



## PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

# Les boissons « diètes » : loin d'être inoffensives

**I**l y a 25 ans, les boissons gazeuses diététiques apparaissaient sur le marché comme solutions de rechange aux boissons gazeuses riches en sucre et en calories.

Mais est-ce que ces boissons sont réellement une option santé? Il semble bien que non.

Les boissons gazeuses standards contiennent des quantités astronomiques de sucre – environ neuf cuillères à thé par cannette de 355 ml, soit 150 calories. Comme nous l'avons déjà mentionné dans le cadre de cette chronique, plusieurs études suggèrent que la consommation régulière de ces boissons joue un rôle clé dans l'épidémie d'obésité actuelle, en particulier chez les jeunes.

**Elles stimulent l'appétit et peuvent même entraîner une prise de poids**

Entre 1977 et 1997, la consommation de boissons gazeuses a augmenté de plus de 100 % chez les enfants et les adolescents, avec près de 3 jeunes sur 4 qui consomment des boissons gazeuses chaque jour. Chez certains d'entre eux, les boissons gazeuses peuvent représenter jusqu'à 10 % de l'apport calorique quotidien! Ce pourcentage est énorme,

car les boissons gazeuses ne contiennent absolument aucun élément bénéfique pour la santé et leur consommation se fait généralement aux dépens d'autres types de boissons plus saines comme le lait ou les jus de fruits purs.

### PAS UNE SOLUTION SANTÉ

Est-ce que le fait de remplacer les boissons gazeuses standards par leurs versions hypocaloriques pourrait améliorer la situation? En théorie, la consommation de ces boissons diététiques devrait être associée à une plus faible ingestion de calories et donc à une réduction des conséquences néfastes associées au surpoids comme le diabète et l'hypertension. Pourtant, il semble que cela ne soit pas le cas.

Dans une étude publiée au mois de juillet dernier dans la revue *Circulation de l'American Heart Association*<sup>1</sup>, l'équipe du Dr Ramachandran Vasam a analysé l'impact de la consommation de boissons gazeuses (hypocaloriques et régulières) sur le risque de développer le syndrome métabolique, un état pathologique caractérisé par la présence simultanée de cinq paramètres :

- excès de poids (risque d'obésité);
- taux d'insuline élevée (risque de diabète);
- fort taux de triglycérides (risque de maladies cardiovasculaires);
- faible taux de bon cholestérol (risque de maladies cardiovasculaires);
- pression sanguine élevée (hypertension).

Ce syndrome augmente de beaucoup la probabilité de subir une crise cardiaque, de contracter le diabète et de développer certains types de cancer. Les chercheurs ont observé que les personnes qui buvaient une boisson gazeuse ou plus par jour voyaient leur risque de développer un syndrome métabolique augmenter de 45 % comparativement à celles qui n'en consommaient pas.

Si cette relation pouvait s'avérer pour les boissons gazeuses régulières riches en sucre et en calories, les chercheurs ont



PHOTO LE JOURNAL

### ■ L'eau : une boisson diététique par excellence.

cependant fait une observation étonnante : cette hausse de risque est également observée chez les consommateurs de boissons de type diète!

Autrement dit, la consommation régulière de boissons gazeuses, qu'elles soient hypocaloriques ou non, semble refléter un mode de vie qui est plus susceptible de favoriser le développement des maladies. La prévention des maladies chroniques ne se résume donc pas à remplacer une boisson gazeuse régulière par sa version sans calories; il s'agit plutôt de modifier en profondeur les habitudes de vie en adoptant un régime alimentaire plus sain de façon à favoriser le bon fonctionnement de notre organisme et à éviter le développement de diverses maladies.

### UNE MAUVAISE HABITUDE

Le fonctionnement de notre corps – et de notre cerveau en particulier – requiert des quantités importantes de sucre. Tout au long de l'évolution, le sucre a été une substance plutôt rare (retrouvée surtout dans les fruits) et, pour survivre, nous avons dû nous adapter à cette rareté en développant un fort attrait pour le sucre. Avoir « la dent sucrée » est donc quelque chose de tout à fait normal!

Cependant, à une époque où le sucre est omniprésent, caché dans les produits

industriels, cette attirance naturelle envers le sucre entraîne l'absorption d'un surplus de calories et la manifestation de tous les problèmes de santé reliés à l'obésité. Il faut donc apprendre à contrôler cet instinct en se désensibilisant au goût sucré par la réduction progressive de sa consommation de sucre.

En ce sens, boire régulièrement des boissons diététiques sucrées artificiellement ne change rien à nos habitudes de consommer d'aliments sucrés. Bien au contraire, des études montrent que la consommation régulière de ces boissons diététiques stimule l'appétit et peut même entraîner une hausse de poids! Notre goût pour les sucreries nous entraîne également à rejeter certains aliments plus amers (légumes verts, thé vert) qui, eux, sont une source de bénéfices santé importants.

Il faut bien se l'avouer : les boissons gazeuses, qu'elles soient hypocaloriques ou non, ne sont pas bénéfiques pour la santé et il n'y a donc aucune raison particulière de les consommer régulièrement, même pour se désaltérer. Pour éteindre la soif, il existe une boisson diététique par excellence qui ne contient aucun sucre ni aucune calorie, tout en étant essentielle à la vie : l'eau.

<sup>1</sup> Dhingra et al. *Circulation* 2007; 116: 480-488.

## RECETTE ANTI-CANCER

### SANDWICHES AUX PORTOBELLOS ET À LA MOZZARELLA

Si vous ne trouvez pas de portobellos dans votre région, vous pouvez faire cette recette avec d'autres variétés de champignons à chapeau très large.

4	portobellos
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive
	Sel marin et poivre du moulin
8	tranches de pain au levain
40 g	(1/3 tasse) de mozzarella
350 g	(1/2 tasse) de pesto de basilic ou de cresson

Chauffer le four à 200 °C (400 °F). Retirer et jeter les pieds des champignons. Arroser les chapeaux d'huile d'olive. Saler et poivrer au goût.

Ranger les chapeaux sur une plaque de cuisson, lamelles vers le haut, et griller de 12 à 15 min à température maximale (broil).

Griller les tranches de pain.

Couper les champignons en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

Couper la mozzarella en tranches de même épaisseur que les champignons.

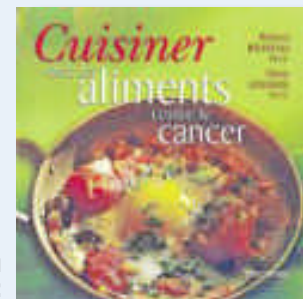
Sur la plaque de cuisson, faire alterner les tranches de fromage et les tranches de champignon. Cuire au four de 5 à 6 min., jusqu'à ce que le fromage soit bien coulant.

Servir sur 4 tranches de pain, napper de pesto et couvrir avec les autres tranches de pain. Garnir de luzerne (facultatif).

Donne 4 portions

Temps de préparation : 40 minutes

Difficulté : moyenne



Tiré du livre :

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.