

<https://www.amessi.org/Les-ingredients-caches-des-sodas-enfin-reveles>



Sodas, les ingrédients cachés des sodas enfin révélés

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE



Date de mise en ligne : vendredi 29 juin 2012

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

La revue « 60 Millions de consommateurs » lève le voile sur les composants de cinquante-deux boissons sucrées. La revue « 60 Millions de consommateurs » lève le voile sur les composants de cinquante-deux boissons sucrées.

Sommaire

- [Les ingrédients cachés des sodas enfin révélés](#)
- [Des scientifiques parlent même d'addiction](#)
- [LES JUS DE FRUITS NE SONT PAS EN RESTE](#)
- [« Les colas recèlent des molécules problématiques »](#)
- [« Privilégiez l'eau, la seule boisson indispensable. »](#)

Les ingrédients cachés des sodas enfin révélés

Déjà montrés du doigt à de multiples reprises - notamment depuis que le maire de New York, Michael Bloomberg, a demandé l'interdiction dans la restauration des boissons sucrées d'une contenance supérieure à un demi-litre -, Coca-Cola comme les autres fabricants de sodas ne vont sans doute pas apprécier la dernière enquête de 60 millions de consommateurs. Dans son numéro de juillet-août mis en vente le 28 juin et titré « Sodas, colas, ce que vous buvez vraiment », **la revue passe au crible une cinquantaine de boissons rafraîchissantes, en analysant en laboratoire 19 marques.**

60 millions de consommateurs ne dévoile pas la fameuse formule du Coca-Cola, conçue en 1886. Notamment s'agissant des extraits végétaux. Si certaines enseignes comme Aldi, Casino et Ed/Dia ont accepté de détailler les compositions de leurs produits, Coca-Cola et Pepsi Co se sont retranchés derrière le secret industriel.

Des analyses menées en laboratoire, il ressort que les terpènes (une classe d'hydrocarbures produits par de nombreuses plantes, en particulier les conifères) prédominent chez les deux leaders du marché, dont certains, selon la revue, « peuvent être gênants pour les personnes allergiques ou intolérantes ».

L'étude révèle en outre que 10 colas sur les 19 testés renferment de l'alcool, mais à des doses très faibles, inférieures à 10 mg/l (soit 0,001 % d'alcool). Selon la législation, une boisson est non alcoolisée si elle ne contient pas plus de 1,2 % d'alcool. Quant aux colorants E 150d et E 150c (caramel), classés comme potentiellement cancérigènes par l'Etat de Californie en janvier, les deux principaux fabricants en ont réduit leur présence, mais pas en Europe.

Sans surprise, le sucre est le composant le plus présent dans ces boissons. La plupart des breuvages étudiés affichent plus de 100 grammes de sucre par litre. Un litre de cola ou de jus de fruits peut en contenir jusqu'à 115 grammes, soit l'équivalent d'une vingtaine de morceaux - six par cannette -, rappelle le mensuel.

Si le sucre en soi n'est pas mauvais pour la santé, **nombre d'études font le lien entre la consommation de sucre et le risque d'obésité, de maladies cardio-vasculaires et de diabète.** Une étude menée par trois scientifiques de l'université de San Francisco, publiée dans la revue Nature en février, avait fait grand bruit en montrant ces liens et en comparant certains effets du fructose à ceux de l'alcool.

Des scientifiques parlent même d'addiction

Ce que contestent les industriels, qui martèlent que la consommation de leurs produits n'a pas de lien direct avec l'obésité et qu'ils en réduisent la teneur en sucre. Muhtar Kent, PDG de Coca-Cola (plus de 500 marques, dont Fanta, Sprite, Minute Maid...), affirmait ainsi, dans le Wall Street Journal du 18 juin : « C'est inexact et injuste d'accuser un seul produit. »

LES JUS DE FRUITS NE SONT PAS EN RESTE

En France, la consommation de boissons sucrées ne cesse de croître, notamment par les jeunes. Elle atteint 60 litres par an et par habitant, loin derrière les Etats-Unis néanmoins, où la consommation de sodas a été multipliée par trois en vingt ans pour atteindre 190 litres.

Les jus de fruits ne sont pas en reste. Considérés comme « bons pour la santé », même « sans sucres ajoutés », conformément à la réglementation, ils en contiennent beaucoup.

Un verre de Tropicana Bio (de 25 cl) renferme ainsi 27 grammes de sucre, soit quasi autant qu'une canette de Coca, et un verre de jus Alter Eco 25 grammes, tandis que le jus d'orange Joker en contient 22,5 grammes, selon les mesures de la revue. Certes, ils apportent des vitamines, mais le Programme national nutrition santé (PNNS) préconise une consommation avec modération, pas plus d'un demi-verre par jour pour les enfants de 3 à 11 ans.

Le docteur Laurent Chevallier, praticien attaché en centre hospitalo-universitaire et président de la commission alimentation du Réseau environnement santé (RES), qui a travaillé comme conseiller pour le dossier de 60 millions de consommateurs, estime qu'il faut mettre en garde les gros consommateurs de jus industriels, notamment les enfants et les jeunes femmes en état de procréer.

Lire aussi l'entretien avec Laurent Chevallier :

« Les colas recèlent des molécules problématiques »

Quelque 1,64 milliard de litres de jus de fruits ont été vendus dans le monde en 2011, en hausse de 2,57 % par rapport à 2010, selon Unijus, l'Union nationale interprofessionnelle des jus de fruits. Quant aux thés glacés - onze références sucrées ont été analysées -, seul le Sodastream contient moins de 50 grammes de sucre par litre.

Attention aussi aux édulcorants, pointe le mensuel. Un tiers de ces boissons en contiennent, des artificiels (aspartame, E 951, ou acésulfame K, E 950) ou d'origine naturelle (Stevia). Les édulcorants intenses n'offrent aucun intérêt nutritionnel, selon un rapport d'étape rendu le 18 juin par l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation (Anses). Les données disponibles « ne permettent pas de conclure à un effet préjudiciable des édulcorants intenses pendant la grossesse », souligne l'Anses, mais « de nouvelles recherches sont nécessaires ». Au final, 60 millions de consommateurs demande aux industriels davantage de transparence. Le message du PNNS est clair :

« Privilégiez l'eau, la seule boisson indispensable. »

Pascale Santi - LeMonde.fr