



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Le mirage des boissons gazeuses «diète»

Les boissons «diète» sans calories sont souvent présentées par l'industrie qui les produit comme des solutions de rechange santé aux boissons gazeuses riches en sucre.

Plusieurs études montrent qu'il s'agit d'une fausse représentation, car les sucres artificiels provoquent eux aussi des dérèglements du métabolisme qui soutiennent le développement de plusieurs maladies chroniques.

SUCRES ARTIFICIELS

Une simple canette de boisson gazeuse contient à elle seule 9 cuillérées de sucre qui ajoutent 150 calories à l'apport calorique quotidien. Cela peut sembler peu à première vue, mais pour brûler métaboliquement ces 150 calories, il faut faire 20 minutes de jogging ou encore marcher pendant près d'une heure.

Les boissons gazeuses «diète» ont un impact néfaste sur la santé

Ces dépenses d'énergie sont importantes, surtout à une époque où la

plupart des gens sont sédentaires, et le simple fait de consommer régulièrement des boissons gazeuses entraîne souvent un surplus de calories qui favorise le gain de poids.

En ce sens, de nombreuses études indiquent que l'augmentation en flèche de la consommation de ces boissons au cours des dernières décennies a joué un rôle de premier plan dans l'épidémie d'obésité actuelle, en particulier chez les jeunes.

La découverte des édulcorants (l'aspartame et le Splenda, par exemple) a révolutionné l'industrie des boissons gazeuses, car elle permettait aux industriels d'offrir aux consommateurs des produits présentés comme étant plus «santé» parce que dépourvus de sucre et donc de calories. En effet, ces molécules miment le goût sucré en interagissant avec les récepteurs du sucre localisés sur la langue, mais elles sont dépourvues de calories, c'est-à-dire que leur métabolisme ne

génère aucune énergie.

En théorie, ces sucres artificiels devraient donc permettre aux amateurs de boire à volonté leurs boissons gazeuses préférées sans pour autant ingérer de calories et en évitant donc le surpoids et les problèmes qui en découlent, comme le diabète ou l'hypertension. En réalité, la situation est beaucoup plus sombre!

LE CERVEAU N'EST PAS DUPE

Selon une analyse récente, les boissons gazeuses «diète» ont un impact néfaste sur la santé, similaire à celui qui est provoqué par la consommation de boissons gazeuses standards⁽¹⁾. Par exemple, plusieurs études ont montré que les personnes qui consomment régulièrement des boissons «diète» ont un risque accru d'obésité, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de syndrome métabolique. Ces effets néfastes sont même observés chez les consommateurs modérés, qui ne boivent qu'une boisson gazeuse diète par jour.

Comment expliquer ces résultats surprenants? D'une part, la consommation régulière de boissons gazeuses, qu'elles soient «diète» ou non, reflète un mode d'alimentation riche en nourriture industrielle hypercalorique qui est plus susceptible de favoriser le développement du surpoids et des maladies métaboliques.

D'autre part, les études actuelles montrent que le cerveau n'aime pas qu'on cherche à le berner avec des faux

sucres qui ne contiennent aucune calorie: le sucre est essentiel au fonctionnement du cerveau et l'absence de calories crée un état d'insatisfaction neurobiochimique caractérisé par une carence d'activation des centres de récompense cérébraux habituellement stimulés par le sucre. En réaction, le cerveau stimule alors l'appétit pour d'autres aliments sucrés de façon à compenser l'absence de calories des édulcorants, ce qui provoque à la longue la consommation d'un excès de calories.

DE L'EAU, SVP!

Ces recherches montrent que les boissons gazeuses «diète» ne représentent en aucune façon une solution de rechange valable aux boissons standards. Toutes ces boissons gazeuses, qu'elles soient «diète» ou non, dérèglent notre métabolisme et sont associées à une perturbation majeure du métabolisme qui mène, avec le temps, au surpoids et au développement de maladies chroniques graves qui réduisent l'espérance de vie.

Malgré le matraquage publicitaire de l'industrie des boissons gazeuses, il n'y a donc aucune raison de consommer ces boissons régulièrement, même pour se désaltérer. Pour étancher la soif, la nature s'est chargée de créer une boisson «diète» par excellence qui ne contient aucun sucre ni aucune calorie tout en étant essentielle à la vie: l'eau.

⁽¹⁾ Swithers SE. Artificial sweeteners produce the counterintuitive effect of inducing metabolic derangements. *Trends in Endocrinology and Metabolism*. Publié en ligne le 10 juillet 2013.



À choisir entre un soda, diète ou non, et de l'eau, optez la boisson la plus santé: l'eau. PHOTO FOTOLIA

RECETTE ANTICANCER

ENCHILADAS AUX LÉGUMES ET AU TOFU

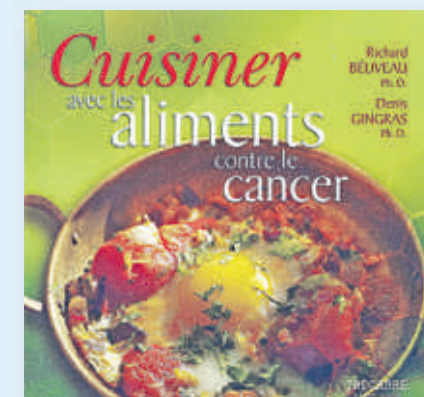
4 tortillas	1 bloc de tofu ferme d'environ 500 g (1 lb), en fines lanières
	Paprika, cumin et curcuma moulus
2 c. à s.	d'huile d'olive
1	oignon, émincé
1	gousse d'ail
1	poivron vert, en lanières
1	poivron rouge, en lanières
3	tomates mûres, en dés
150 g	(2 tasses) d'épinards, hachés grossièrement
75 g	(1/2 tasse) de cheddar ou de suisse, râpé
1	brin de basilic frais, haché
1	brin d'origan frais, haché
	Sel et poivre du moulin
4	tortillas de blé entier
	Salsa, au goût

1. Saupoudrer le tofu de paprika, de cumin et de curcuma au goût. Faire revenir dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et réserver.
2. Faire brunir les oignons à feu vif dans 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajouter l'ail, les poivrons, les tomates et les épinards. Bien remuer.
3. Éteindre le feu. Ajouter le fromage, le basilic et l'origan. Saler et poivrer au goût.
4. Garnir les tortillas avec cette préparation et couvrir avec des lanières de tofu.
5. Rouler les tortillas et les ranger dans un plat de cuisson. Napper de votre salsa préférée.
6. Réchauffer au four à 180°C (350°F) environ 20 min.

TEMPS DE PRÉPARATION: 50 MINUTES
DIFFICULTÉ: FACILE

ÉRIC HARVEY, ENSEIGNANT À L'ÉCOLE HÔTELIÈRE DE LA CAPITALE À QUÉBEC

Tiré du livre :



Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.