

SODAS ET SANTE

LES SODAS SONT-ILS VRAIMENT MAUVAIS POUR LA SANTE ?

Gazeux, sucrés ou édulcorés, les sodas font partie des boissons préférées des Français, qui en boivent plus de 50 litres par personne et par an. Le géant Coca-cola est de loin le plus plébiscité, et ce cola reste la boisson la plus achetée, eaux et boissons alcoolisées comprises ! Quels sont les effets des sodas sur la santé ? Existe-t-il des sodas meilleurs que d'autres ? Que penser des sodas light ? Le point sur ces boissons qui séduisent petits et grands.

Caractéristiques nutritionnelles des sodas

On appelle soda toute **boisson gazeuse aromatisée, sucrée ou édulcorée**. Les sodas non light sont constitués d'eau et de sucre, qu'ils contiennent à raison de presque 9 g pour 100 ml. Un verre de 200 ml de soda apporte donc 18 g de sucre, soit l'équivalent de 3 morceaux et demi de sucre, et **une canette de 33 cl** en apporte près de 29 g, soit presque **6 morceaux de sucre**. Le soda n'apporte ni protéines, ni lipides, ni vitamine et des quantités anecdotiques de minéraux.

Les sodas font partie des aliments dits "à calories vides", ce qui signifie qu'ils apportent des calories mais aucun nutriment ou micro-nutriment intéressant pour la santé.

Les **glucides** qu'il contient se répartissent entre du fructose, du glucose et du saccharose.

Pourquoi il ne faut pas boire trop de boissons sucrées ?

Les effets délétères du sucre en grande quantité et à long terme sur l'organisme sont nombreux et connus de longue date. Une consommation importante et régulière de sucre a tendance à :

- **faire monter le taux de triglycérides sanguins**, des molécules de graisses qui, en excès dans l'organisme, sont stockés dans les cellules adipeuses, et dans la zone abdominale ;
- **augmenter brutalement la glycémie sanguine**, ce qui provoque un **pic d'insuline** (hormone hypoglycémiante) qui **favorise le stockage des graisses**, et contribue largement à la prise de poids ;
- augmenter les risques de survenue d'un **diabète de type 2**, d'une hypercholestérolémie et d'une hypertension.

On peut réunir ces effets sous le nom de « **syndrome métabolique** », directement impliqué dans une augmentation du risque cardiovasculaire.

Lorsque le sucre est consommé **sous forme de boissons sucrées** - sodas mais aussi jus et autres nectars de fruits - ses méfaits sont décuplés car il passe plus vite dans le sang, et augmente plus rapidement la glycémie.

Outre ces effets sur le poids et la santé cardiovasculaire, une récente étude a révélé qu'**une alimentation riche en sucre durant l'adolescence** - période du développement cérébrale - **altère les capacités d'apprentissage et de mémoire** à l'âge adulte. Les responsables de cette action seraient les bactéries présentes dans notre intestin, notre « deuxième cerveau ».

Le pouvoir addictif du sucre

Autre effet néfaste des sodas : leur addictivité. Plusieurs études ont récemment suggéré **le pouvoir addictif du sucre**, que certains scientifiques n'hésitent pas à comparer à celui de drogues dures telles que la **cocaïne**.

Enfin, les sodas de type cola contiennent de l'**acide phosphorique**, et donc du phosphore connu pour réduire l'absorption de calcium lorsqu'il est en présent en excès. Les consommer régulièrement pourrait provoquer **une déminéralisation osseuse** et également affecter les dents en provoquant une **érosion de l'émail**.

La consommation importante et régulière de sodas, intimement liée à une mauvaise alimentation générale, fait donc partie des problèmes majeurs de santé publique.

Qu'est-ce que la maladie du soda ?

De son vrai nom **stéato-hépatite non alcoolique**, ou **NASH** pour non-alcoholic steatohepatitis, la maladie du soda correspond à une accumulation de graisse dans le **foie**, associée à une inflammation de l'organe. Causede par une alimentation très riche en sucre, que le foie stocke sous forme de triglycérides (graisses) et accumule, cette maladie cause sensiblement les mêmes dégâts que ceux provoqués par une consommation chronique d'alcool. À la clé, des **risques de survenue de cirrhose et de cancer du foie**. En France, la NASH touche entre 500.000 et 1 million de personnes, et la consommation excessive de sodas en est l'une des causes. Une étude de l'Inserm, menée en 2018, révèle qu'**une simple canette quotidienne de 33 cl de soda, serait toxique pour le foie**.

Quelle quantité de soda peut-on boire par jour ?

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande actuellement une dose maximale de **6 cuillerées à café de sucres ajoutés par jour**, c'est-à-dire environ 25 g par jour, ce qui est légèrement en dessous de la quantité de sucre contenue dans une canette. Sachant que lorsque l'on boit une canette de soda, on ne se limite généralement pas à cette seule prise de sucre sur la journée.

Dans la mesure où ces boissons sucrées n'apportent rien d'intéressant à l'organisme, leur consommation doit idéalement rester très occasionnelle et ne pas s'inscrire dans le quotidien.

Light, zéro, sans sucre, naturel : existe-t-il un soda bon pour la santé ?

Au rayon soda, on trouve de nombreuses variétés de sodas allégés en sucre. Du zéro, au light en passant par le « peu sucré », ces boissons sont-elles vraiment moins pires que leurs homologues sucrés ? Bien qu'elles ne contiennent pas - ou peu selon les produits - de sucre, les **boissons light** ne sont pas pour autant totalement inoffensives. **Les édulcorants** qu'elles contiennent - acésulfame-k et aspartame - ont tendance à **entretenir l'appétence au goût sucré**, et à provoquer **une sensation de faim** : à la clé, une consommation augmentée de calories et de sucre.

Par ailleurs, d'après certains chercheurs, la consommation d'un verre de soda light par jour, serait associée à un **risque de diabète de type 2 largement augmenté** : autant de raisons pour en limiter la consommation.

Quelles alternatives saines aux sodas ?

Lorsque l'on est adepte - voire accro - aux sodas comme le Coca-Cola, il est utile de leur trouver une alternative plus saine, afin de s'en détourner plus facilement. Le premier objectif est de **se déshabituer du goût sucré**, que l'on peut remplacer par un goût acide, amer ou même épicé par exemple. On peut mélanger une **eau gazeuse** avec au choix : le jus d'un demi-**citron**, des **écorces d'agrumes**, du **gingembre** râpé ou des **extraits de plantes**.

Il est aussi possible de se confectionner des **thés ou tisanes glacées maison, gazéifiées** à l'aide d'une machine de type Sodastream®.

Le temps de sevrage du sucre est propre à chaque personne, mais on considère qu'il faut généralement **2 à 4 semaines, pour se déshabituer du goût sucré** et de mettre en place une nouvelle habitude alimentaire durable.