



**Richard  
Béliveau**

Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

# LES BOISSONS GAZEUSES FAVORISENT LE DÉVELOPPEMENT DU CANCER DE L'UTÉRUS

Il y a 30 ans à peine, les boissons gazeuses étaient des gâteries occasionnelles, réservées à des occasions spéciales comme la période des Fêtes. Mais depuis qu'elles sont devenues omniprésentes dans l'alimentation quotidienne, ces boissons sont la cause de plusieurs problèmes de santé graves, la hausse du risque de cancer de l'utérus étant le dernier d'une trop longue liste.

Les campagnes publicitaires présentent toujours les boissons gazeuses sous un aspect positif, comme des produits *cools*, consommés par des gens dynamiques qui profitent pleinement de la vie. N'en déplaise aux concepteurs de ces publicités, la réalité est on ne peut plus différente: la plupart des personnes qui consomment régulièrement de boissons gazeuses sont loin d'être en bonne forme, car elles sont plutôt en surpoids, avec un risque élevé de développer prématurément un diabète de type 2.

Le Mexique est probablement la meilleure illustration de la rapidité avec laquelle ces boissons peuvent détériorer la santé d'une population: de 1989 à 2004, la consommation de boissons gazeuses par les Mexicains a monté en flèche, atteignant 146 litres par personne par année en moyenne, avec une augmentation parallèle de l'incidence d'obésité de 10% à 70% et celle de diabète de 2% à 15%. Ces impacts négatifs sont une conséquence directe des quantités astronomiques de sucre présentes dans ces boissons, qui favorisent le surpoids, ainsi que des variations excessives dans la sécrétion d'insuline qui finissent par compromettre le fonctionnement du pancréas et causent le développement du diabète.

Pour beaucoup de grands spécialistes de la santé, les boissons gazeuses sont l'une des pires inventions de l'alimentation industrielle moderne, un véritable poison qui constitue une sérieuse

menace contre l'espérance de vie en bonne santé de la population, tel que le rapportait la très prestigieuse revue *Nature*<sup>(1)</sup>.

## BOISSON PROCANCÉREUSE

Une étude récente indique que les effets néfastes des boissons gazeuses sur le métabolisme pourraient aussi favoriser le développement de certains cancers<sup>(2)</sup>. En 1986, des chercheurs américains ont recruté quelque 23 039 femmes âgées en moyenne de 62 ans et les ont suivies jusqu'en 2010, analysant durant cette période leurs habitudes alimentaires et l'incidence de cancer. Ils ont observé que les femmes qui consommaient les plus grandes quantités de sucre avaient un risque plus élevé d'être atteintes d'un cancer de l'endomètre (la muqueuse de l'utérus), cet impact étant particulièrement prononcé chez celles qui buvaient les plus grandes quantités de boissons gazeuses (78% d'augmentation de risque).

L'augmentation du poids corporel joue certainement un rôle dans cet effet, car la plupart des cancers de l'utérus sont dépendants des œstrogènes et ces hormones sont augmentées par un excès de masse adipeuse. L'obésité augmente aussi les quantités de certains facteurs de croissance procancéreux (IGF-1) qui se lient directement aux cellules de la muqueuse utérine et stimulent leur prolifération, ce qui peut contribuer à la progression du cancer.



**Pour beaucoup de spécialistes de la santé, les boissons gazeuses sont l'une des pires inventions de l'alimentation industrielle moderne**

Les personnes qui consomment beaucoup de boissons gazeuses ont souvent un mode de vie plus malsain, et il est possible que des facteurs additionnels contribuent à la hausse d'incidence de cancer observée dans l'étude. Quoi qu'il en soit, les dérèglements métaboliques causés par les boissons gazeuses doivent être considérés comme un facteur de risque établi de certains cancers, une autre illustration des nombreux dommages qu'infligent ces boissons

sur notre santé.

<sup>(1)</sup> Lustig RH et coll. Public health: The toxic truth about sugar. *Nature* 2012; 482: 27-9.

<sup>(2)</sup> Inoue-Choi M et coll. Sugar-sweetened beverage intake and the risk of Type I and Type II endometrial cancer among postmenopausal women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.*, publié en ligne le 22 novembre 2013.