

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

Les boissons gazeuses n'ont pas leur place dans les écoles

La consommation de boissons gazeuses a non seulement triplé en 20 ans, mais les portions ont-elles aussi augmenté; elles sont passées de 195 millilitres dans les années 1950 à 600 millilitres à la fin des années 1990. De 56 % à 85 % des enfants consomment au moins une boisson gazeuse à l'école chaque jour (le taux est plus élevé chez les garçons) et, dans ce groupe, 20 % en boivent 4 ou plus chaque jour.

Les boissons gazeuses et les boissons fruitées se vendent à bien des endroits, entre autres, dans les écoles, les lieux de travail, les patinoires, les centres commerciaux et même dans des établissements de santé. De prime abord, ce commerce apporte une autre source de revenus à beaucoup d'écoles et d'organismes « à court d'argent ». Mais à quel prix?

Le principal problème est que la consommation exagérée de boissons gazeuses peut entraîner des troubles médicaux durables, notamment :

L'obésité et ses complications

Il existe un lien entre l'obésité et les boissons sucrées parce qu'elles sont consommées entre les repas et les goûters et sont « bourrées » de calories. Ainsi, une portion de 360 millilitres de boisson gazeuse sucrée contient l'équivalent de 10 cuillerées à thé de sucre et 150 kcal. Chez les enfants, chaque boisson gazeuse sucrée consommée chaque jour est liée à une hausse de 0,18 de l'indice de masse corporelle (IMC) et à une hausse de 60 % du risque d'obésité.

Réduction de l'apport en calcium

La consommation de boissons gazeuses entraîne une réduction de la consommation de lait qui est la principale source de calcium et contient des quantités substantielles de plusieurs autres éléments nutritifs importants. L'adolescence est une période importante pour la formation des os et l'entreposage à long terme du calcium. Quand le calcium n'est pas bien entreposé dans les os pendant l'adolescence, il existe alors des risques d'ostéoporose précoce et de fractures plus tard dans la vie.

Caries dentaires

Les boissons gazeuses présentent également un risque de caries dentaires à cause de leur teneur élevée en sucre et de leur acidité.

En raison de la hausse de la consommation de boissons gazeuses dans les écoles et afin d'essayer de prévenir les complications connexes, l'American Academy of Paediatrics a fait les recommandations suivantes :

1. Éliminer les boissons gazeuses dans les écoles et offrir à la place de vrais jus de fruits et de légumes, de l'eau, et du lait nature ou aromatisé.
2. Les écoles devraient consulter le public avant de prendre la décision de conclure un contrat de vente d'aliments ou de boissons.
3. Quand une école a déjà un contrat de vente de boissons gazeuses :
 - Les boissons gazeuses ne devraient pas être vendues dans le cadre du programme de déjeuner à l'école.
 - Les machines distributrices ne devraient pas être placées dans la cafétéria et devraient être débranchées pendant la période du dîner et, idéalement, pendant les heures de classe.
 - Il faudrait supprimer les boissons gazeuses et les boissons fruitées dans toutes les écoles élémentaires.
 - Limiter le nombre de machines distributrices de boissons sucrées et insister pour que des boissons plus saines soient offertes de préférence aux boissons sucrées.

Je dois cependant souligner que beaucoup d'écoles et d'entreprises de la région commencent à offrir une sélection de produits plus sains. Les choix sains faits aujourd'hui peuvent contribuer à réduire les troubles médicaux chroniques de demain, en outre, le diabète, le cancer, l'obésité et les maladies du cœur.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis