Boissons sucrées : l'addition risque d'être salée !

L'été est là, les boissons sucrées font leur grand retour. Dans une étude parue le 28 juin dernier, relayée par 60 millions de consommateurs, l'Institut National de la Consommation (INC), a examiné près de 180 boissons sucrées (sodas, boissons aux fruits, eaux de coco…) : teneur en sucres, nombre d'additifs, édulcorants, sucres ajoutés…Découvrez les principaux résultats de cette étude et les conseils afin de vous aider à choisir vos boissons de l'été en toute connaissance de cause.

Les Français plébiscitent les boissons sucrées

Les Français plébiscitent ces boissons ultra-transformées et hyper sucrées : près de 65 litres sont consommés par an. Elles représentent, explique l'Institut National de la Consommation :

- la première source de sucres pour les enfants de 3 à 10 ans et les adolescents de 11 à 17 ans,
- la troisième source de sucres chez les adultes.

En effet, dans les nombreuses boissons sucrées analysées, la teneur en sucre d'un verre de 25 cl dépasse la dose quotidienne recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (25g). Face à ce constat, l'ANSES, a publié un avis pour l'actualisation des repères de consommation alimentaire faisant ainsi passer « les jus de fruits » de la catégorie « boissons » à la catégorie « produits sucrés ».

Une consommation qui n'est pas sans impact sur la santé des Français

Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES), la consommation de telles boissons a un impact sur la santé : *« les sucres, plus particulièrement sous formes de liquide (sodas, nectars, jus de fruits à base de concentrés, jus de fruits frais, smoothies etc…) contribuent à la prise de poids.»* Or, en France, 54 % des hommes et 44 % des femmes sont en surpoids ou obèses (IMC ? 25) selon l'étude ESTEBAN réalisée par Santé Publique France.

Quelles mesures de la part des autorités ?

Alertées par la prévalence du surpoids, de l'obésité et de toutes les pathologies associées, les autorités publiques ont ces dernières années mis en place un certain nombre de mesures : taxe soda, nutriscore….Si, la Fédération estime que ces mesures vont dans le bon sens, elle recommande aux autorités d'aller encore plus loin.

Les demandes de la Fédération

- **Taxe soda : et si on allait un peu plus loin ?**

Depuis 2013, il existe une taxe soda qui concerne toutes les boissons contenant des sucres ajoutés. Néanmoins, à ce jour, les recettes issues de cette taxe ne sont pas directement affectées aux mesures d'éducation à la santé. Aujourd'hui, la Fédération estime qu'il est nécessaire que la participation financière des industriels (taxe) dont les produits ont un taux de sucre important soit allouée de façon transparente et intégrale à :
- la mise en place d'une véritable politique d'éducation à la santé,
- des mesures pour favoriser l'accès financier à des produits sains et de qualité (eau, fruits, légumes etc.).

- **Favoriser la création d’accords avec les pouvoirs publics et les industriels de l’agroalimentaire pour réduire le taux de sucre et de graisse dans les produits alimentaires transformés.**

Certains pays, à l’image de la Belgique, se sont emparés de ce problème de santé publique en concluant des accords entre Ministère de la Santé et l’industrie agroalimentaire pour réduire de 5% les apports caloriques des produits alimentaires.

- **Dédier du temps scolaire à l’éducation pour la santé.**

Du temps scolaire doit être dédié à l’éducation pour la santé. Les programmes scolaires doivent inclure des sessions sur les bienfaits de l’activité physique et d’une alimentation équilibrée. L’offre alimentaire des cantines doit être cohérente avec le contenu des programmes scolaires. Il en est de même pour l’université, pour l’entreprise.

- **Nutriscore : à quand sa généralisation ?**

L’application de ce logo reste aujourd’hui facultative, comme l’impose la réglementation européenne. Des industriels profitant de cette réglementation inadaptée, élaborent une nouvelle stratégie pour brouiller les messages en créant leur propre logo. Cette initiative est préjudiciable aux enjeux de santé publique. En effet, face aux milliers de produits proposés par l’industrie agroalimentaire, à un marketing agressif, les consommateurs sont bien souvent perdus pour évaluer leurs qualités nutritionnelles. Or, l’éducation à la santé, pour être effective, ne doit pas être une option mais une « obligation » pour préserver le capital santé de tous et enrayer notamment l’épidémie de diabète.

Crédit photo : © Fotolia