

La consommation des boissons sucrées

Quels sont les risques ?

Données scientifiques des grandes revues médicales

1- Les SODAS SUCRÉS à l'origine de 184.000 décès

American Heart Association's Epidemiology and Prevention/Nutrition, Physical Activity and Metabolism 2013 Scientific Sessions [180,000 deaths worldwide may be associated with sugary soft drinks](#)

Une étude menée dans 51 pays évalue à plus de 184.000 le nombre de décès dus à des pathologies provoquées notamment par la consommation excessive de sodas et de boissons sucrées.

180.000 décès dans le monde, c'est bien l'estimation de la conséquence directe d'une consommation en excès de boissons sucrées, gazeuses, énergisantes ou encore fruitées, selon cette nouvelle étude présentée aux Réunions scientifiques annuelles de l'American Heart Association sur la Prévention, nutrition, l'activité physique et le métabolisme. Un chiffre frappant, lié à l'augmentation du risque associée à la consommation de boissons sucrées, de surpoids et d'obésité, de diabète, de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers.

Cette nouvelle analyse des données de la grande étude 2010 Global Burden of Diseases Study montre, en effet le lien entre consommation de boissons sucrées et :

- **133.000 décès liés au diabète,**
- **44.000 décès liés aux maladies cardio-vasculaires,**
- **et 6.000 décès liés aux cancers.**

Encore une fois, 78% de ces décès sont concentrés dans les pays à revenus faibles et moyens. Aux seuls Etats-Unis, l'étude montre que près de 25.000 décès en 2010 sont liés à la surconsommation de boissons sucrées. Les chercheurs ont calculé les consommations de boissons sucrées dans le monde, selon l'âge et le sexe, et regardé l'association avec l'incidence des décès liés à l'obésité et au diabète. L'Amérique latine et les Caraïbes sont les plus touchés avec 38.000 décès liés au diabète lié lui-même à cette surconsommation de sucre. Le Japon, qui présente la plus faible consommation par habitant présente aussi le plus faible taux de mortalité lié à la consommation de boissons sucrées, soit environ 10 décès par million d'adultes.

Ces résultats, obtenus sur les adultes, doivent être complétés sur les enfants, écrivent les auteurs, qui rappellent les recommandations de l'American Heart Association soit, pas plus de 450 calories par semaine, par consommation de boissons sucrées sur la base d'un apport calorique quotidien moyen de 2.000 2.000 calories.

2- DIABÈTE: 18% de risque en plus, avec les boissons gazeuses sucrées

Diabetologia DOI 10.1007/s00125-013-2899-8 online April 2013 [Consumption of sweet beverages and type 2 diabetes incidence in European adults: results from EPIC-InterAct](#)

Une relation étroite entre la consommation de boissons sucrées et une augmentation du risque de diabète de type 2, c'est ce que précise cette large étude internationale menée à l'échelle de l'Europe auprès de plus de 330.000 participants par des chercheurs de l'Imperial College London. Parmi ses conclusions, publiées dans Diabetologia, la confirmation que la consommation de boissons sucrées peut conduire au diabète de type 2 via son effet sur le gain de poids et son effet glycémique qui peut conduire à des pointes rapides de glycémie, ainsi que des troubles de régulation de l'insuline, l'hormone qui régule normalement la glycémie.

Les chercheurs ont travaillé sur les données d'une large étude portant sur l'influence et l'interaction des facteurs de mode de vie et des facteurs génétiques sur risque de diabète. Les 330.234 participants, suivis durant 16 ans, provenaient du Royaume-Uni, Allemagne, Danemark, Italie, Espagne, Suède, Pays-Bas et de la France.

Ils précisent que si la consommation de boissons sucrées a déjà été associée dans de précédentes études à une augmentation de l'incidence du diabète de type 2, ces études portaient majoritairement sur des populations américaines.

Le diagnostic de diabète de type 2 a été effectué, par chaque centre d'étude européen par auto-déclaration et vérification sur les registres hospitaliers ou de décès. Au total, 11,684 cas de diabète de type 2 ont été constatés. Plusieurs types de boissons gazeuses ont été évalués pour leur association avec le risque de diabète, les boissons sucrées, telles que le « cola », les boissons sucrées artificiellement, les jus de fruits avec sucres ou édulcorants.

Une augmentation du risque de 18%, avec les boissons sucrées gazeuses : Les chercheurs confirment que les personnes qui consomment des boissons sucrées ont un risque plus élevé de développer un diabète de type 2 et que pour chaque boisson « individuelle » supplémentaire *sucrée* par jour (un verre équivaut à 250g), le risque augmente de 18% ! Le résultat est moins significatif pour les boissons avec édulcorants ou les jus de fruits. Précisément, les auteurs constatent que,

- une augmentation de 336 g de la consommation quotidienne de boissons gazeuses sucrées et artificiellement sucrées est associée à une augmentation de 22%/52% respectivement du risque de diabète de type 2 (HR : 1,22 IC : 95% de 1,09 à 1,38) et (HR : 1,52 IC : 95% de 1,26 à 1,83).

- Le risque supplémentaire s'avère dose-dépendant du nombre de boissons consommées,
- après ajustement avec l'apport énergétique et l'IMC, l'association entre boissons sucrées gazeuses et diabète de type 2 subsiste avec un risque accru de 18% (HR : 1,18), mais l'association avec des boissons gazeuses sucrées artificiellement n'est plus significative (HR 1,11).
- Il n'y a pas d'association, avec le jus de fruits.
- En conclusion, l'augmentation du risque après ajustement pour les facteurs tels que l'IMC est de 18%, avec les boissons sucrées gazeuses.

Cette étude confirme ainsi, pour l'Europe, de précédents résultats associant consommation de boissons sucrées et incidence du diabète de type 2 et alerte à nouveau sur l'apport calorique important des boissons sucrées et leur influence sur le surpoids.

3- BOISSONS SUCRÉES: Un verre et c'est tout l'apport de sucre d'une journée

BMJ Open March 23 2016 [How much sugar is hidden in drinks marketed to children? A survey of fruit juices, juice drinks and smoothies](#)

On sait qu'une consommation trop élevée de boissons sucrées est néfaste au maintien du poids, à l'équilibre métabolique et à la santé cardiovasculaire. Consommées régulièrement, les boissons sucrées, en apportant environ 15% de l'apport calorique de la journée, constituent un contributeur majeur à l'épidémie d'obésité. Mais qu'en est-il exactement des niveaux de sucre dans les jus de fruits, après ces années de sensibilisation ? Cette étude, présentée dans le British Medical Journal confirme les niveaux « inacceptables » de sucre des jus de fruits et des smoothies commercialisés et destinés aux enfants -ici au Royaume-Uni.

203 boissons (dont 21 jus de fruits, 158 boissons aux fruits et 24 smoothies), consommées par les enfants ont été passées au crible par les chercheurs des Universités de Liverpool et de Londres. L'objectif, préciser les taux de sucres libres ou monosaccharides (glucose, fructose) et de disaccharides (saccharose ou sucre de table) ajoutés aux boissons par le fabricant mais aussi les sucres naturellement présents dans les sirops et concentrés de jus de fruits. Ces teneurs en sucres ont été évaluées pour des formats de 100ml et 200ml, 200ml étant l'unité de consommation la plus fréquente chez les enfants et donc la plus représentative de la quantité réelle de sucre ingérée lors de chaque consommation de boissons sucrées.

L'analyse montre que,

- Selon les boissons, la teneur en sucre varie de 0 à 16g (soit l'équivalent de 4 morceaux de sucres) par 100 ml,
- La teneur moyenne en sucre est estimée à 7g par 100ml soit près de 2 morceaux de sucre,
- Mais 42% des boissons analysées contiennent au moins 19g de sucres soit plus de 4 morceaux et plus que l'apport total quotidien recommandé.

- Pour les jus de fruits présentés comme à 100%, la teneur en sucres est parmi les plus élevées, soit 10,7 g par 100 ml, soit 2 à 3 morceaux de sucre.
- Et les smoothies battent des records avec 13g par 100 ml.

58% des boissons mériteraient, en raison de leurs niveaux trop élevés de sucre, un avertissement de l'Agence de sécurité alimentaire britannique, écrivent les auteurs et seules 31% seraient conformes aux recommandations.

Mais quels sucres ? 57 boissons contenaient du saccharose, 65 contenait des édulcorants et 5 saccharose + édulcorants, 7 du sirop de glucose-fructose.

Du sucre aux dépens d'autres nutriments : Au-delà des niveaux de sucres jugés exagérés dans ces boissons destinées aux enfants, les chercheurs relèvent que la consommation de sucres libres associée aux boissons sucrées, peut conduire à une augmentation de la consommation totale de sucre et une réduction de nutriments plus précieux, soit à une mauvaise alimentation, une prise de poids et un risque accru de maladies chroniques. Sans compter le risque de carie dentaire. Les auteurs rappellent deux alternatives de base, préférer les fruits frais entiers et adopter ...l'eau comme boisson de base. Enfin, ces données appellent aussi à un étiquetage, lisible par les plus jeunes qui informe sur les apports élevés en sucres.

4- BOISSONS SUCRÉES: Elles favorisent le développement de la graisse viscérale

Circulation January 11 2016 doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018704

Cette graisse viscérale qui se développe à l'intérieur de la cavité abdominale, autour de nos organes, est associée à un risque accru de diabète de type 2 et de maladies cardiaques. Cette étude, publiée dans la revue *Circulation*, qui fait la démonstration du lien entre une consommation régulière de boissons sucrées et l'augmentation des niveaux de graisse viscérale, appelle simplement à limiter sa consommation et à préférer l'eau ou/voire les boissons light.

Les chercheurs américains, du National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI/NIH), de l'Université Tufts et de Harvard ont suivi durant 6 ans, 1.003 adultes d'âge moyen, participant à la cohorte Framingham Heart Study, après avoir évalué leur consommation de boissons sucrées et de sodas light. Ces participants n'avaient pas d'antécédents de crise cardiaque, d'AVC, de chirurgie du cancer ou de perte de poids. Puis, par tomодensitométrie, les chercheurs ont évalué la quantité de graisse viscérale de chaque participant puis effectué Les chercheurs ont effectué des analyses statistiques pour voir si une consommation plus élevée de boissons sucrées ou gazeuses était associée à une augmentation de la graisse abdominale, soit autour des organes ou sous la peau. Les résultats ont pris en compte les facteurs de confusion possibles comme le sexe, l'âge, la pratique de l'activité physique, le tabagisme, la consommation d'alcool et les autres apports alimentaires.

Premier constat, boissons sucrées ou pas, avec l'âge, la graisse viscérale s'accumule chez tous les participants.

- Les participants consommant une boisson sucrée par jour ou plus, présentent la plus forte augmentation de ce type de graisse, soit 852 cm³, vs 658 cm³ chez les participants non-consommateurs.

Précisément, le volume de graisse viscérale a augmenté de :

- 658 cm³ chez les non-consommateurs
- 649 cm³ chez les consommateurs occasionnels (1 boisson par mois à 1 boisson par semaine),
- 707 cm³ chez les consommateurs fréquents (1 par semaine à 1 par jour)
- 852 cm³ chez les consommateurs quotidiens (1 ou plusieurs par jour)
- Le volume de graisse sous la peau a augmenté d'un montant similaire dans chaque groupe, soit 586 cm³ chez les non-consommateurs et 568 cm³ chez les consommateurs quotidiens.
- Il n'y a pas d'association entre la quantité de boissons gazeuses light et la graisse viscérale, si ce n'est une augmentation similaire : 709 cm³ chez les non-consommateurs et 748 cm³ chez les consommateurs au quotidien.
- Il n'y a pas d'association entre la quantité de boissons sucrées ou gazeuses light et les changements dans le poids corporel, si ce n'est une prise de poids moyenne de 1.6 à 2.8kg, dans tous les groupes.

Ainsi, la graisse autour des organes abdominaux augmente le plus chez les personnes qui consomment des boissons sucrées sur une base quotidienne. Cette consommation est donc associée à un changement défavorable à long terme de l'adiposité viscérale indépendante de la prise de poids, mais facteur incontesté de risque cardio-métabolique.

5- Les boissons sucrées et édulcorées : revue de la littérature scientifique

Schilinger D. Guidelines to limit added sugar intake : junk science or junk food ? Editorial. Ann Intern Med ; 166 : 305-306. 02/2017

Matthew P. Pase. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. Alzheimer Dement 2017 Sep;13(9):955-964. doi: 10.1016/j.jalz.2017.01.024. Epub 2017 Mar 6.

Matthew P. Pase. Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia. Stroke. 2017;48:1139-1146. DOI: 10.1161/STROKEAHA.116.016027.

La consommation de boissons sucrées mérite une attention particulière, car elle aboutit rapidement à des apports trop élevés en sucres simples (saccharose, fructose notamment), et à accroître l'apport calorique et donc à positiver la balance énergétique. Leur consommation doit être limitée.

L'université de Waterloo a évalué l'impact social des boissons sucrées (soda, boissons énergisantes, cafés sucrés, eaux aromatisées, yogourts à boire et thés sucrés) sur les Canadiens. Pour les 25 années à venir, elles pourraient causer 63 000 décès et coûter 35 milliards d'euros, bien que 46 % des boissons rafraîchissantes consommées au Canada comptent zéro calorie. Depuis les années 60, l'histoire se répète comme avec le tabac, qui, malgré des campagnes de sensibilisation sur ses effets néfastes, a continué de connaître une grande popularité. On a eu besoin de mesures politiques fermes avant de voir un effet sur la consommation.

Au niveau cérébral, chez les personnes consommant plus de trois sodas sucrés par semaine, des traces de vieillissement accéléré du cerveau sont visibles. L'hippocampe, zone cérébrale impliquée dans la mémorisation, est rétréci et de fait, la mémoire épisodique (qui permet de se souvenir de moments précis et de prévoir le lendemain) est affectée. Autant de signes de développement précoce de la maladie d'Alzheimer

(Matthew P. Pase. Sugary beverage intake and preclinical Alzheimer's disease in the community. Alzheimer Dement 2017 Sep;13(9):955-964. doi: 10.1016/j.jalz.2017.01.024. Epub 2017 Mar 6)

Matthew P. Pase. Sugar- and Artificially Sweetened Beverages and the Risks of Incident Stroke and Dementia. Stroke. 2017;48:1139-1146. DOI: 10.1161/STROKEAHA.116.016027.

De plus en plus de spécialistes recommandent donc de traiter le sucre comme l'alcool et le tabac, **en taxant et en réglementant sa vente**. Il n'est pas question de chercher à réduire à zéro la consommation de glucides, ce sont les excès de sucre libre qu'on veut freiner. En octobre 2016, l'OMS a demandé aux gouvernements de taxer davantage les boissons sucrées et même les jus de fruit. Selon elle, une augmentation de 20 % de leur prix se traduirait par une réduction équivalente de leur consommation.

Les puissants lobbys du sucre et des boissons sucrées veillent au grain. Pour l'industrie, l'argument est toujours le même, c'est au consommateur de se montrer responsable par rapport à un produit qui est sans danger quand on le prend avec modération. La tactique est toujours la même, semer le doute par exemple en finançant des recherches qui montreront que le sucre n'a rien à voir avec l'obésité ou même avec la carie dentaire. Ils financent des études consistant à dénigrer la qualité scientifique des études sur lesquelles reposent les recommandations pour jeter le trouble sur ces recommandations de réduction des sucres ajoutés, lesquelles vont à l'encontre des intérêts de l'industrie agroalimentaire, conduites par des auteurs qui ont des conflits d'intérêts, puisqu'ils appartiennent à un institut qui est un groupe commercial représentant différentes firmes alimentaires impliquées dans l'industrie alimentaire ou les boissons sucrées (Coca-Cola, Nestlé...). Les autorités de santé, lorsqu'elles sont confrontées à ce type d'argumentaire selon lequel les recommandations sont basées sur de la « junk science », devraient impérativement vérifier si derrière tout cela ne sont pas cachés les défenseurs de la « junk food »

Schilinger D. Guidelines to limit added sugar intake : junk science or junk food ? Editorial. Ann Intern Med ; 166 : 305-306. 02/2017

Le consommateur est pourtant bien petit devant la grande industrie alimentaire et ses fabuleux moyens de marketing. En 2014, les 25 plus grandes entreprises du secteur ont dépensé 14,9 milliards de dollars en publicité. Difficile ainsi d'agir à son échelle en buvant autre chose que des boissons sucrées ou des jus industriels. Sans parler de faire ou se remettre à faire la cuisine en utilisant des produits et des ingrédients de base. Sucrer soi-même ses plats, c'est encore la meilleure façon de ne pas manger des aliments préparés trop souvent noyés dans le sucre.

6- DIABÈTE: Même les boissons light augmentent le risque

European Journal of Endocrinology October 21 2016 doi: 10.1530/EJE-16-0376

On connaît les effets néfastes des boissons sucrées qui apportent approximativement 15% des calories et tout l'apport en sucres de la journée. Cette nouvelle étude révèle que même

les boissons « light » avec édulcorants augmentent considérablement le risque de diabète. Des conclusions, présentées dans l'European Journal of Endocrinology qui posent aussi la question : sont-ce les boissons qui augmentent le risque de diabète ou est-ce le diabète qui augmente la soif ?...

Les chercheurs du Karolinska Institut ont travaillé à partir des données d'une étude de cohorte suédoise portant sur les effets des boissons sucrées au cours de la dernière année chez 1.136 personnes diagnostiquées avec le diabète de type 2 et âgées en moyenne de 68 ans, 357 personnes atteintes d'une forme rare de diabète appelé LADA pour (Latent Autoimmune Diabetes in Adults) et âgées en moyenne de 59 ans. Ces 2 groupes ont été comparés à un groupe de 1.371 témoins exempts de diabète.

L'analyse montre que :

- Environ les 2 tiers des participants consomment régulièrement des boissons sucrées y compris artificiellement,
- la consommation de plus de 2 boissons sucrées par jour est associée à un risque double de développer le diabète,
- plus surprenant, ce résultat est similaire avec la consommation de boissons light (avec édulcorants). Ainsi, pour le diabète de type 2, le lien est similaire avec la consommation de boissons sucrées et de boissons light. Le lien avec le diabète LADA est un peu plus faible et l'analyse séparée du lien avec les boissons sucrées et avec édulcorants n'est pas significative.
- D'autres facteurs de mode de vie comme le tabagisme ou une alimentation trop riche s'avèrent également associés avec ces 2 formes de diabète.
- En général, la consommation de boissons sucrées est associée à un indice de masse corporelle (IMC) élevé, et à ces autres facteurs de risque et de mode de vie.
- Plus de 2 portions de boissons sucrées par jour double le risque de diabète,
- Chaque portion quotidienne supplémentaire augmente de 15% le risque.

Une consommation trop régulière de boissons sucrées, ou light, est donc associée à un risque accru de résistance à l'insuline et de diabète.

7- Les personnes qui consomment plus de sodas, de jus de fruits et de glucides raffinés ont un cerveau moins volumineux, moins performant et plus à risque de déclin cognitif.

HbA1c, diabetes and cognitive decline: the English Longitudinal Study of Ageing. Diabetologia, April 2018, Volume 61, Issue 4, pp 839–848

On sait que la consommation de boissons sucrées est associée au vieillissement du cerveau et à l'apparition de signes précoces de la maladie d'Alzheimer. Les chercheurs ont utilisé les données concernant plus de 4 000 personnes âgées de plus de 30 ans. Les résultats montrent que plus la consommation de boissons sucrées est élevée moins le volume du cerveau et les scores au test de mémoire sont importants.

Or, ces facteurs peuvent représenter des signes précoces de la maladie d'Alzheimer. Par rapport à ceux qui ne buvaient pas de boissons sucrées, ceux qui en buvaient 1 à 2 par jour présentaient une réduction du volume cérébral équivalent à 1,6 années de vieillissement normal et des scores inférieurs au test de mémoire, équivalents à 5,8 années de vieillissement normal. Et le fait de boire plus de 2 boissons sucrées par jour aggravait encore plus ces résultats.

D'autres données montrent que les personnes qui ont une alimentation à index glycémique élevé ont plus de plaques amyloïdes dans le cerveau, une caractéristique des malades Alzheimer.

Cette étude parue début 2018 apporte des éléments supplémentaires. 5189 personnes y ont été suivies pendant 10 ans pour analyser la relation entre une glycémie élevée et/ou un diabète et le déclin cognitif à long terme. Les chercheurs montrent qu'une glycémie élevée – que l'on soit en présence d'un diabète ou non, s'accompagne d'une accélération du déclin cognitif par rapport à un niveau de sucre sanguin normal. Le déclin cognitif peut survenir longtemps avant le début de la démence. Les prochaines études devront dire si, en revenant à une glycémie optimale, le déclin cognitif est enrayé.

8- RISQUE CARDIAQUE: 2 boissons sucrées par jour suffisent à faire défaillir

The relationship between sweetened beverage consumption and risk of heart failure in men. Heart 2015;101:1961–1965. doi:10.1136/heartjnl-2015-307542

Ce n'est pas la première étude à confirmer le lien entre consommation régulière de boissons sucrées et toute une série de maladies chroniques, dont l'obésité et la maladie cardiaque. Mais l'étude alerte en rapportant une augmentation considérable, chez les hommes : ainsi, 2 boissons sucrées par jour suffisent, pour entraîner une augmentation de 23% du risque d'insuffisance cardiaque. Des conclusions présentées dans la revue Heart qui suggèrent aussi que la consommation de boissons sucrées est associée à d'autres mauvais choix alimentaires.

9- Les sodas également responsables de la stéatose et de la cirrhose du foie ?

wikistrike.com sur 13 Juin 2015, 13:59pm

La consommation quotidienne de boissons sucrées accroîtrait le risque de stéatose hépatique non alcoolique (SHNA), laquelle peut évoluer en cirrhose du foie. Cette lésion du foie résulte d'un dépôt de lipides anormalement important dans l'organe.

Cette étude s'ajoute à un important corpus d'articles consacrés au sujet et se focalise sur la relation existant entre la consommation de boissons sucrées et l'apparition de la SHNA [stéatose hépatique non alcoolique, NDLR] et d'autres maladies chroniques dont le diabète et les problèmes cardiovasculaires.

Dans le cadre de ses recherches, 2.634 hommes et femmes d'âge moyen et principalement de type caucasien ont accepté de consigner leur consommation de cola (contenant ou non de la caféine), de boissons pétillantes sucrées et de boisson aux fruits sans bulles.

L'équipe de chercheurs a ensuite mesuré la quantité de gras contenue dans le foie des participants grâce à la scanographie. Les personnes ayant affirmé consommer plus d'une boisson sucrée par jour ont affiché un degré plus important de SHNA que ceux qui ont évité ces rafraîchissements, selon les chercheurs. L'étude ne fait toutefois pas encore état d'un lien direct de causalité.

La présence d'une SHNA a été constatée suivant les procédures médicales standard, et les mêmes résultats sont observés après la prise en compte de facteurs comme le sexe, l'âge, l'IMC et le mode de vie. Les participants ont eux-mêmes fait état de leur consommation de calories, de leurs habitudes concernant la cigarette et l'alcool. Après ajustement des données, les chercheurs ont observé le même lien entre boissons sucrées et SHNA.

L'étude, publiée dans la revue *Journal of Hepatology* n'a permis de relier la consommation de sodas dits *lights* à la SHNA. Les chercheurs, qui projettent d'enquêter sur la dimension de causalité entre ces phénomènes dans le cadre de recherches plus approfondies, conseillent de réserver la consommation de boissons sucrées aux occasions spéciales.

La SHNA reste la maladie du foie la plus répandue dans les pays occidentaux industrialisés, selon une étude datant de 2014. En 2011, les chiffres présentés à l'International Liver Congress indiquaient déjà que la SHNA pourrait atteindre des proportions épidémiques aux États-Unis. On sait que cette maladie peut évoluer en cirrhose.

Les chercheurs avaient analysé des données récoltées sur une décennie et en avaient conclu que la maladie pouvait affecter 50 % de la population à l'horizon 2030. Les données étudiées concernent 39.500 adultes. Le nombre de cas aurait doublé entre 1988 et 2008.

10- BOISSONS SUCRÉES: Accélérateur de puberté chez les filles?

Sugar-sweetened beverage consumption and age at menarche in a prospective study of US girls. *Human Reproduction*, Volume 30, Issue 3, 1 March 2015, Pages 675–683, <https://doi.org/10.1093/humrep/deu349>

https://www.cdc.gov/pcd/collections/pdf/PCD_2017StudentPapersCombined.pdf

Une forte consommation de boissons sucrées, gazeuses ou pas, à l'adolescence associée à de premières règles plus précoces chez les adolescentes, c'est la conclusion de cette étude menée sur plus de 5.000 jeunes filles par des chercheurs de la Harvard School of Public Health. Une association certes, mais qui vient confirmer l'association entre IMC élevé et puberté précoce.

Une nouvelle étude parue dans *l'American Journal of Clinical Nutrition* rapporte que la consommation de boissons sucrées artificiellement et/ou contenant de la caféine –coca light par exemple- augmente le risque d'apparition précoce des premières règles (ménarche) chez les jeunes filles.

De plus en plus de preuves suggèrent que l'apparition précoce des premières règles est associée à un risque accru de plusieurs maladies, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et certains cancers hormono-dépendants. « *Il est urgent de déterminer des facteurs modifiables pour prévenir une ménarche précoce* » disent les auteurs.

L'alimentation des enfants peut jouer un rôle dans le calendrier de la puberté. Une étude récente a montré que la consommation de boissons sucrées était associée à un risque accru

de ménarche précoce et l'association était encore plus forte avec les boissons light. Dans cette étude les apports en caféine étaient indépendamment associés à une ménarche précoce, ce qui indique que la caféine pourrait être en partie responsable des associations entre boissons sucrées ou boissons sucrées artificiellement et l'apparition précoce des premières règles.

Les auteurs expliquent que les enfants peuvent être sensibles à l'effet de boissons contenant de la caféine parce que certaines parties de leur cerveau sont encore en développement, notamment celle qui régule le moment de la puberté. En raison des effets négatifs de la caféine sur les systèmes neurologiques et physiologiques, l'American Academy of Pediatrics a indiqué que la consommation de boissons contenant de la caféine devrait être évitée chez tous les enfants.

Dans cette étude les chercheurs ont cherché à savoir si la consommation de boissons non alcoolisées, notamment celles contenant de la caféine, était associée à un risque accru de puberté précoce.

Pour cela, 2379 jeunes filles âgées de 9-10 ans ont été suivies pendant 10 ans. Les chercheurs ont examiné les associations entre d'un côté la consommation de boissons non alcoolisées avec ou sans caféine, sucrées artificiellement ou non et de l'autre l'âge des premières règles. Des premières règles avant l'âge de 11 ans sont considérées comme précoces.

Les résultats montrent que 165 jeunes filles ont eu leurs premières règles précocement. Une plus grande consommation de boissons non alcoolisées contenant de la caféine est associée à un risque augmenté d'apparition précoce des premières règles: +47% de risque de ménarche précoce pour chaque boisson supplémentaire quotidienne. De la même façon, la consommation de boissons sucrées artificiellement augmente le risque de puberté précoce.

L'association entre les apports en caféine et des premières règles précoces pourrait s'expliquer par l'influence de la caféine sur la sécrétion de glucocorticoïdes, ce qui impacte le métabolisme du glucose. Il se pourrait également que la consommation de caféine induise une résistance à l'insuline. Or, hyperinsulinémie et altération de l'homéostasie du glucose sont liées à l'apparition précoce des premières règles. De la même façon, l'association existant entre la consommation de boissons light et puberté précoce impliquerait une hyperinsulinémie.

11- OBÉSITÉ infantile: Le Royaume-Uni fait la guerre aux boissons sucrées

Scientific Advisory Committee on Nutrition June 2014 [Draft Carbohydrates and Health report - Scientific consultation: 26 June to 1 September 2014](#)

Public Health England June 2014 [Sugar reduction - Responding to the challenge](#) (Visuel © travis manley - Fotolia.com)

On sait que les jus de fruits sont une source majeure de sucre mais aussi d'apport calorique, chez les enfants. Le Royaume-Uni, en proie à une prévalence croissante de l'obésité, alerte ici les parents, sur la surconsommation de sucre chez les enfants. 2 rapports sont ainsi analysés par le National Health Service britannique, un projet de rapport sur l'effet des glucides sur la santé, publié par un groupe consultatif indépendant sur la nutrition ainsi qu'un rapport en santé publique. Des recommandations qui ciblent tout particulièrement les boissons sucrées.

Car les britanniques consomment trop de sucre. Alors que les recommandations britanniques actuelles indiquent que le sucre ne doit pas dépasser 10% de l'apport énergétique, préconisant si possible même 5%, les dernières données disponibles chez les jeunes indiquent que chez les 4-18 ans le sucre représente environ 14-15% des apports énergétiques quotidiens. Or les sources majeures de sucre chez les jeunes restent les boissons gazeuses dont les boissons énergisantes et les jus de fruits, qui peuvent représenter jusqu'à 10% des apports caloriques, alors que chez l'adulte, elles sont plus diversifiées, avec, en plus, le sucre de table, les confiseries et pâtisseries, les boissons alcoolisées, les biscuits ou céréales de petit déjeuner. Par ailleurs, les rapports confirment l'association entre la consommation de sucre et le taux d'obésité qui s'accroît -avec les deux tiers des adultes britanniques et un enfant sur 3 en surpoids ou obèses.

Principales recommandations :

- La population est invitée à réduire sa consommation de sucres libres à 5% de l'apport énergétique quotidien soit 25g pour les femmes (soit 5 à 6 cuillères à café) et 35g (7 à 8 cuillères à café) pour les hommes,
- Les enfants comme les adultes doivent réduire leur consommation de boissons sucrées : Les parents sont invités à remplacer pour les enfants les boissons sucrées par de l'eau, à privilégier le lait non aromatisé et sans sucre.
- La consommation de boissons sucrées sans ajout de sucres est limitée à 150ml par jour pour les enfants.

Des recommandations qui peuvent apporter des repères intéressants en prévention de l'obésité.

12- Obésité : réduire le sucre dans les sodas éviterait 1,5 million de cas

www.thelancet.com/diabetes-endocrinology/Vol4/February2016

Réduire de 40 % la concentration de sucres dans les boissons serait efficace contre le surpoids et l'obésité. Cela permettrait d'éviter 1,5 million de cas au Royaume-Uni.

La lutte contre l'obésité passe par celle contre le sucre. En réduisant la quantité de glucides dans les sodas, jus de fruits et autres boissons sucrées, le nombre de personnes présentant un surpoids devrait reculer. C'est ce qu'établissent quatre chercheurs britanniques et chinois dans le Lancet Diabetes & Endocrinology. Avant de parvenir à cette conclusion, ils ont réalisé une modélisation de l'impact d'une mesure a priori simple : réduire graduellement de 40 % la quantité de sucres libres dans ces liquides sur une période de cinq ans.

Les molécules ciblées par les auteurs sont de trois ordres : les monosaccharides, les disaccharides et les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops et les jus de fruits. En s'y attaquant, ils partent d'un constat simple : au cours des dix dernières années, la courbe du surpoids et de l'obésité a grimpé en flèche... presque au même rythme que celle de la consommation de boissons sucrées.

13- OBÉSITÉ infantile: Qui dit excès de boissons sucrées dit excès de malbouffe

American Journal of Preventive Medicine doi: 10.1016/j.amepre.2011.04.003 MARCH 12, 2013, [Foods and Beverages Associated with Higher Intake of Sugar-Sweetened Beverages](#) (Visuel © Steve Cukrov - Fotolia.com)

Il y a l'apport calorique des boissons sucrées qui représente jusqu'à 15% de l'apport calorique journalier chez les consommateurs réguliers et puis il y a aussi l'apport calorique lié aux aliments malsains. Or cette étude du Département de nutrition de l'Université de Caroline du Nord (Chapel Hill) montre qu'aliments malsains ou malbouffe sont associés à la consommation de boissons sucrées, en particulier chez les enfants. Donc double punition ou double risque d'obésité. Des résultats publiés dans l'édition du 12 mars de l'American Journal of Preventive Medicine.

Au cours des 20 dernières années, la consommation de sodas et boissons sucrées, boissons aux fruits, boissons pour sportifs et boissons énergétiques a beaucoup augmenté, entraînant des apports caloriques plus élevés, facteurs directs d'obésité. Le Dr Kevin Mathias de l'Université de Caroline du Nord a cherché à déterminer les autres aliments associés à une consommation élevée de boissons sucrées. Son équipe a travaillé sur les données de petits participants à la cohorte « What We Eat in America » et à la National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES). Soit 10.955 enfants âgés de 2 à 18 ans répartis pour l'analyse, en « groupes d'âge, 2 à 5 ans, 6 à 11 ans et 12-18 ans.

L'excès de nourriture suit celui de boissons sucrées : Les résultats montrent que pendant que la consommation alimentaire augmentait, la consommation de boissons non sucrées diminuait et celle de boissons sucrées augmentait également. En examinant en détail les différentes sources d'apports caloriques, les auteurs montrent que les boissons sucrées sont le principal responsable de l'augmentation des apports caloriques chez les 2-5 ans et les 6-11 ans. Le même constat est effectué chez les 12 ans et plus, à une différence près, la nourriture intervient, au même titre que les boissons dans l'excès de calories, et de manière très significative chez les adolescents absorbant, chaque jour, plus de 500 kcal en boissons sucrées.

La densité énergétique de l'alimentation augmente avec le niveau de consommation de boissons sucrées : Parmi tous les groupes d'âge étudiés, la densité d'énergie (calories par gramme) des aliments consommés augmente avec le nombre de boissons consommées, suggérant que la consommation élevée de ces boissons est associée à la consommation d'aliments ayant de fortes teneurs en calories. Il s'agit évidemment de pizzas, gâteaux, biscuits, tartes, frites et sucreries, les principales sources de matières grasses solides et de sucres ajoutés.

14- OBÉSITÉ: Les boissons sucrées renforcent la prédisposition génétique au surpoids

NEJM September 21, 2012 10.1056/NEJMoa1203039

[Sugar-Sweetened Beverages and Genetic Risk of Obesity](#)

Ces chercheurs de la Harvard School of Public Health constatent qu'une consommation excessive de boissons sucrées est liée à une plus grande prédisposition génétique à un IMC élevé et à un risque accru d'obésité. Cette étude, publiée dans une édition spéciale du New England Journal of Medicine du 21 septembre, sur les boissons sucrées et l'obésité, renforce l'idée que les facteurs alimentaires et génétiques peuvent se renforcer mutuellement pour accroître le risque d'obésité.

Variation génomique et facteurs environnementaux sur la santé humaine : « Cette analyse de 3 études de cohortes prospectives montrent que la consommation de boissons sucrées, un facteur alimentaire et environnemental, et des facteurs génétiques peuvent avoir chacun leur part de responsabilité sur le poids corporel et le risque d'obésité », explique l'auteur principal, Lu Qi, professeur adjoint au Département de nutrition de Harvard. Alors que ces 30 dernières années, la consommation de boissons sucrées a augmenté de manière spectaculaire dans le monde, bien que de nombreuses études aient déjà suggéré le lien entre leur consommation accrue et l'épidémie d'obésité et de maladies chroniques telles que le diabète, il y a eu encore peu de recherches sur la manière dont cette consommation accrue de boissons sucrées, peut influencer la prédisposition génétique à l'obésité. La recherche a porté sur les données de 28.000 femmes et 4.400 hommes, ayant répondu à des questionnaires alimentaires. Ces participants ont été divisés en 4 groupes selon leur consommation de boissons sucrées. Pour estimer la prédisposition génétique globale, un score de prédisposition génétique a été calculé sur la base des 32 polymorphismes de nucléotides simples (SNP) déjà connus pour être associés à l'IMC.

L'analyse confirme une amplification de la « prédisposition génétique » au risque d'obésité chez les participants qui consomment un ou plusieurs boissons sucrées par jour. Chez ces personnes, le score de prédisposition génétique s'avère deux fois plus important que chez celles qui consomment moins d'une boisson par mois. Des résultats qui suggèrent que la consommation régulière de boissons sucrées amplifie le risque génétique d'obésité.

« *Les boissons sucrées sont l'une des forces motrices de l'épidémie d'obésité* », conclut Frank Hu, professeur de nutrition et d'épidémiologie et co-auteur de l'étude. Mais, ajoute le chercheur, les effets génétiques de l'obésité peuvent être compensés par des choix alimentaires et des boissons plus saines!

15- OBÉSITÉ : Toutes les calories ne sont pas égales face au risque d'obésité : 22 scientifiques alertent

Pathways and mechanisms linking dietary components to cardiometabolic disease: thinking beyond calories

Dans un document de synthèse, 22 nutritionnistes tirent la sonnette d'alarme à propos de la consommation de boissons sucrées. Elles joueraient un rôle déterminant dans les problèmes chroniques de santé et ce, même lorsqu'elles sont consommées dans le cadre d'un régime et ne sont pas responsables d'une prise de poids.

Les boissons sucrées vont-elles bientôt afficher sur leurs étiquettes un avertissement à l'attention des consommateurs à propos de leurs risques pour la santé, à l'instar des paquets de cigarettes ?

Cela ne serait sans doute pas pour déplaire aux 22 chercheurs en nutrition ayant participé à la conférence académique CrossFit Foundation 2017. Dans un document de synthèse publié dans *Obesity Reviews*, ils alertent sur la consommation de boissons édulcorées tels que les sodas. Particulièrement nocives pour la santé, elles peuvent mener à l'obésité, aux maladies cardiovasculaires et au diabète de type 2.

Les boissons sucrées à proscrire

Réunis lors de la conférence CrossFit Foundations 2017, les chercheurs avaient pour mission de débattre autour de la question : toutes les calories sont-elles égales en responsabilité dans le déclenchement de l'obésité et des maladies cardiométaboliques ? Ils sont arrivés à la conclusion que si les calories provenant de n'importe quel aliment peuvent augmenter le risque d'obésité et de maladies cardiovasculaires, les boissons sucrées jouent un rôle unique dans les problèmes chroniques de santé comme le diabète de type 2. Le risque de maladie augmente même lorsque les boissons sont consommées dans le cadre d'un régime diététique et donc n'entraînent pas de prise de poids.

Ce qui est nouveau, c'est qu'il s'agit d'un groupe impressionnant de scientifiques possédant une vaste expérience en nutrition et en métabolisme, qui sont d'accord avec la conclusion que les boissons sucrées augmentent les facteurs de risque cardiométabolique par rapport aux quantités égales d'amidon.

L'aspartame, un édulcorant qui ne fait pas grossir

Autre point de consensus intéressant soulevé par les chercheurs lors de la conférence : celui du rôle de l'aspartame dans la prise de poids. Contrairement aux idées reçues sur ce "faux sucre", il ne favoriserait pas le gain de poids. "Aucune étude sur les édulcorants non-caloriques ne montre de prise de poids".

Les auteurs ont aussi convenu que la consommation de gras polyinsaturés (n-6), comme ceux que l'on trouve dans certaines huiles végétales, les graines et les noix, réduit le risque de maladie par rapport à des quantités égales de gras saturés. Toutefois, cette conclusion s'accompagne d'une mise en garde puisque les aliments laitiers comme le fromage et les yaourts, qui peuvent être riches en gras saturés, sont au contraire associés à une réduction du risque cardiométabolique.

Bien s'alimenter pour rester en meilleure santé : telle est la conclusion des 22 chercheurs ayant signé le document de synthèse. "Nous avons encore un long chemin à parcourir pour obtenir des réponses précises sur un grand nombre de questions nutritionnelles différentes. Néanmoins, nous sommes tous d'accord sur le fait qu'un régime alimentaire sain composé de légumineuses, de fruits, de légumes et de graisses saines et peu transformées favorise la santé par rapport au régime alimentaire occidental typique, raffiné et appétissant".

16- GROSSESSE, boissons sucrées et risque d'asthme pour l'enfant

Prenatal and Early-life Fructose, Fructose-containing Beverages, and Mid-Childhood Asthma

Annals of the American Thoracic Society Dec, 2017

<https://www.thoracic.org/about/newsroom/press-releases/resources/sugar-and-asthma.pdf>

Consommer des boissons sucrées et du fructose pendant la grossesse, comme une consommation élevée durant l'enfance, peut augmenter le risque d'asthme chez l'enfant une fois âgé de 7 à 9 ans, souligne cette étude de la Harvard Medical School, présentée dans les Annals of American Thoracic Society.

Cette étude longitudinale est menée auprès de 1.068 paires mère-enfant, dans l'Etat du Massachusetts où l'apport en sirop de maïs riche en fructose est traditionnellement élevé. Les mères ont renseigné durant leur grossesse leur consommation alimentaire et de boissons, dont les boissons gazeuses et aux fruits. A l'âge de 3 ans de l'enfant, les mères ont renseigné sa consommation de divers aliments et boissons, dont les sodas et les boissons aux fruits. Les chercheurs ont tiré de ces données l'apport en fructose prénatal et à la petite enfance chez l'enfant. Pourquoi le fructose ? Car, explique les auteurs, il contribue pour une grande part à la consommation totale de sucre et ses effets sur les voies respiratoires ont déjà été documentés. Enfin l'asthme durant l'enfance a été matérialisé soit par le diagnostic, soit la respiration sifflante soit la prise d'un traitement contre l'asthme au cours de l'année écoulée. L'analyse des données montre :

- une prévalence élevée, soit 19%, de l'asthme chez les enfants participants, au milieu de l'enfance ;
- la différence de consommation entre les quartiles supérieur et inférieur est estimée à 2 vs 0 portions par jour de boissons sucrées et de 46 vs 21 grammes par jour de fructose ;
- une consommation maternelle durant la grossesse parmi les 25% plus élevées (premier quartile) de boissons sucrées et de fructose est respectivement associée à une augmentation de 63% et 61% du risque d'asthme chez l'enfant (vs dernier quartile) ;
- une consommation de fructose de l'enfant durant la petite enfance dans le premier quartile est associée à une augmentation de 64% du risque d'asthme au milieu de l'enfance (la différence entre les quartiles supérieur et inférieur est d'environ 44 contre 15 grammes par jour de fructose).

De précédentes études avaient déjà révélé un lien entre l'obésité et l'asthme et entre la consommation de boissons sucrées et l'apport en fructose, et l'augmentation du risque d'asthme. Ces nouvelles données suggèrent qu'en plus d'accroître le risque d'obésité, un apport trop élevé en fructose peut provoquer une inflammation dans les poumons.

Certes il s'agit d'une étude observationnelle ne peut pas montrer la relation de cause à effet, cependant éviter un apport élevé de boissons sucrées pendant la grossesse et dans la petite enfance peut, écrivent les chercheurs, réduire le risque de troubles métaboliques et d'asthme infantiles.

17- CANCER de l'ENDOMÈTRE: Attention aux boissons sucrées

Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention November 22, 2013; doi: 10.1158/1055-9965.EPI-13-0636 Sugar-Sweetened Beverage Intake and the Risk of Type I and Type II Endometrial Cancer among Postmenopausal Women

La recherche a déjà largement documenté la contribution des boissons sucrées à l'épidémie d'obésité, de diabète et de maladies cardiaques, mais cette étude de l'Université du Minnesota montre comment ces boissons favorisent, chez les femmes obèses, des niveaux d'œstrogènes élevés favorisant ainsi le risque de cancer de l'endomètre. Les conclusions, présentées dans la revue Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, mettent ainsi en garde les femmes ménopausées sur ce nouveau risque lié à la surconsommation de boissons sucrées.

Rappelons que le cancer de l'endomètre occupe le 5e rang des cancers chez la femme, avec plus de 6.000 nouveaux cas chaque année. Ce cancer du corps utérin survient généralement après la ménopause, à un âge moyen de 68 ans. L'obésité et le diabète (et le traitement par Tamoxifène) sont reconnus comme les principaux facteurs de risque.

L'analyse, menée sur les données de 23.039 femmes ménopausées, suivies durant 14 ans, qui ont renseigné leurs apports alimentaires et leurs antécédents médicaux avant le diagnostic de cancer, constate que,

- La consommation de boissons sucrées varie chez ces femmes de 1,7 et 60,5 unités par semaine ;
- Sur 14 ans, 506 cancers de l'endomètre de type I (œstrogènes dépendant) et 89 de type II ont été enregistrés ;
- les femmes ménopausées qui ont consommé des boissons sucrées sont plus susceptibles de développer le type le plus courant de cancer de l'endomètre,
- les femmes ménopausées fortes consommatrices de boissons sucrées ont un risque accru de 78% de cancer de l'endomètre dépendant des œstrogènes,
- l'association est dose-dépendante, plus la consommation de boissons sucrées est importante, plus élevé est le risque de cancer.
- Aucune association n'est retrouvée avec la consommation de boissons gazeuses sans sucre, les bonbons, les viennoiseries ou l'amidon.

Des résultats peu surprenants, de l'avis même des auteurs : Si leur étude est la première à montrer la relation, la relation boissons sucrées-obésité et la relation obésité-cancer de l'endomètre ont déjà été démontrées. Les femmes obèses ont des niveaux plus élevés d'œstrogènes et d'insuline que les femmes de poids normal et ces niveaux élevés sont déjà reconnus comme facteurs de risque de ce type de cancer.

Cette recherche documente enfin et à nouveau la contribution des boissons sucrées à l'épidémie d'obésité et donc à l'ensemble des comorbidités associées.

18- Une consommation trop élevée de boissons sucrées augmente le risque de mortalité

American College of Cardiology (ACC) 2018, Orlando du 10 au 12 mars.

https://accscientificsession.acc.org/?_ga=2.106763972.677786200.1520853279-741672137.1520853279

Les individus qui consomment en grande quantité des breuvages sucrés ont plus de risques de mourir de maladie cardiaque ou d'autres causes, selon une étude publiée par l'American College of Cardiology.

L'étude a regardé la consommation de boissons sucrées non alcoolisées ("*softs drinks*"), fruitées, de sodas et jus de fruits chez 17.930 personnes de plus de 45 ans sans antécédents de diabète ou d'accidents cardiaques et a étudié les effets sur la santé en général et le nombre de décès par maladie cardiaque.

Si consommer trop de boissons sucrées peut favoriser des maladies chroniques telles que l'obésité et des troubles métaboliques (tension artérielle, cholestérol, triglycérides), ces nouveaux travaux ajoutent les **problèmes cardiaques** à la liste des pathologies associées.

D'après les résultats, 25% des plus gros consommateurs de boissons sucrées (plus d'un demi-litre par jour), avaient deux fois plus de risque de mourir d'insuffisance coronarienne par rapport aux 25% ayant la consommation la plus basse (0.028 litres chaque jour). Cette association a également été observée sur le risque accru de décès toutes causes confondues, y compris d'autres maladies cardiovasculaires.

Les travaux ont également étudié si la consommation de boissons sucrées avait les mêmes effets néfastes sur la santé que la prise d'aliments sucrés. Contrairement aux liquides, les sucres consommés dans les desserts, les produits du petit déjeuner ou ceux transformés qui contiennent des sucres et sirops ajoutés, n'entraîneraient pas une augmentation du risque de mortalité, a constaté l'étude.

Pour expliquer ce phénomène, les chercheurs suggèrent que l'organisme métabolise différemment les ingrédients sucrés solides. La quantité et la fréquence de consommation des boissons sucrées, couplées au fait qu'elles contiennent peu d'autres substances nutritives, aboutit à un flot de sucres qui doivent être métabolisés. Quand les gens consomment des sucres contenus dans des produits alimentaires il y a souvent d'autres substances nutritives comme des graisses ou des protéines qui ralentissent le métabolisme et peuvent expliquer l'effet différent entre les deux.

Autres mises au point sur les risques des boissons sucrées

1- Mieux comprendre les risques et les dangers de la consommation de sodas

Alors qu'en France, la consommation de sodas diminue lentement, ce n'est pas le cas dans le reste du monde ! Et oui, nous sommes de plus en plus nombreux à consommer des boissons gazeuses et des boissons énergisantes. **Au Maroc, au Mexique, en Arabie Saoudite, au Vietnam, aux États-Unis, en Croatie...** la vente de sodas explose dans les quatre coins de la planète. Pendant que certains évitent de consommer de telles boissons par souci de santé, d'autres ne semblent pas s'intéresser à la problématique. Vous n'imaginez pas

votre vie sans boissons gazeuses ? Attendez de lire notre article et de connaître les risques et les dangers liés à la consommation de sodas !

1. La composition des boissons gazeuses

Nous sommes en 2018 et la population mondiale consomme plus que jamais des boissons gazeuses, des boissons énergisantes et des sodas. Si ces boissons sont tellement consommées dans le monde entier, c'est parce qu'elles sont connues pour apporter de l'énergie. Or, cela est totalement faux, car ces boissons se composent de plusieurs éléments nocifs pour la santé. Les sodas ne contiennent pas de vitamines ni de minéraux. Ils se composent principalement d'eau et de sucre sous forme de sirop de maïs à haute teneur en fructose. Ces mélanges magiques de bulles et d'arômes de synthèse sont des cocktails addictifs qui dépassent clairement nos besoins journaliers en sucre. Et qui dit excès de sucre dit aussi dépendance.

2. Les effets des sodas sur notre organisme

La forte consommation de sodas dans le monde s'explique par la composition de ces boissons. Riches en sucres, les boissons gazeuses et les boissons énergisantes n'apportent aucun micro-nutriment. Bien au contraire, elles apportent une quantité de sucre bien trop élevée par rapport à nos besoins journaliers. Dans une bouteille de boisson sucrée de 490 ml, on retrouve au moins 12 cuillères à café de sucre, ce qui est assez alarmant, car cela représente au moins 230 calories. Les sodas sont nocifs et peuvent nuire à la santé. Ce sont des « calories vides » qui réveillent la sensation de faim et qui provoquent l'addiction. Voici les effets des boissons gazeuses sur notre organisme :

- Les maladies cardio-vasculaires
- Le diabète
- Le surpoids et l'obésité
- Les caries dentaires
- Le développement des cancers
- Le vieillissement des cellules
- La goutte
- L'ostéoporose
- La modification du métabolisme
- Les troubles respiratoires
- Les migraines
- La dépression
- Les convulsions
- L'irritabilité
- Les vertiges
- L'insomnie
- La maladie d'Alzheimer
- La dépendance et l'addiction

3. Qu'en est-il des sodas « light » ?

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les boissons « light » sont toutes aussi dangereuses pour la santé que les autres boissons sucrées. Elles ne contiennent pas autant de sucre que les autres boissons, mais elles se composent d'édulcorants comme l'aspartame. Au moins 180 fois plus sucré que le sucre naturel, cet édulcorant est extrêmement nocif pour la santé. D'après des chercheurs de médecine de Miami, les risques et les dangers liés à la consommation de sodas « light » et pauvres en sucre sont bien réels.

En conclusion

Maintenant que vous connaissez les dangers liés à la consommation de sodas, vous pouvez trouver des alternatives. Pour vous désaltérer, vous pouvez consommer de l'eau, du thé, des smoothies, des jus de fruits faits maison, des limonades et des infusions aux fruits. Dans tous les cas, il faut à tout prix éviter de boire des sodas. Enfin, n'oubliez pas qu'il n'y a rien de plus sain que l'eau, alors vous pourrez en consommer sans modération.

2- Dix bonnes raisons de limiter notre consommation de sodas

Nous en savons beaucoup sur l'**impact des boissons de type « sodas » sur le surpoids ou l'obésité**. Mais connaissez-vous toutes les raisons qui font de ces boissons une **catégorie d'aliments à éviter** ? Quels sont les **dangers des sodas** ? Pourquoi faut-il impérativement **limiter leur consommation** ?

POURQUOI SUPPRIMER LES SODAS DE SON ALIMENTATION ?

1. LES SODAS SONT UNE BOMBE DE SUCRES

Bien que les quantités de sucres dans les boissons sucrées soient très variables d'une marque à l'autre, il faut garder en tête qu'un petit verre de soda (environ 125 ml) contient l'équivalent de **2 carrés de sucre** (soit 10 grammes de sucres environ).

Attention, la plupart de ces boissons est vendue sous forme de **canette de 33 cl**, c'est-à-dire 330 ml, ce qui augmente de manière innocente l'addition : comptez ainsi **environ 28 grammes de sucres présents dans ce format**, soit 5 à 6 carrés de sucre par portion !

2. UNE SOURCE DE CALORIES « VIDES »

Les boissons sucrées de type sodas apportent des **calories dites « vides »**. En effet, ils ne contiennent que des **sucres ajoutés**, qui n'apportent **aucun intérêt d'un point de vue nutritionnel** : ni vitamines ni minéraux qui pourraient être intéressants au bon fonctionnement de notre organisme. Ils seraient simplement une source de « calories », c'est-à-dire **d'énergie** pour notre organisme – ce qu'on a tendance à oublier, ou à l'inverse, à extrapoler en pensant que leur consommant nous permettrait de faire le plein d'énergie, ce qui est tout à fait faux.

3. ILS FAVORISENT LA PRISE DE POIDS

Boire régulièrement des boissons sucrées de type soda est **l'habitude la plus efficace à long terme pour prendre du poids**. Il faut dire que l'apport énergétique est considérable : avec 50 calories environ par verre, le total sur une journée complète peut vite devenir impressionnant chez une personne consommant **plusieurs verres de soda par jour**.

De plus, une **étude danoise** publiée dans le *American Journal of Clinical Nutrition* en Février 2012 a pu révéler que les personnes qui consommaient des sodas avaient **plus de masse grasse**, c'est-à-dire avaient plus de gras, que celles qui ne consommaient que du lait, de l'eau ou des boissons allégées du même montant calorique. L'explication est simple : les sucres consommés via l'apport en sodas sont transformés en triglycérides par l'organisme, des molécules de la catégorie des graisses qui, en excès dans l'organisme, sont stockés principalement dans les cellules adipeuses, entraînant ainsi un excès de poids.

De plus, ce apport de sucres, en particulier sous forme liquide, provoque un **pic d'insuline** dans le sang – hormone qui **favorise à son tour le stockage des graisses**.

4. ILS FAVORISENT LE DIABÈTE

Justement, les **pics d'insuline** provoqués par la consommation de boissons sucrées de type soda, est très néfaste à long terme. Elle serait liée à un **risque accru de diabète**. Selon les études, la consommation d'au moins **une boisson sucrée par jour chez les adultes suffirait pour multiplier par deux le risque de diabète**.

5. ILS ABÎMENT NOS DENTS

L'**émail de nos dents** a beau être la **substance la plus solide de notre organisme**, il lui est difficile d'être insensible à un **pH de 2.5** comme c'est le cas pour le **Coca Cola** (soit un **PH légèrement plus acide qu'une batterie**!).

Selon une étude, ce phénomène serait dû notamment à **l'acide phosphorique présent dans les sodas qui endommagerait nos dents autant que le crystal meth ou d'autres drogues illégales**.

L'effet serait aggravé par la **présence de sucre**, qui nourrirait les bactéries naturellement présentes dans notre bouche et qui favoriseraient la survenue de **caries**.

6. ILS PEUVENT CONTENIR DES SUBSTANCES CHIMIQUES

Les sodas sont la plupart du temps riches en **substances chimiques** dont on ne connaît pas toujours les risques à long terme. C'est le cas également pour les sodas sans sucres : les **sodas « lights »** dont le sucre a été remplacé par des édulcorants. Souvent, il s'agit d'**édulcorants chimiques ou de « synthèse »** dont on en connaît que peu les effets à long terme.

Un des principaux édulcorants source de controverses est l'**aspartame**, un édulcorant de synthèse qui a un pouvoir sucrant 150 fois supérieur à celui du sucre. Alors que plusieurs études ont mis en relation un possible lien entre la consommation d'aspartame et le cancer, nous manquons encore de recul pour pouvoir affirmer ses éventuels effets sur le long terme.

7. ILS AUGMENTERAIENT LE RISQUE D'OSTÉOPOROSE

Afin de pétiller, les industriels ajoutent dans les boissons de l'**acide phosphorique** (exemple: dans le Coca Cola). Cet acide a tendance à brûler nos entrailles et bouleverser l'équilibre de notre organisme, notamment en termes de calcium. Or, le calcium est nécessaire à notre organisme pour renforcer nos os. De nombreuses recherches ont confirmés le **lien entre la consommation de boissons « type Cola » et les fractures osseuses** ou encore l'ostéoporose (Journal of Adolescent Health, 1994).

8. ILS AUGMENTENT LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Autre danger des sodas : ils favoriseraient les maladies cardiovasculaires. En effet, la consommation de sodas provoqueraient à long terme une obstruction des artères, ce qui serait à l'origine de l'affaiblissement du débit sanguin. **Les risques de développer des troubles cardiaques sont alors accrus**: hypertension, accidents vasculaires, infarctus...

Les études montrent que la consommation d'au moins **une boisson sucrée par jour chez les adultes se traduirait par une augmentation de 40% du risque de maladie coronarienne**.

9. ILS PEUVENT CAUSER DES PROBLÈMES RÉNAUX

Carbonated beverages and chronic kidney disease. Epidemiology. 2007 Jul;18(4):501-6.

Cette étude a révélé que boire des sodas était associé à une risque plus important de **problèmes rénaux**. L'étude en question montre que **le risque d'insuffisance rénale est**

multiplié par deux avec seulement deux verres de coca par jour. La principale victime : l'acide phosphorique qui confère ce petit goût acide, unique aux colas, et qui altère les reins en étant un facteur de calculs rénaux.

10. ILS NOUS RENDRAIENT DÉPENDANTS

La **présence de sucres** dans les sodas aurait un autre **inconvenient** : elle entretenirait notre **dépendance au goût sucré**.

Le sucre est considéré comme ayant des **effets addictifs aussi puissants que la cocaïne**. A forte dose, il contribuerait ainsi à la **sécrétion de dopamine** par les neurones (l'hormone du plaisir) ce qui stimulerait notre sensation de bien-être et de plénitude. A long terme, cela contribuerait à une sur-consommation de produits sucrés. Ce phénomène est amplifié par le fait que le sucre présente le pouvoir d'être **très vite assimilé par notre organisme** : ainsi, dès que le sucre est passé dans le sang, il disparaît aussi rapidement, et le besoin d'opter pour un autre produit sucré se fait ressentir aussitôt, poussant les personnes à la **consommation excessive**.