



# BOISSONS GAZEUSES DIÈTE

Et risque d'acquérir l'un des éléments du syndrome métabolique et de contracter le diabète de type 2.

**B**oire quotidiennement une boisson gazeuse diète prédisposerait à acquérir l'un des facteurs de risque du syndrome métabolique et à contracter le diabète de type 2.

C'est ce qu'a déterminé Jennifer A. Nettleton, du Centre des sciences de la santé de l'Université du Texas à Houston. Elle s'est servie des données de l'étude MESA (Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis) et est allée plus loin dans son analyse que deux précédentes études longitudinales de cohortes ayant montré des liens semblables entre syndrome métabolique, diabète de type 2 et boisson gazeuse diète. L'auteure précise toutefois que ses observations ne peuvent établir de causalité.

L'évaluation initiale au moyen d'un questionnaire alimentaire mesurant la consommation de boissons gazeuses diète a été faite entre 2000 et 2002. Trois suivis ont ensuite été effectués, en 2002/2003, 2003/2004 et 2004/2005. En les comparant aux participants qui s'abstiennent d'en boire, on a observé chez les consommateurs de boissons gazeuses diète un risque relatif supérieur de 36 % d'acquérir l'un des facteurs prédisposants

du syndrome métabolique et un risque relatif supérieur de 67 % de contracter le diabète de type 2.

Dans le syndrome métabolique, seuls un tour de taille fort (hommes :  $\geq 102$  cm ; femmes  $\geq 88$  cm) et une glycémie à jeun élevée ( $\geq 100$  mg/dL) ont pu être prospectivement liés à la consommation de boissons gazeuses diète. L'association entre la consommation de boissons gazeuses diète et le diabète de type 2 était indépendante de l'adiposité telle que mesurée au début, ou des changements subséquents de cette mesure.

Ces résultats confirment ceux de l'étude ARC (Atherosclerosis Risk in Communities) et de l'étude Framingham. Le seul fait de consommer des boissons gazeuses diète ou cette consommation associée à certaines habitudes alimentaires ou reliées au mode de vie peut entraîner un gain de poids, une détérioration du contrôle du glucose et éventuellement un diabète, conclut l'étude. ■

---

Source : Barclay, L., « Daily consumption of diet soda linked to metabolic syndrome, type 2 diabetes », *Medscape Medical News*, janvier 2009. [En ligne : <http://www.medscape.com/viewarticle/588187>] Page consultée le 14 décembre 2009.