

Boissons sucrées : une gourmandise, et seulement une gourmandise

Les boissons sucrées ont une responsabilité évidente dans les épidémies d'obésité et de diabète. De plus, le sucre contenu dans les boissons, souvent aussi très acides, favorise l'apparition de caries. Et c'est sans compter la présence d'additifs, parfois susceptibles de provoquer réactions allergiques ou hyperactivité...

Que Choisir a publié, dans son numéro de Juillet-Août 2015, une étude sur les « Boissons de l'été : La vérité sur ce que vous buvez ».

Dans de nouvelles lignes directrices publiées en mars 2015, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande de ramener l'apport en sucres à 50 à 70 grammes par jour environ et estime qu'il « serait encore meilleur » de réduire cet apport à moins de 25 grammes environ par jour.

25 grammes de sucres, c'est 6 cuillères à café, ou 4,5 morceaux de sucre n°4.

Que trouve-t-on dans les boissons sucrées proposées au consommateur en Nouvelle-Calédonie ?

Nous avons relevé, entre août et novembre 2015, la quantité de sucres indiquée sur les étiquettes (lorsqu'elle est présente...) de quelques boissons.

Cette quantité est donnée en grammes pour 100 ml, mais un verre de 250 ml semble être plus proche de ce qui est bu. Les boissons sont également souvent présentées au consommateur en canette de 330 ml.

Le tableau ci-dessous liste, par ordre décroissant, pour un verre de 250 ml et pour une canette de 330 ml, la quantité de morceaux de sucre présents dans le verre, à comparer aux 4,5 morceaux de sucre recommandés aujourd'hui par l'OMS.

Boisson	Nombre de morceaux de sucre par verre de 250 ml	Nombre de morceaux de sucre par canette de 330 ml
Granini Jus de raisin	7,1	9,4
100% pur jus raisin Leader Price	6,9	9,1
Jus d'ananas Casino	5,7	7,5
7 up	5,6	7,3
Granini Mangue	5,5	7,3
100% pur jus ananas Casino	5,5	7,2
Joker Ananas	5,2	6,9
Granini Multifruits	5,1	6,8
Joker Banane en 25 cl	5,1	6,7
Pepsi	5,0	6,6
Réa tropical	5,0	6,5
Tulem Menthe	4,9	6,5
Tulem Orange	4,9	6,5
Sunfresh Multifruits	4,9	6,5
Tulem Ananas	4,9	6,4
Coca-cola	4,8	6,4
Tulem sirop citron	4,8	6,4
Tulem sirop framboise	4,8	6,4
Tulem sirop menthe	4,8	6,4

Tulem sirop orange	4,8	6,4
Tropicana pommes douces sans sucre ajouté	4,8	6,3
Oro Kids Tropical	4,7	6,1
100% pur jus de pomme trouble Leader Price	4,6	6,1
Orangina original	4,6	6,1
Schweppes Agrum'	4,6	6,1
Tulem Citron	4,6	6,1
Tulem Grenadine	4,6	6,1
100% pur jus pomme bio Casino	4,5	6,0
Tropicana orange sans pulpe 100% pur jus	4,5	6,0
Oro Poire Vanille	4,5	5,9
Fanta Orange	4,4	5,8
Fanta Tropical	4,4	5,8
Joker Pomme 100% fruits	4,4	5,8
Oro Pomme	4,4	5,8
Tulem Cider	4,4	5,8
Oro Kids Pomme	4,4	5,8
Oro Kids Mandarine Passion	4,4	5,8
Joker Multifruits en 25 cl	4,4	5,8
Oro Multifruits	4,4	5,8
100% pur jus orange Casino	4,3	5,7
Solo Citron	4,2	5,6
Oro Kids Banane Mangue	4,2	5,5
Amigo Mangue	4,2	5,5
Granini Pamplemousse rose	4,1	5,5
Oro Tropical	4,1	5,5
Tulem Limonade	4,1	5,5
Oro Ananas Mangue	4,1	5,4
Schweppes Indian Tonic	4,0	5,3
Amigo Ananas	4,0	5,3
Réa orange	4,0	5,3
Réa pommes	4,0	5,3
Amigo Orange	3,9	5,1
Sunfresh Orange Juice	3,8	5,0
Oro Orange	3,7	4,9
Oro Kids Banane Fraise	3,5	4,6
Réa pamplemousse	3,5	4,6
Jus de pamplemousse rose Casino	3,4	4,5
Amigo Fraise Banane	3,3	4,4
Lipton Citron Vert	3,1	4,1
Lipton Pêche	3,1	4,1
Sprite	3,0	4,0
Volvic touch of fruit fraise	2,2	2,9
Volvic touch of fruit orange et pêche	2,2	2,9
Lipton Mangue	2,0	2,7
Volvic touch of fruit summer fruit flavour	1,9	2,5

100% pur jus tomate Carrefour	1,2	1,6
-------------------------------	-----	-----

Quelques enseignements :

- Le plus souvent, consommer un seul verre de boisson sucrée apporte l'équivalent de plus de 4,5 morceaux de sucre, que ce soit un jus de fruits ou un soda.
- Pour toutes les boissons, à 5 exceptions près, consommer une canette apporte l'équivalent de plus de 4 morceaux de sucre.
- Les thés glacés sont moins sucrés.
- Les eaux aromatisées sont les moins chargées, mais ce n'est pas de l'eau... elles ne devraient pas être placées dans le rayon eaux, au risque d'entraîner une consommation excessive (une bouteille de 1,5 l apporte l'équivalent de 12 morceaux de sucre !).
- Les jus de fruits ne sont pas à consommer sans modération : ils ne remplacent pas la consommation d'un fruit frais.
- Certains sodas contiennent moins de sucres, car remplacés par des édulcorants, dont l'intérêt est nul.
- Un mauvais point pour Oro Kids : dans une présentation adaptée aux enfants, chaque bouteille de 330 ml apporte une consommation équivalente à plus de 4,5 morceaux de sucre.

On ne le répètera jamais assez : **lorsque vous avez soif, buvez de l'eau.**