

**Les boissons sucrées (BS) étant clairement associées à l'obésité infantile, l'attention s'est tout naturellement portée sur les boissons light (BL) qui ont l'avantage du goût sucré sans les calories. Ces dernières sont-elles pour autant une alternative efficace aux BS pour prévenir l'obésité infantile ? Cette revue de la littérature s'est efforcée de rassembler les preuves existantes sur l'intérêt de l'utilisation des BL chez les enfants.**

Neuf études observationnelles (plus de 20 000 enfants de 2 à 14 ans suivis sur des périodes de 2 à 10 ans) ont examiné l'association entre la consommation de BL et la prise de poids. Contre toute attente, les deux tiers des études montrent que les BL sont associées à une prise de poids plus importante chez les enfants, une seule étude montrant une association inverse. Si ces résultats sont pour le moins intrigants, les auteurs soulignent que les études présentent des biais méthodologiques importants, de nombreux facteurs confondants n'ayant pas été pris en compte (indice de masse corporelle [IMC] de base de l'enfant, IMC des parents...).

Sept études interventionnelles non randomisées (374 enfants de 3 à 14 ans) ont évalué l'effet immédiat des BL sur la prise alimentaire. Les enfants étaient invités à un buffet à volonté (*ad libitum*), mais au préalable du repas ils devaient boire soit de l'eau soit une BS soit une BL. La tranche des 9 /12 ans ayant bu une BL ont absorbé moins de calories que les autres lors du repas. Là encore les auteurs soulignent l'effet « aigu » de ces expériences qui ne présagent pas d'un effet bénéfique des BL sur le poids à plus long terme.

Enfin 4 études randomisées ont inclus 374 enfants de 7 à 18 ans avec une durée des essais allant de 12 à 25 semaines. Les enfants étaient randomisés soit dans un groupe poursuivant la prise habituelle de BS soit dans un groupe les remplaçant (entièrement ou partiellement) par des BL. Globalement ces études montrent que l'IMC moyen des enfants sous BL n'a pas significativement varié par rapport à ceux qui ont conservé leurs BS.

Selon les auteurs, la consommation des BL ne semble avoir aucun effet sur le poids à court terme chez les enfants. Les effets à long terme des BL restant inconnus, leur utilisation, surtout chez les plus petits, n'est pas justifiée. En effet la prise de BL chez les petits pourrait théoriquement affecter négativement leurs habitudes alimentaires comme semble le démontrer les études animales.

De grandes études à long terme sur le sujet sont encore en cours. En attendant leurs publications, la recommandation (en théorie) pour les enfants en surpoids c'est zéro boisson sucrée (jus ou sodas) sans substitution par des BL...ou bien juste occasionnellement.

Univadis - 5/6/12 - Dr Rodi Courie