

FRA-3103

Décoder l'information et la publicité

SAÉ

Boissons sucrées : de l'amertume en bouteille



Durée : 2 h 30

Nom de l'élève : _____

Date : _____

Boissons sucrées: de l'amertume en bouteille

Par Catherine Lefebvre

10 novembre 2018

Le Devoir



Photo: Jeff Chiu La Presse canadienne Les boissons sucrées sont essentiellement composées de beaucoup de sucre, d'additifs et d'eau.

Partout au pays, les adolescents sont les plus grands consommateurs de boissons sucrées. En moyenne, les garçons de 14 à 18 ans en ingurgitent un demi-litre par jour. Les filles du même âge en boivent l'équivalent d'une canette par jour. Et cela ne tient pas compte des jus de fruits. À force de boire sucré, l'eau semble être la boisson la plus banale qui soit.

Portrait doux-amer

Il n'y a pas que les adolescents qui ont le bec sucré au Canada. Les boissons sucrées sont la source principale de sucre dans l'alimentation de l'ensemble de la population. Selon une étude de l'Université de Waterloo publiée en 2017, les enfants de 0 à 8 ans boivent en moyenne 236 ml de boissons sucrées par jour. Ceci inclut, entre autres, les boissons gazeuses, les boissons aux fruits et les eaux aromatisées. Lorsqu'on inclut les jus de fruits, la moyenne de

consommation grimpe à 326 ml. Les jus de fruits représentent d'ailleurs plus de la moitié des boissons sucrées consommées chez les enfants de 0 à 3 ans.

Il est à noter que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et la Fondation des maladies du coeur et de l'AVC (Coeur + AVC) recommandent de ne pas dépasser 10 % de notre apport en énergie totale sous forme de sucres libres. Pour un adulte moyen, cela équivaut à 50 g ou 12 c. à thé par jour. Cela permet ainsi de réduire le risque de maladies chroniques non transmissibles, comme les maladies cardiovasculaires et le diabète de type 2, et de prévenir la carie dentaire.

Selon l'OMS et Coeur + AVC, les sucres libres comprennent les sucres ajoutés aux aliments et aux boissons par le fabricant, le cuisinier ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops (érable, agave), les jus de fruits et les jus de fruits à base de concentré.

À titre d'exemple, une canette (355 ml) de boisson gazeuse contient environ 40 g de sucres. C'est l'équivalent de 10 cuillères à thé de sucre. Dans une boîte de jus individuelle de 200 ml, il y en a habituellement 20 g, soit l'équivalent de 5 cuillères à thé. Boire sucré augmente rapidement l'apport en sucres libres, tandis qu'éviter de consommer des boissons sucrées au quotidien permet de réduire considérablement notre apport en sucres libres.

L'envers du côté givré

Au Canada, neuf adultes sur dix présentent au moins un facteur de risque de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Parmi les facteurs de risque, notons l'obésité, l'hypertension artérielle, la sédentarité, le tabagisme, la surconsommation d'alcool, le taux élevé de cholestérol

sanguin et le diabète de type 2. La bonne nouvelle : 80 % des maladies du coeur et des AVC précoces pourraient être évités si nous adoptions un mode de vie sain.

Évidemment, la surconsommation de sucre n'est pas l'unique responsable de l'obésité et des maladies du coeur et des AVC, mais elle fait visiblement partie de l'équation. Par exemple, le diabète de type 2, communément appelé « diabète adulte » il n'y pas si longtemps, atteint un nombre croissant de jeunes. En effet, son taux a triplé dans ce groupe d'âge depuis 1979. L'obésité survient aussi de plus en plus tôt dans l'âge, si bien qu'elle a doublé depuis 40 ans.

Si la tendance se maintient, les frais de soins de santé pour pallier l'impact d'une surconsommation de boissons sucrées et de jus de fruits atteindront plus de 50 milliards de dollars d'ici 25 ans, selon les prédictions de Coeur + AVC. Et cela ne tient pas compte de l'impact environnemental de cette industrie.

Étouffer la planète

Lors du symposium sur les boissons sucrées de la Coalition québécoise sur la problématique du poids qui se tenait le 19 octobre dernier à Québec, Alice-Anne Simard de l'organisme Eau Secours — la coalition québécoise pour une gestion responsable de l'eau — a mis en lumière l'impact environnemental des boissons sucrées. En bref, il faut 89 litres d'eau pour produire une canette (355 ml) d'aluminium, alors qu'il en faut 125 litres pour produire une bouteille de plastique de 500 ml. À cela s'ajoute le transport des matières premières, des boissons sucrées elles-mêmes et des déchets causés par la production de celles-ci. Les déchets sont ensuite transportés en camion au site de recyclage ou au dépotoir, puisque 16 % des canettes et 42 % des bouteilles de plastique se retrouvent à la poubelle.

Une question d'environnement

Au-delà de l'impact environnemental, l'environnement dans lequel nous vivons influe grandement sur nos habitudes de vie. Si l'option la plus facile est la boisson sucrée, il y a fort à parier que c'est vers ce choix que le consommateur se dirigera. C'est souvent le cas au dépanneur, à l'épicerie, à l'aréna, au restaurant et même à la pharmacie ! Le marketing alimentaire est puissant et les prix sont alléchants. Il n'est pas étonnant que nous succombions si souvent à la tentation.

À force de laisser l'industrie des boissons sucrées nous dicter comment étancher notre soif, nous avons considéré que l'eau était devenue « plate ». Puis, nous avons habitué nos papilles à boire sucré, même si la boisson est « diète ». Dans tous les cas, nous entretenons notre goût pour le sucre. Et pourtant, bien qu'elle ne soit pas toujours mise en valeur, nous avons le privilège d'avoir accès à de l'eau potable.

Enfin, si acheter c'est voter, éviter d'acheter des boissons sucrées (et de l'eau embouteillée) pourrait s'avérer une façon d'insuffler un vent de changement pour notre santé et celle de la planète. Qui sait, cela incitera peut-être les gouvernements à modifier leurs politiques plus rapidement afin de créer des environnements favorables aux saines habitudes de vie, accessibles pour tous.

Par Catherine Lefebvre, Le Devoir, 10 novembre 2018

<https://www.ledevoir.com/societe/sante/541000/boissons-sucrees-de-l-amertume-en-bouteille>

Dans les boissons sucrées, on retrouve surtout :

de l'eau achetée pour une bouchée de pain (0,07 \$/1000 litres) ;

beaucoup de sucre, provenant principalement du sirop de glucose-fructose fait de maïs- grain (la variété de maïs utilisée pour nourrir le bétail), une monoculture importante dont 80 % de la production au Québec est modifiée génétiquement, selon Vigilance OGM ;

des additifs, tels que l'acide phosphorique et l'acide citrique, qui nuisent à la santé dentaire.

Échelle Critères	Excellent	Très bien	Bien	Faible	Très faible	Points
1.1 Compréhension juste d'un ou de plusieurs textes Questions 1 et 2	Fait ressortir des éléments d'information variés et toujours pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue et dont la synthèse montre une compréhension très juste des textes. 40	Fait ressortir des éléments d'information pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue et dont la synthèse montre une compréhension juste des textes. 32	Fait ressortir des éléments d'information, généralement pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue, et qui montrent une compréhension satisfaisante des textes. 24	Fait ressortir des éléments d'information plus ou moins pertinents, en lien avec le contenu, l'organisation et le point de vue, et qui montrent une compréhension peu satisfaisante des textes. 16	Fait ressortir des éléments très peu ou non pertinents, qui montrent très peu sa compréhension des textes. 8	___ / 40
1.2 Interprétation fondée d'un ou de plusieurs textes Question 3	Fonde clairement son interprétation à l'aide d'éléments implicites et explicites très pertinents. 20	Fonde son interprétation à l'aide d'éléments explicites et implicites pertinents. 16	Fonde son interprétation à l'aide d'éléments pertinents, mais surtout explicites du texte. 12	Fonde son interprétation en s'appuyant sur des éléments peu pertinents. 8	Fonde son interprétation en s'appuyant sur des éléments très peu pertinents. 4	___ / 20
1.3 Réaction fondée à un ou plusieurs textes Question 4	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments explicites et implicites très pertinents issus des textes et fait un lien très pertinent avec son expérience personnelle et ses repères culturels. 20	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments explicites ou implicites pertinents issus des textes et fait un lien avec son expérience personnelle et ses repères culturels. 16	Justifie sa réaction à l'aide d'éléments principalement explicites issus des textes, sans faire de lien avec son expérience personnelle ou ses repères culturels. 12	Justifie vaguement sa réaction à l'aide d'éléments principalement explicites du texte. OU Justifie sa réaction en se basant uniquement sur son expérience personnelle. 8	Donne sa réaction sans la justifier. 4	___ / 20
1.4 Jugement critique et fondé sur un ou plusieurs textes Question 5	Fonde son jugement de façon précise et étoffée en établissant des liens clairs avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. 20	Fonde son jugement de façon précise en établissant des liens clairs avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. 16	Fonde son jugement en établissant des liens avec tous les critères choisis et fait appel à ses repères culturels. OU Fonde son jugement de façon précise et étoffée en établissant des liens clairs avec un seul des critères. 12	Exprime son jugement en établissant des liens plus ou moins pertinents avec le ou les critères choisis. 8	Exprime son jugement sans tenir compte des critères. 4	___ / 20
Note : La note 0 est attribuée lorsque le rendement de l'adulte ne correspond en rien aux énoncés inscrits dans la grille.				Total des points obtenus		___ / 100
				Note pour la compétence : ___/100 X 0.95		___ / 95
Qualité de la langue dans les réponses fournies (syntaxe et ponctuation, orthographe lexicale et grammaticale)	0 – 9 erreurs 5	10 à 19 erreurs 3		20 erreurs et plus 0		___ / 5
				Note globale obtenue pour la compétence 1 :		___ / 100