

Il a été montré que la consommation de boissons sucrées (BS) est associée à une prise de poids et un risque accru de diabète de type 2.

Peu d'études ont exploré l'association des BS avec les maladies coronariennes (MC). Le rôle des boissons « light » (BL) reste aussi à clarifier dans ce domaine.

L'objectif de cette étude de cohorte prospective incluant 42 883 hommes (Health Professionals Follow-up study) sans antécédents coronariens est d'évaluer l'association entre consommation de BS ou de BL et incidence des accidents coronariens (AC). Une BS (ou BL) équivaut à une canette de 350 ml.

Sur les 22 ans de suivi, 3 683 accidents coronariens ont été enregistrés. Après ajustement aux différentes variables (âge, tabac, activité physique, IMC...), les participants consommant plus de 4,5 BS/semaine avaient une augmentation de 20 % du risque d'AC par rapport à ceux qui n'en consommaient aucune. La consommation des BL par contre n'est pas significativement associée aux AC. Les auteurs ont calculé que pour toute BS supplémentaire par jour, le risque d'AC augmentait d'environ 20 %.

D'autre part, l'étude montre que la consommation des BS a été significativement associée avec une augmentation des triglycérides, CRP, IL6, TNFr1, TNFr2, et à une diminution des HDL, Lp(a) et de la leptine. Aucune association significative avec les variations de ces biomarqueurs n'a été observée pour les BL. L'action des facteurs de risque classiques (prise de poids, diabète...) ne semblant pas expliquer totalement cette relation.

Les auteurs estiment donc que les BS sont associées à une augmentation du risque des AC avec une détérioration du profil lipidique, des facteurs de l'inflammation et de la leptine. En revanche, la consommation des BL n'est pas associée à ces effets délétères.

En pratique, ces résultats, ainsi que ceux d'autres études similaires, doivent pousser à restreindre la consommation des BS afin de mieux prévenir les maladies CV. Etant donné l'usage très répandu des BS, ceci peut avoir des implications importantes en termes de santé

publique.

Il n'est pas démontré que les boissons « light » soient la bonne alternative aux boissons sucrées même si le rapport bénéfice/risque semble de plus en plus pencher en leur faveur.

Univadis - 15/5/12 - Dr Rodi Courie