

Les boissons sucrées

Faits éclair

- Les boissons gazeuses et les boissons aux fruits ont peu de valeur nutritive. Dans trop de cas, elles remplacent, dans le régime alimentaire, des boissons meilleures pour la santé telles que l'eau, le lait et les jus de fruits à 100 % purs.
- Chaque cannette ou bouteille de boisson gazeuse ordinaire ou de boisson aux fruits contient l'équivalent de 7 à 10 cuillères à thé de sucre.
- Une consommation excessive de boissons gazeuses peut contribuer à la prise de poids, à l'ostéoporose et à la carie dentaire.
- Les adolescents et les adolescentes consomment deux fois plus de boissons gazeuses que de lait.
- La consommation de boissons gazeuses et de boissons aux fruits est devenue la « norme » aux repas et à l'heure du goûter plutôt qu'une gâterie occasionnelle. Cela est peut-être attribuable à la forte publicité que font les fabricants de boissons gazeuses, à l'accès facile à ces boissons et à leur prix abordable.
- Les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les jus de fruits contiennent tous des quantités semblables de glucides, ou de sucre. Ils peuvent tous fournir une somme considérable de calories s'ils sont consommés en grandes quantités. La différence, c'est l'avantage que procurent le lait et le jus sur le plan de la nutrition par rapport aux boissons gazeuses et aux boissons aux fruits.
- Le lait et les jus de fruits purs sont de bonnes sources de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui sont favorables à la santé. Le lait est une source particulièrement riche en calcium et en vitamine A et D alors que le jus est une bonne source d'acide folique et de vitamine C. Par contre, les boissons gazeuses ne sont qu'une combinaison d'eau gazéifiée et de sucre et ont peu de valeur nutritive.
- Les boissons énergisantes (comme Red Bull™ et SoBe Arush™) peuvent contenir moins de sucre que les boissons gazeuses ordinaires, mais elles peuvent renfermer autant de caféine que le café! Ces boissons peuvent aussi contenir un extrait de guarana, une plante riche en caféine. Si le guarana figure parmi les ingrédients sur l'étiquette, la boisson renferme de la caféine. Bien des boissons énergisantes comprennent une mise en garde déclarant que ces produits NE SONT PAS appropriés pour les enfants.

Le lait et les jus de fruits purs sont des choix santé car ils contiennent des vitamines et minéraux importants que l'on ne retrouve pas dans les boissons gazeuses et les boissons aux fruits.

	Choix santé		Mauvais choix	
	Jus d'orange pur, non sucré 355mL	Lait au chocolat 1 % matières grasses (M.G.) 250mL	Cola 355ml (1 cannette)	Boisson ou punch aux fruits 355 ml
Calories	168 calories	175 calories	160 calories	170 calories
Matières grasses	Traces	2,5 g	0	Traces
Glucides	40 g	27 g	40 g	41 g
Sucre	8 c. à thé	5 c. à thé	8 c. à thé	8 c. à thé
Protéines	3 g	7 g	0	0
Caféine	0	0	44 mg	0
Calcium	34 mg	319 mg	11 mg	22 mg
Acide folique	163 ug	13 ug	0	Traces
Vitamine A	290 IU	529 IU	0	0
Vitamine C	145 mg	3 mg	0	0

Dangers possibles pour la santé d'une consommation excessive de boissons gazeuses

Un certain nombre de dangers à long terme pour la santé peuvent être associés à une trop grande consommation de boissons gazeuses.

1. L'obésité

Les boissons gazeuses ont peu de valeur nutritive. Elles ne sont que sucres simples et calories. L'apport accru d'énergie ou de calories pourrait entraîner une prise de poids excessive, ce qui est troublant. En effet, les recherches montrent que *l'obésité infantile* est à la hausse. Une trop grande masse adipeuse et l'obésité accroissent le risque de *diabète et de maladies cardiovasculaires*. En outre, l'obésité peut causer de *graves problèmes sociaux et psychologiques* chez bon nombre de Canadiens étant donné que notre société a des préjugés solidement établis relativement à la taille.

2. Le mauvais développement des os

La consommation excessive de boissons gazeuses est associée à un faible apport en calcium et en magnésium, deux éléments nutritifs essentiels à la formation des os. Or, l'adolescence est une période importante de formation osseuse. Par conséquent, une trop grande consommation de boissons gazeuses pourrait réduire la densité de la masse osseuse, ce qui contribuera au développement de *l'ostéoporose* plus tard dans la vie.

Un apport excessif en caféine pourrait réduire *l'absorption du fer et du calcium*. *L'anémie attribuable à une carence en fer* est la maladie infantile la plus facile à prévenir en Amérique du Nord. Or, une prévalence accrue de carence en fer existe déjà chez les jeunes femmes. La mauvaise absorption du calcium pourrait en outre contribuer à augmenter le risque d'ostéoporose.

3. La caféine

La caféine est une drogue qui appartient à la catégorie des stimulants. Elle peut provoquer la nervosité, l'irritabilité, l'insomnie et des pulsations cardiaques rapides. De plus, elle peut créer une accoutumance, ce qui peut accroître les chances que vos enfants et vos adolescents optent pour des colas contenant de la caféine plutôt que des boissons nutritives comme le lait, les jus de fruits purs ou même l'eau. Une consommation excessive de caféine pourrait également nuire à l'absorption du fer et du calcium.

4. La carie dentaire

Le sucre raffiné est l'un des facteurs, parmi plusieurs, qui contribuent à la carie dentaire. Les personnes qui consomment régulièrement des boissons gazeuses sont plus susceptibles d'avoir des caries parce que leurs dents baignent dans des concentrations élevées d'eau sucrée pendant de longues périodes au cours de la journée. Le sucre produit un acide qui commence à détruire la surface des dents, ce qui entraîne la carie.

Recommandations

- ✓ Buvez du lait, des jus de fruits purs et de l'eau plus souvent. Remplissez-en le frigo!
- ✓ Réservez les boissons gazeuses pour les occasions spéciales. Elles peuvent faire partie d'un régime alimentaire sain si on les consomme avec modération.
- ✓ Encouragez vos enfants à faire des choix santé. Soyez un bon modèle en établissant de bonnes habitudes alimentaires pour vous-même et pour toute la famille. L'éducation commence à la maison!
- ✓ Si vos enfants achèteront une boisson à l'école, incitez-les à choisir du lait, du lait au chocolat ou de l'eau en bouteille.

Août 2005