

Les troubles de l'alimentation chez l'enfant et l'adolescent

Troisième partie: Boissons sucrées et surcharge pondérale

La prévalence de la surcharge pondérale chez l'enfant et l'adolescent est en progression au niveau mondial. Dans le débat public, l'opinion dominante tend à en attribuer la responsabilité aux graisses et aux aliments riches en matière grasse. D'autres voix privilégient la piste du manque d'activité physique. Etant donné que les facteurs du surpoids sont multiples, il serait quelque peu simpliste de se focaliser uniquement sur l'un ou sur l'autre «coupable». La sédentarité, principalement due au temps passé devant le petit écran et l'ordinateur, la fréquence des repas pris à l'extérieur, la taille croissante des portions et le succès des produits industriels avantageux et très énergétiques sont autant de facteurs de risque majeurs (1).

Le point sur les boissons sucrées

Jusqu'à présent, la consommation de boissons rafraichissantes sucrées était plutôt rarement évoquée comme cause possible du surpoids dans les débats. Cela tient peut-être au fait que, malgré la progression fulgurante de ce phénomène, très peu d'études sérieuses ont été menées à ce sujet.

Pourtant, les soft drinks, les boissons au cola et les sodas ainsi que les nectars et les jus de fruits contenant du sucre ajouté fournissent environ 35-45 kcal/100 g, ce qui représente en soi une densité énergétique relativement faible. Mais comme leur consommation est en forte progression, ces boissons constituent une part considérable des apports caloriques quotidiens.

Importance des boissons sucrées dans les apports énergétiques

Les données relatives à la consommation aux USA sont éloquentes: pour l'ensemble de la population, les sucres ajoutés représentent environ 16 % des apports énergétiques journaliers dont le tiers, soit la plus grande part, provient des boissons rafraichissantes. Si l'on inclut les jus de fruits sucrés, ce sont alors 43 % des sucres ajoutés qui sont fournis par ces deux types de boissons (1).



La situation dans ce pays est encore plus dramatique chez les jeunes, pour qui les sucres ajoutés constituent environ 20 % des apports énergétiques journaliers, dont le 40 % est fourni par des boissons au cola et des sodas, et 10 % par des jus de fruits (1).

L'influence des boissons sur la surcharge pondérale

- La première étude longitudinale, et probablement la plus significative, a été réalisée par l'équipe du professeur David Ludwig, endocrinologue, qui dirige la consultation ambulatoire «obésité» de la clinique pédiatrique de l'Université de Harvard. Dans cette étude, 548 enfants âgés de 11 à 12 ans furent suivis sur une période de 19 mois. Au début de l'étude, une anamnèse nutritionnelle permit de relever avec précision la quantité moyenne de boissons sucrées ingérées (2). A la fin de la période d'observation, le rapport entre l'évolution de la consommation et le développement du pourcentage de graisse corporelle fut analysé. Ludwig constata alors que pendant ce laps de temps relativement court, la consommation moyenne avait significativement augmenté chez 57 % des sujets. Parallèlement, l'IMC moyen avait passé de 20.7 à 22.3 et l'incidence des cas de surcharge pondérale nouvellement diagnostiqués augmenté de 9 %. Après avoir intégré toutes les autres variables connues telles que le poids de départ, l'alimentation, l'exercice physique et le temps passé devant le petit écran, les chercheurs ont calculé que la consommation quotidienne de soft drinks faisait augmenter de 60 % le risque de passer en état de surpoids!
- Les auteurs d'une deuxième étude menée également aux Etats-Unis ont étroitement suivi 30 enfants âgés de 7 à 13 ans sur une période de 8 semaines et régulièrement relevé leur consommation d'aliments solides et liquides (3). Ils ont constaté que les enfants qui buvaient le plus de boissons sucrées ne compensaient que partiellement l'apport énergétique qui en résultait par une réduction de leur consommation d'autres sources de calories, d'où un bilan énergétique positif. Il ressortit de cette étude que plus les enfants buvaient de boissons sucrées, plus leur poids augmentait. Parallèlement, on a observé l'éviction d'autres aliments, principalement le lait et les produits laitiers, de sorte que ces habitudes de consommation entraînaient une baisse des apports en éléments nutritifs essentiels.
- La troisième étude, la plus récente, a été réalisée en 2004 (4) sous forme d'un programme d'éducation nutritionnelle d'une année mis en place dans six écoles primaires du sud de l'Angleterre et regroupant au total 644 enfants de 7 à 11 ans. Un des buts principaux du programme était de réduire la consommation des boissons rafraîchissantes sucrées et de promouvoir l'eau ou les jus de fruits fortement dilués. Au bout de l'année, la consommation moyenne de boissons rafraîchissantes sucrées avait augmenté de 0.2 verre par jour dans le groupe témoin ne suivant pas programme d'éducation nutritionnelle, contrairement à celle du groupe d'intervention, en recul de 0.6 verre (150 ml) par jour! De même, la proportion des enfants en surpoids avait diminué de 0.2 % dans le groupe ayant suivi le programme, alors qu'elle avait augmenté de 7.5 % dans le groupe témoin.



Suisse. Naturellement.



www.swissmilk.ch

Commentaire

Hill, spécialiste de l'obésité, et ses collaborateurs, ont calculé qu'il serait probablement possible d'endiguer l'épidémie de surpoids qui frappe les USA moyennant une restriction calorique journalière individuelle de 100 kcal seulement (5). Cette quantité d'énergie correspond environ à un quart de litre de boissons au cola, de sodas et de jus de fruits sucrés. Or ces boissons, plus précisément ces apports énergétiques liquides, s'ajoutent aux calories fournies par les aliments solides et ne sont pas compensées, ou insuffisamment, par une restriction de ces derniers, d'où un bilan énergétique positif (6). Il apparaît donc plausible que le niveau de consommation actuel de boissons rafraîchissantes sucrées contribue largement au développement de la surcharge pondérale. Les mesures de prévention doivent par conséquent viser notamment à diminuer la consommation de ces produits.

Bibliographie

1. Murray R, Frankowski B, Taras H. Are soft drinks a scapegoat for childhood obesity? *J Pediatr* 2005;146:586-90.
2. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective, observational analysis. *Lancet* 2001;357:505-8.
3. Mrdjenovic G, Levitsky DA. Nutritional and energetic consequences of sweetened drink consumption in 6- to 13-year-old children. *J Pediatr* 2003;142:604-10.
4. James J, Thomas P, Cavan D, Kerr D. Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial. *Bmj* 2004;328:1237.
5. Hill JO, Wyatt HR, Reed GW, Peters JC. Obesity and the environment: where do we go from here? *Science* 2003;299:853-5.
6. Bray GA, Nielsen SJ, Popkin BM. Consumption of high-fructose corn syrup in beverages may play a role in the epidemic of obesity. *Am J Clin Nutr* 2004;79:537-43.

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences « lait »
Regula Thut Borner
Diététicienne diplômée
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

Mailaiter juillet 2005



Suisse. Naturellement.

www.swissmilk.ch