux dans l'alimentation des Mexicains, la hausse vertigineuse de la consommation de boissons gazeuses au cours de cette période (qui atteint aujourd'hui 155 litres par habitant par année, l'une des plus élevées au monde) contribue certainement à ces phénomènes.

### DES JEUNES VULNÉRABLES

Les fabricants de boissons gazeuses possèdent d'énormes moyens pour promouvoir leurs produits et dépensent annuellement des milliards de dollars en publicités diverses, publicités essentiellement destinées aux jeunes.

Il semble que cette stratégie fonctionne admirablement bien, car la consommation de boissons gazeuses a augmenté de 61 % pour les adultes et de plus de 100 % chez les enfants et les adolescents entre 1977 et 1997 ! Cette situation est certainement rentable financièrement pour les fabricants de ces boissons, mais à la lumière des observations sur l'impact négatif des boissons gazeuses sur le surpoids, la situation est tout autre pour la santé des enfants.

Pour répondre à cette question, des chercheurs américains ont examiné le lien potentiel existant entre la consommation régulière de boissons gazeuses durant l'enfance et le risque subséquent de développer un excès de poids à l'adolescence<sup>(1)</sup>. Les chercheurs ont déterminé la consommation de lait, de jus et de boissons gazeuses par 170 jeunes filles âgées de cinq ans et mesuré le poids et le pourcentage de gras corporel des fillettes pendant une période de 10 ans. Les résultats obtenus sont sans équivoque : les enfants qui consommaient régulièrement des boissons gazeuses dès l'âge de 5 ans présentaient un risque accru de souffrir d'embonpoint à l'adolescence, alors que la consommation de lait ou de jus n'avait aucun impact.

Par exemple, 32 % des jeunes filles de 15 ans qui buvaient 2 portions et plus de boissons gazeuses par jour dès l'âge de cinq ans présentaient un excédent de poids comparativement à 18 % pour celles qui n'en consommaient qu'une portion ou moins.



PHOTO ISTOCK

■ Les études démontrent sans équivoque qu'il y a un lien entre la consommation de boissons gazeuses chez les enfants et l'obésité.

### L'IMPORTANCE DES BONNES HABITUDES

Ces observations soulignent encore une fois l'importance d'inculquer le plus rapidement de bonnes habitudes alimentaires aux enfants de façon à favoriser leur épanouissement en bonne santé. Les boissons gazeuses sont de mauvais aliments qui n'apportent absolument rien de positif et qui peuvent même, bien au

contraire, favoriser l'embonpoint et l'obésité ainsi que les maladies chroniques qui en découlent. Au lieu de servir régulièrement ces « bonbons liquides » à vos enfants, réservez-les plutôt comme gâteries pour les occasions spéciales !

(1) Fiorito et al. *Beverage intake of girls at age 5 y predicts adiposity and weight status in childhood and adolescence. Am. J. Clin. Nutr.* 2009; 90 : 935-942.

# MANNEQUINS D'UN JOUR

le journal de **montréal**  
Votre quotidien

En collaboration avec

TVA réseau **canoe**

Pour voir et revoir les demi-finalistes

[www.journaldemontreal.com/mannequins](http://www.journaldemontreal.com/mannequins)

D000051672

Lunetterie **NEW LOOK**  
On vous simplifie la vue

PRÉSENTE LA 18<sup>E</sup> ÉDITION DU CONCOURS

VACANCES **transat**

**Sol Melia CUBA**  
WWW.SOLMELIACUBA.COM

Sol Río de Luna y Mares

SPA EASTMAN  
RELAIS SANTE

**steilmann** S H A N

**BIJOUX**

**couleur caramel**  
natural make up