

Université de la Santé Optimale

Présenté par Dr Pascal Paquet, D.C.

Les boissons gazeuses détériorent-elles la santé de votre famille?

À titre de spécialiste de soins de santé préventifs, Dr Paquet encourage les patients à faire de la nutrition une priorité. Être au courant de la recherche sur la nutrition peut être un grand défi. C'est pourquoi Dr Paquet fournit aux patients de l'information sur la recherche en nutrition facile à digérer (sans jeu de mots). En traitant un sujet à la fois avec des explications claires et concises dans un « langage simple », Dr Paquet aide les patients à saisir facilement les concepts complexes de la nutrition et à leur apprendre comment apporter les modifications nécessaires à leur régime alimentaire. Le sujet cette semaine : les boissons gazeuses.

Ennemi des os

Les chiropraticiens sont engagés à aider les patients à obtenir une santé optimale ce qui comprend garder leurs os en bon état. C'est pourquoi Dr Paquet concentre ses efforts sur la prévention de l'ostéoporose comme recommander aux patients de laisser tomber les boissons gazeuses de leur régime alimentaire. Les experts signalent que la grande quantité de phosphore contenu dans les boissons gazeuses comme le cola modifie le délicat équilibre minéral du corps. Cette disproportion inhibe le métabolisme du calcium qui en retour affaiblit les os les prédisposant à l'ostéoporose. Par exemple, selon un rapport publié dans *Archive of Pediatric and Adolescent Medicine*, les filles qui boivent des breuvages gazéifiés ont un plus grand risque de fracture des os.

L'étude a suivi 460 jeunes filles de neuvième et dixième années. Les sujets ont complété des questionnaires détaillant leurs activités physiques, leurs comportements, leurs consommations de breuvages gazéifiés et leurs historiques de fractures.

Les résultats ont révélé que les filles qui buvaient des breuvages gazéifiés avaient 3.14 fois plus de risques de fractures comparativement à leurs semblables qui ne consommaient pas de tels breuvages. Ces résultats étaient particulièrement évidents chez les filles en bonne forme physique qui buvaient des colas.

Spécifiquement, boire des colas fait grimper le risque de fracture de près de cinq fois chez les filles actives (*Arch Pediatr Adolesc Med* 2000; 154:614-8).

Les boissons gazeuses endommagent aussi les os plus vieux. Un rapport a déterminé que les femmes post ménopausées qui buvaient des colas avaient un risque plus élevé de faibles taux de calcium dans le sang en comparaison avec leurs semblables qui ne buvaient pas de colas (*J Clin Epidemiol* 1999 Oct; 52 :1007-10).

Augmentation de l'insuline

Plusieurs boissons gazeuses contiennent beaucoup de sucre. Le rapide soubresaut de glycémie produit en buvant de la « liqueur » stimule une spectaculaire réponse d'insuline. Les fluctuations incessantes d'insuline peuvent provoquer le diabète, modifier les taux hormonaux et possiblement déclencher certains types de cancer. Une étude sur le sujet a conclu que les fluctuations d'insuline reliées aux boissons gazeuses durant l'enfance sont « une des voies nutritionnelles qui peut affecter la susceptibilité de causer le cancer du sein chez les jeunes » (*Eur J Cancer Prev* 1999; 8 :289-95).

(Si vous croyez que les boissons gazeuses à base de fruits sont faibles en sucre, pensez-y deux fois. Plusieurs variétés contiennent plus de sucre ajouté que les colas! Donc, lisez attentivement les étiquettes nutritionnelles pour rechercher des



jus de fruits contenant uniquement 100% jus de fruits ou un mélange de 100% jus de fruits et eau. Mais, même 100% jus de fruits est tout de même élevé en glucides – alors, diluez toujours le jus avec de l'eau.)

Craintes des matières grasses

L'obésité est un risque majeur pour un grand nombre de maladies incluant certains types de cancer, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète. La recherche révèle que les « liqueurs » remplies d'hydrates de carbone favorisent l'obésité, particulièrement chez les jeunes.

Problèmes dentaires

Les boissons gazeuses contenant beaucoup de sucre favorisent la carie dentaire et les maladies des gencives chez les enfants de même que chez les adultes. Une toute récente preuve démontre que les problèmes de gencives font grimper le risque de maladies cardiovasculaires chez un individu parce que les bactéries dans la bouche peuvent se propager jusqu'au cœur.

L'eau

Un important souci de santé relié à la consommation de boissons gazeuses en est un indirect. Il semble que les buveurs de « liqueur » ont tendance à boire moins d'eau que les non-buveurs de « liqueurs. »

Une hydratation adéquate prévient les blessures, les maux de tête, le gain de poids et les problèmes psychologiques. L'organisation internationale de la santé et de la bonne forme (*IDEA*) rapporte que « l'eau régularise la température du corps, transporte les nutriments et l'oxygène, favorise l'évacuation des déchets, aide à la désintoxication des reins et du foie, dissout les vitamines et les minéraux et protège le corps des blessures. »

Les experts insistent pour dire qu'il est essentiel pour une santé optimale de boire au moins huit verres de huit onces d'eau pure par jour. (Buvez encore plus d'eau si vous êtes malade, si vous êtes actif physiquement, si vous vivez sous un climat chaud ou si vous habitez en haute altitude.)

Malgré ces directives, l'individu moyen consomme à peine un peu plus de la moitié de la quantité recommandée par jour. Les boissons gazeuses aggravent ce problème parce qu'elles remplacent souvent l'eau. De plus, les boissons gazeuses contenant de la caféine ou du sucre déshydratent le corps à un tel point que pour chaque boisson gazeuse consommée par une personne, le besoin en eau augmente d'un verre.

Crise de caféine

La dépendance au café est un grave problème chez les consommateurs de tous âges. Et les boissons gazeuses caféinisées sont la cause principale de cette affliction. Une « liqueur » contenant de la caféine peut vous procurer une poussée d'énergie pour quelques instants mais elle diminuera votre entrain sur une longue période. La caféine dérange les composantes chimiques du cerveau, vous dérobant finalement votre énergie. Comme résultat, vous ressentirez bientôt un plus grand besoin de caféine afin d'être stimulé.

De plus, boire des breuvages contenant de la caféine peut déclencher une réplandue – encore peu connue – condition appelée « maux de tête à rebond. » Les chercheurs spéculent que plusieurs personnes souffrant de maux de tête diagnostiqués avec des « maux de têtes de tension » ont en réalité la vie impossible à cause des symptômes d'abus de caféine.

Dilemme des boissons gazeuses de régime

Les étagères des marchés d'alimentation sont remplies de variétés de régime. Mais ces breuvages en apparence « santé » débordent de produits chimiques potentiellement dangereux. Par exemple, la saccharine est un carcinogène possible. Qu'en est-il de l'aspartame (NutraSweet®)? Les chiropraticiens ont émis un avertissement contre l'aspartame dès qu'il est apparu sur le marché parce que la recherche suggère que ce produit chimique peut détériorer le cerveau.

Une étude scientifique d'une source pour le moins inhabituelle a été réalisée par une « jeune surdouée » de 16 ans, Susie Morris de Price, Utah. Morris a comparé des rats qui buvaient de l'eau fraîche à des rats qui buvaient de l'eau sucrée et des rats qui buvaient de l'eau contenant de l'aspartame. Les rats qui buvaient de l'eau sucrée ont appris à naviguer dans un labyrinthe 30% plus rapidement que les rats contrôlés alors que les rats qui buvaient de l'eau avec de l'aspartame ont été incapables de démêler le labyrinthe. Au lieu de tout cela, ils ont fait ce que Morris a appelé une « répétition de comportement sans signification. »

Voici l'envers de la médaille : la recherche indique que boire des « liqueurs » faibles en calories ne favorise pas la perte de poids! Il

semble que les personnes à la diète qui choisissent des « liqueurs » sucrées artificiellement ont tendance à « fabriquer » les calories épargnées ailleurs.

Que boire?

Maintenant, vous êtes convaincu qu'il est temps d'arrêter de boire des boissons gazeuses. Mais l'idée de boire huit verres d'eau par jour est aussi excitante que de se faire arracher une dent. Ne vous découragez pas, il y a plusieurs alternatives délicieuses. Par exemple, fabriquez votre propre punch glacé sans caféine en faisant refroidir votre mélange favori de tisanes. L'eau pétillante peut aussi vous procurer une alternative agréable à l'eau ordinaire, particulièrement si vous y ajoutez de la menthe ou du jus de lime. Diluez du jus de fruits 100% biologique avec une partie égale d'eau est une autre possibilité très goûteuse.



Demandez à votre chiropraticien des renseignements fiables pour le bien être

Les chiropraticiens ont une approche compréhensive du bien-être, une approche qui se concentre sur la personne entière – non sur les symptômes. Cette stratégie révolutionnaire comprend le soin de la colonne vertébrale, la nutrition, la réduction du stress et l'exercice. Prenez votre santé en mains dès aujourd'hui en prenant rendez-vous pour une évaluation chiropratique.

Dr Pascal Paquet, D.C.

1100 boul. Crémazie Est, suite 100

Montréal (Québec)

H2P 2X2

Tél. : (514) 723-2424

Fax : (514) 723-0364

Courriel :

drpascalpaquet@yahoo.ca