

# Les boissons gazeuses, ÇA PEUT ÊTRE MORTEL

Une importante étude récente avec plus de 600 000 personnes révèle que la consommation de boissons gazeuses est chaque année directement responsable de 184 000 décès à l'échelle mondiale, conséquence de la hausse du diabète de type 2, des maladies du cœur et de certains cancers associés à ces boissons.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les sucres ajoutés aux aliments ne devraient pas représenter plus de 10% de l'apport énergétique quotidien. Pour un adulte moyen, qui ingère 2000 calories par jour, cela correspond donc à 200 calories, soit 50 g ou 12 cuillérées à thé de sucre ajouté (cela n'inclut toutefois pas les sucres simples présents naturellement dans les fruits ou le lait). Un comité britannique est même récemment allé encore plus loin: selon ces scientifiques, les sucres ajoutés ne devraient pas dépasser 5% de l'apport calorique journalier, soit à peine 6 cuillérées à thé de sucre!

Pourquoi mettre autant d'emphasis sur ces sucres simples, ajoutés artificiellement aux aliments? Tout simplement parce qu'un très grand nombre d'études montrent qu'une consommation excessive de ces sucres augmente considérablement le risque d'embonpoint et d'obésité, et que ce surpoids contribue à son tour au développement de plusieurs maladies chroniques graves. Notre métabolisme n'est pas adapté à gérer efficacement les énormes quantités de sucrose ou de sirop de maïs enrichi en fructose utilisées par l'industrie alimentaire, ce qui entraîne plusieurs bouleversements métaboliques comme l'hyperglycémie chronique, une sécrétion trop importante d'insuline et une accumulation de graisse au niveau du tissu adipeux et de certains organes (le foie en particulier). Ces déséquilibres créent alors un climat d'inflammation chronique qui peut mener au diabète de type 2 ainsi qu'au développement de maladies du cœur et de certains cancers.

## SUCRES LIQUIDES

Les boissons gazeuses sont certainement la meilleure illustration des dangers associés aux sucres simples ajoutés. Ces boissons, tout comme leurs innombrables dérivés industriels modernes (boissons énergisantes ou sportives, eaux vitaminées, divers cocktails à base de jus), sont de véritables «bombes» caloriques pouvant contenir plus de 40 g de sucre (9 cuillérées à thé) par canette, une quantité 10 fois plus élevée que le sucre présent dans tout le sang d'une personne en bonne santé (4 à



**Un groupe de scientifiques a observé qu'au cours d'une seule année, la consommation de ces boissons sucrées était directement responsable de 184 000 décès.**

5 g). Plusieurs études ont clairement montré que la consommation de boissons gazeuses est associée à un gain de poids, non seulement en raison de l'excès de calories ingérées, mais aussi parce que les calories absorbées sous forme liquide n'activent pas le sens de la satiété et s'ajoutent donc à celles qui proviennent des aliments.

Pour quantifier de façon plus précise les problèmes de santé associés aux boissons gazeuses, un groupe de scientifiques du Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Disease Expert Group (NutriCoDE) a analysé la consommation de l'ensemble des boissons sucrées (à l'exception des jus faits à 100% de fruits) chez 611 971 personnes vivant dans 51 pays différents et déterminé son impact sur la mortalité causée par le diabète de type 2, les maladies du cœur et le cancer. Ils ont observé qu'au cours d'une seule année, la consommation de ces

boissons sucrées était directement responsable de 184 000 décès, 72% d'entre eux étant dus au diabète, 24%, aux maladies du cœur et 4%, au cancer<sup>2</sup>. Cet impact négatif est particulièrement prononcé dans certains pays comme le Mexique où jusqu'à 33% de la mortalité prématurée des hommes âgés de 20-44 ans est directement liée à la consommation de boissons gazeuses.

## ÉLIMINER LES BOISSONS GAZEUSES

Malheureusement, on entend souvent dire qu'il n'y a pas de bons ou mauvais aliments et que c'est seulement l'excès de consommation qui est néfaste. Comme le montrent les résultats de l'étude, ce n'est clairement pas le cas pour les boissons gazeuses, car ces produits n'ont absolument aucune utilité du point de vue nutritionnel et peuvent au contraire

entraîner plusieurs conséquences graves sur la santé. Puisque le sucre contenu dans une seule canette de boisson gazeuse atteint la limite suggérée par l'OMS, on doit conclure que ces produits ne sont pas sécuritaires, même en faibles quantités, et que nous devrions en conséquence les éliminer complètement de l'alimentation. Rien ne remplace l'eau pour éteindre sa soif.

<sup>1</sup>[https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/446010/Why\\_5\\_-\\_The\\_Science\\_Behind\\_SACN.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/446010/Why_5_-_The_Science_Behind_SACN.pdf)

<sup>2</sup> Singh GM et coll. Estimated global, regional, and national disease burdens related to sugar-sweetened beverage consumption in 2010. Circulation, publié en ligne le 29 juin 2015.

**Richard Beliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale

