Les boissons sucrées : comment les consommer, comment les choisir ?

C’est l’été, quoi de plus normal que de consommer un verre bien frais de jus de fruits, de limonade, thé glacé ou de soda, quand la soif se fait sentir ? Le hic est que certaines boissons industrielles, qui véhiculent une image de produit « naturel », sont particulièrement sucrées et riches en additifs, comme le confirment les derniers essais comparatifs de l’Institut National de la Consommation (INC)*, relayés par 60 millions de consommateurs. Ce qui n’est pas sans risque pour notre santé et notamment en cas de diabète. Comment allier plaisir convivial et santé ? Comment consommer et choisir ses boissons sucrées ? Le point avec notre expert, Mélanie Mercier, diététicienne-nutritionniste.

Les résultats de l’étude menée par l’INC indiquent que les teneurs en sucres sont très élevées pour beaucoup de boissons industrielles. Y a-t-il des boissons à proscrire et certaines à privilégier ?

C’est un vaste sujet qui, selon moi, a toutefois une conclusion assez « simple »: éviter au maximum toutes ces boissons industrielles. Je les mets toutes au même niveau : les sodas sucrés, les sodas lights, les thés glacés, les jus…Ils font partie des produits sucrés et entretiennent une addiction : celle du sucre ou tout du moins de la saveur sucrée. Je rencontre beaucoup de patients qui me disent ne pas aimer l’eau car elle n’a aucun goût. Cela est un problème, l’eau est la seule boisson quotidienne indispensable.

Quelles sont alors les alternatives possibles pour limiter sa consommation de boissons sucrées ?

J’encourage les patients vraiment « addicts » à réduire leur consommation progressivement. Je leur propose comme alternative :

- du thé glacé maison : il existe désormais des sachets de thé à faire infuser dans l’eau froide,
- du jus de citron vert et quelques zestes dans de l’eau fraîche,
- des feuilles de menthe et du jus de citron dans de l’eau pétillante,
- l’eau de coco peut constituer une boisson désaltérante lorsqu’elle est très fraîche. Certaines marques sont sans ajout d’arôme, sans additifs et à faible teneur en sucres.

Quoi qu’il en soit, l’objectif est d’éliminer ces boissons sucrées ou édulcorées.

L’utilisation des eaux « aromatisées » est possible, à condition de bien lire les étiquettes** pour vérifier qu’il n’y a pas de sucres ou d’édulcorants ajoutés.

Au quotidien, quelles habitudes adopter pour bien/mieux les consommer ?

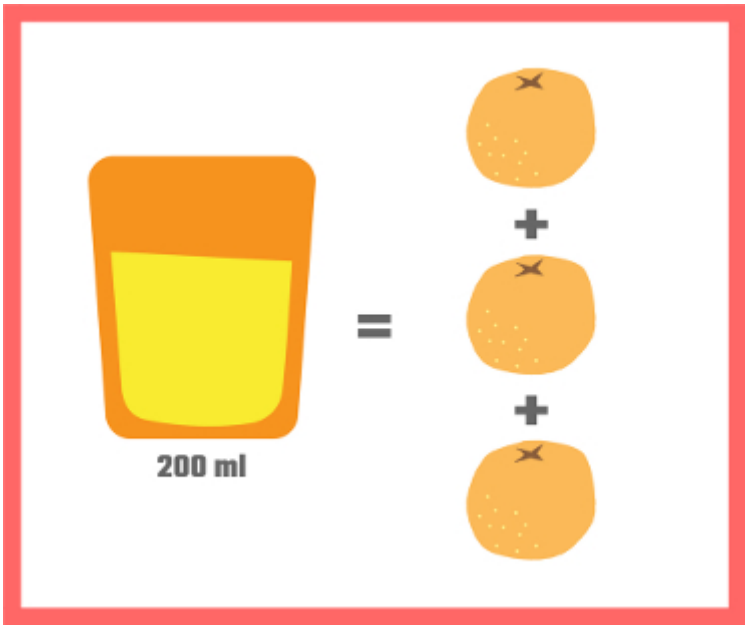
Mes conseils :

- diminuer progressivement la consommation de ces boissons et ne les réserver que pour certaines occasions,

- les remplacer par les alternatives ci-dessus mais ne boire que de l'eau « nature » pendant les repas (cela reste la seule et unique boisson indispensable).
- En cas d'occasion particulière, choisir la boisson que l'on préfère et se limiter à un verre. S'il s'agit d'une boisson sucrée, en tenir compte dans sa répartition glucidique. Eviter bien entendu de la consommer en prise isolée. Boire en parallèle de l'eau.
- En cas d'hypoglycémie, boire 1 verre (quantité à adapter selon la personne) de boisson sucrée (soda non light, thé glacé ou jus de fruits), idéal pour faire remonter la glycémie rapidement. Attendre 15 minutes puis mesurer à nouveau la glycémie.
- Habituer les enfants dès le plus jeune âge : à ne pas consommer ces produits quotidiennement, à apprécier l'eau, les tisanes et les fruits sous forme de milkshake sans sucre ajouté, par exemple. L'appétence pour le sucre se construit et peut se « déconstruire ». C'est une bonne nouvelle.

Attention également à l'acidité des sodas. Celle-ci est très mauvaise pour l'émail dentaire, pour la digestion et l'acidification globale de l'organisme.

- Consommer les jus de fruits pressés avec modération et veiller à ne pas les consommer en prise isolée (index glycémique élevé).
- Préférer les fruits (2 à 3 portions par jour maximum) au jus de fruits pressé car même pur ou pressé, il ne remplace pas systématiquement les fruits entiers car il contient moins de fibres, moins de vitamines et a un indice glycémique plus élevé . Par exemple, un verre de jus d'oranges de 200 ml équivaut à 3 oranges pressées, ce qui est beaucoup trop. Je conseille, aux personnes qui ne peuvent pas se passer d'un verre de jus de fruits au petit-déjeuner, de consommer une seule orange pressée avec sa pulpe, à diluer avec un peu d'eau.



**** Conseils pour choisir vos boissons, le maître-mot : décrypter les étiquettes !**

- **Dans le tableau des valeurs nutritionnelles :**

- Vérifiez, la teneur en sucres en gramme pour 100 ml et pour un verre.

- **Dans la liste des ingrédients :**

- Identifiez les types de sucres (et leur place dans la liste) pour repérer ceux qui apportent des calories, ceux qui ont un effet notable sur la glycémie comme les sucres simples : dextrose, fructose, sucre inverti, sirop de

glucose fructose…

- **Les édulcorants qui apportent peu ou pas de calories :**

- Les édulcorants de charge : les polyols (sorbitol, xylitol, isomalt, maltitol…).
- Les édulcorants intenses désignés également sous les termes : aspartame (E951), acésulfame K (E950), sucralose (E955), glycosides de stéviol ou stévia (E960)…
- Vérifiez les allégations nutritionnelles : pour vous évaluer la part de sucres naturellement présente dans les produits notamment pour les jus de fruits et/ou l'ajout de sucres dans le produit. Gare aux allégations parfois trompeuses !

- **Le produit peut être :**

- « sans sucres » : il ne contient pas plus de 0,5 g de sucres pour 100 g ou 100 ml de produit ou pour 100 ml de boisson. Il est donc très peu sucré.
- « Allégé en sucres », « à teneur réduite en sucre »: au minimum 30 % de sucres en moins qu'un produit similaire. Cela ne signifie pas que le produit est peu sucré.
- « Sans sucres ajoutés » : il n'y a pas d'ajout d'autres sucres ou de substances sucrantes lors de sa fabrication mais le produit peut contenir (en quantité non négligeable) les sucres naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer (jus de fruits, compotes, etc.).
- « A faible teneur en sucres » : il contient au maximum 5 g de sucres / 100 g pour les produits solides et 2,5 g de sucres pour 100 ml de boisson.
- « Light » : un produit « light » est un produit qui a subi un allègement de minimum 30% (en sucres, en graisses ou en calories). Pour les boissons, le sucre est remplacé par un édulcorant, qui apporte un goût sucré, sans apporter de calories. Attention aux sodas « light » à base d'orange qui contiennent des sucres « naturels » !

*** Etude de l'INC : les boissons sucrées passées au crible**

L'INC a analysé les étiquettes de près de 180 boissons réparties en 11 familles pour évaluer la teneur en sucres dans 100 ml de produit et dans l'équivalent d'un verre de 25 cl. Les versions sucrées et/ou édulcorées des produits ont été analysées. Certains produits aux fruits (nectars, boissons aux fruits, sodas) ont été également testés pour vérifier :
- la quantité de fruits réellement présente dans les produits avec sucres ajoutés,
- dans les produits sans sucres ajoutés l'absence de sucres ajoutés frauduleusement.

Les principaux résultats :

- des teneurs en sucres très élevées pour beaucoup de boissons : un verre de 25 cl peut même dépasser 25 g de sucres par jour, la dose idéale quotidienne estimée par l'OMS,
- des écarts importants de teneurs en sucres, avec une référence affichant le record de l'étude dans la famille des thés glacés. Selon la marque, un verre peut représenter de 0 à 5 morceaux de sucres !
- Des boissons industrielles contenant plusieurs édulcorants intenses, qui bien qu'ils apportent peu ou pas de calories *« entretiennent l'appétence pour le goût sucré, au détriment de l'eau »*.
- Des additifs très présents (jusqu'à 8 additifs pour certains produits « light »), en raison de l'utilisation massive d'édulcorants, d'acidifiants, des correcteurs d'acidités…
- Des différences notables de teneur en sucre constatées selon les saveurs dans certaines familles (sodas, eaux aromatisées). Les sodas à l'orange analysés sont, par exemple, plus « chargés » en sucres que les sodas aux agrumes ou au citron.

Source : 60 Millions de Consommateurs, le guide des boissons sucrées, n°539, juillet-août 2018.

Lire également la position de la Fédération sur les boissons sucrées

Crédit photo : © Fotolia