

UN BILAN À VOUS GLACER LE SANG

SODAS Une étude américaine démontre pour la première fois le lien direct entre boissons sucrées et mortalité.

Des températures plus élevées que pendant la canicule de 2003. C'est ce que nous annonce MétéoSuisse pour les jours à venir. Après les villes de Lausanne et de Genève lundi, c'est le canton de Genève qui lançait hier un plan canicule. Avec comme évident premier conseil, attention à bien s'hydrater. Et quand il fait aussi chaud, la tentation est grande de se jeter sur un grand verre de soda plein de glaçons. Un réflexe qui pourrait être contrarié par une étude publiée lundi dans la revue américaine *Circulation*, spécialisée dans le domaine des maladies cardio-vasculaires. Selon cette recherche, 184 000 personnes décèderaient chaque année dans le monde à cause des boissons sucrées. Pour obtenir ce chiffre, les scientifiques ont mené des enquêtes diététiques dans 51 pays et établi une corrélation

entre la quantité de sucre disponible dans un Etat et le nombre de cas de diabète, de pathologies cardiovasculaires et de cancers. Autre chiffre saillant de cette étude de l'Université Tufts, à Boston: 76% des victimes des sodas habitent dans des pays à moyens et bas revenus. Le Mexique décroche la triste palme de cette étude avec un impact de 30% chez les personnes de moins de 45 ans.

Taxe sur les boissons sucrées

«C'est difficile de commenter une étude sans la connaître précisément, réagit Laurence Margot, coordinatrice de la Fourchette verte Vaud. Mais, globalement, les conclusions sur le danger des boissons sucrées ne me surprennent pas. On connaît depuis longtemps

CANICULE

l'impact catastrophique de ces produits sur la santé. Et le fait que les pays moins riches soient plus touchés n'est pas étonnant non plus, l'alimentation est un gradient social.» Pour les auteurs de l'étude, la gravité de la situation impliquerait que la lutte contre les boissons sucrées devienne une priorité internationale. De nombreuses initiatives allant dans ce



« Quand il fait aussi chaud, on a besoin d'eau, pas de sodas »

Laurence Margot,
coordinatrice Fourchette verte Vaud

sens sont déjà envisagées un peu partout dans le monde. Certains pays taxent à présent les sodas. La semaine passée, le très cathodique chef anglais Jamie Oliver annonçait cette mesure dans ses dix établissements. Une mesure qui convainc Laurence Margot, sous certaines conditions. «Cela doit être une décision prise par tous les acteurs, des politiques aux distributeurs. Et il faut que l'argent issu de la taxe soit réinjecté dans l'offre de produits sains. Le consommateur doit gagner quelque chose en échange de son effort.» La filiale helvétique de Coca-Cola, contactée hier, n'a pas donné suite à notre demande de réaction.

Reste qu'en ces temps de canicule, une seule boisson est votre véritable amie: l'eau. «Celle du ro-

binet idéalement, la plus économique et écologique. Mais de l'eau. Quand il fait aussi chaud, on n'a pas besoin de sodas.» Et pour ceux qui n'aiment pas l'eau pure, il est toujours possible de l'aromatiser avec des agrumes, un peu de jus de fruits ou encore de la menthe.

● MELINA SCHRÖTER

melina.schroeter@lematin.ch

Même si elles sont tentantes, les boissons sucrées sont très mauvaises pour la santé.