

## FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

# Les sodas contiennent-ils toujours du sucre ?

Est-ce que toutes les boissons appelées sodas sont à mettre dans le même gobelet ? Le Conseil diététique fait le point pour vous.



Commençons par quelques définitions. La **limonade** est une boisson froide constituée de jus de citron, d'eau et de sucre, elle peut être gazeuse ou non suivant le pays où elle est consommée. Le terme **soda** rassemble aujourd'hui les colas (sodas au cola avec ou sans caféine), les limonades (sodas au citron) et d'autres boissons gazeuses aromatisées. Parmi ces boissons, on retrouve des boissons sucrées, des édulcorées, des sucrées et édulcorées et nous parlerons également des eaux aromatisées sans sucre et sans édulcorant.



## RECOMMANDATIONS CONCERNANT LA CONSOMMATION D'EAU ET DE BOISSONS NON SUCRÉES \*VIGEZ, BELGIQUE, 2012

Age	Consommation totale d'eau et de boissons non sucrées	Consommation minimale d'eau	Consommation maximale de boissons non sucrées
3 à 5 ans	500 à 1000 ml/jour	500 à 1000 ml/jour	0 ml/jour
6 à 12 ans	1500 ml/jour	1000 ml/jour	500 ml/jour (dont max 150 ml de sodas light)
13 à 18 ans	1500 ml/jour	1000 ml/jour	500 ml/jour (dont max 330 ml de sodas light)
Adultes	1500 ml/jour	1000 ml/jour	500 ml/jour

\*Moins de 5 kcal/100 ml, sodas light, café, thé

Les sucres rencontrés dans les sodas sont le glucose et le sirop de maïs (sirop de maïs = sirop sucré contenant du glucose et du fructose fabriqué à partir d'amidon de maïs, ndlr).

Selon des études ayant porté sur la consommation de sodas dans le monde entier, celle-ci serait la cause d'un grand nombre de décès en tant que facteur aggravant des risques

d'obésité, de diabète, de maladies cardiovasculaires mais aussi de cancers. Les sodas sont également pointés du doigt dans le développement des caries dentaires.

Pour répondre au souci de diminution de la charge calorique et de la teneur en sucres, les fabricants ont mis sur le marché des sodas sans sucre et plus récemment ont diminué la teneur en sucres de certains d'entre eux. En effet, la Fédération royale de l'Industrie des Eaux et des Boissons rafraîchissantes (FIEB) a annoncé que comme la Fédération européenne, la Belgique s'engageait à diminuer la teneur en sucres des sodas. La réduction totale en sucres réalisée entre 2000 et 2020 atteindra les 25 %. Entre 2012 et 2015, une réduction de 7 % de sucres dans

les sodas a été réalisée, il faut donc s'attendre à ce que cette teneur diminue encore. Pour ce faire, les fabricants abaissent la quantité de sucres soit en les remplaçant par des édulcorants acaloriques comme l'acésulfame-K, le sucralose, les glycosides de stéviol (stévia), soit en réalisant de nouveaux produits à faible teneur en sucre, soit en produisant des boissons aromatisées sans sucre et sans édulcorants.

**En conclusion**, quel que soit le soda, il faut vérifier la teneur en sucres car comme celle-ci est fluctuante, il faut en tenir compte pour le resucrage. ■

**Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD**

## SODAS PÉTILLANTS ET EAUX AROMATISÉES PÉTILLANTES

(liste non exhaustive)

Sodas sucrés 7 à 13 g glucides/100 g	Sodas sucrés+édulcorés 4 à 8 g glucides/100 g	Sodas édulcorés 0 g glucides	Eaux aromatisées non édulcorées et non sucrées 0 g glucides
Coca-Cola® Coca-Cola cherry®	Coca-Cola life®	Coca-Cola zero® Coca-Cola light®	Chaudfontaine fusion (pamplemousse et cranberry, citron, framboise, et citron vert, menthe)®
	Ice tea sparkling (peach, agrum, green, green lemon, green jasmine, green lychee, green mint lime, tropical, framboise, citron)®	Ice tea sparkling zero®	Perrier citron, citron vert, fruits rouges®
Pepsi®		Pepsi Max®	
Dr Pepper			
Fanta orange® Fanta mezzo (+cola)®	Fanta (lemon, exotic, apple and cherry)®	Fanta zero®	
Schweppes Virgin mojito® Schweppes Indian tonic®	Schweppes (agrum, raisin, orange, pomm, bitter lemon, lemon)®	Schweppes zero (lemon, indian tonic, agrum)®	
7up lemon and lime®	Sprite®	Sprite zero®	
	Gini lemon passion®		
	Canada dry		
Orangina®	Finley®	Orangina zero®	
San Pellegrino Limonata (tous les goûts)®	Spa fruit (lemon cactus, citron, apple, orange, citrus fruit, forest fruit, grenadine)®		Eau de spa « touch of » (lemon, apple, grapefruit, mint, blackcurrant, peach, coconut)®
Appletiser pomme, pomme-grenade®	Tonisteiner (citron, multifruits)®		
Boisson fruitée 365 Delhaize	Limonade 365 Delhaize (lemon and citrus)		
Boisson fruitée Carrefour			