

Jus de fruits, sodas : des cochonneries qui rendent gros mais aussi... cancéreux

Chère lectrice, cher lecteur,

Une étude sur les jus de fruits et les sodas a été publiée cette semaine dans le *British Medical Journal*, par une équipe de chercheurs français (Inserm).

Ces chercheurs ont observé que les personnes qui boivent du jus de fruit et des sodas ont **beaucoup plus de risque de cancer** que les autres : + 16 % de cancer toutes catégories confondues, + 22 % de cancer du sein.

Apparemment, le risque est aussi élevé pour des boissons gazeuses (Coca-Cola, Sprite...) que pour des jus de fruit 100 % naturels !

Ma grand-mère fait les gros yeux... à ma propre maman

Ce risque de cancer s'ajoute donc aux autres risques déjà connus des boissons sucrées : obésité, diabète de type 2 (indépendamment du poids), hypertension, maladies cardiovasculaires, du fait de l'accumulation de graisses viscérales autour du pancréas.

Cela n'aurait pas étonné ma grand-mère, qui faisait les gros yeux à ma propre maman quand elle voyait une bouteille de Coca-Cola sur la table, ce qui arrivait une fois l'an pour mon anniversaire.

Elle regardait ces boissons comme l'incarnation même de la mauvaise éducation, d'une coupable gourmandise.

Bien sûr, il n'y avait jamais la moindre bouteille de boisson sucrée chez elle.

Dans le frigo, à peine y avait-il des glaçons ; ils ne servaient d'ailleurs pas pour « l'apéro », qui n'existait pas dans notre univers, mais pour refroidir un plat quand elle montait des œufs en neige, ou pour mettre dans un torchon en cas d'entorse ou de bosse sur la tête.

Chez elle, la boisson des fêtes était... l'eau gazeuse !

C'était pour nous un luxe presque scandaleux. Mais « l'eau qui pique » qui nous grattait la langue et la gorge, nous remontait dans le nez, au point que je n'étais pas sûr de préférer cela à l'eau du robinet...

Seuls les adultes avaient droit à une tasse de thé à quatre heures, avec un petit gâteau sec. La boîte en métal où elle les conservait était ouverte religieusement, mais aussitôt refermée car, vous comprenez, « *il ne faut pas abuser des bonnes choses* ».

Nous nous sommes bien moqués de nos grand-mères, et nous sommes bien punis...

Oui, ma grand-mère n'était pas commode, et nous nous sommes bien moqués des personnes âgées avec leurs « manies ».

Notre société s'est fait une fierté de « tout bazarder » dans les années 70, et de prendre le contrepied total de ces « *vieilleries* » à partir des années 80.

Ce fut un plongeon la tête la première dans la société de consommation.

C'est alors que débarquèrent les cannettes en tout genre et que les portes des réfrigérateurs furent colonisées de grandes bouteilles en plastique contenant des liquides aux couleurs acryliques : Banga, Oasis, Fanta et Coca pour les enfants, Schweppes et Ricqlès pour les adultes.

Mais l'envol des boissons sucrées commença réellement en 1990, avec l'explosion de la publicité à la télévision, la généralisation de la voiture (permettant aux foyers, même les plus modestes, de rapporter à moindre peine de lourds packs de boisson), et l'apparition des distributeurs automatiques un peu partout.

Au lieu du morose « Buffet de la gare », où se battaient en duel deux œufs mayonnaise et un croque-monsieur dans une vitrine réfrigérée, ont fleuri dans la moindre gare des boutiques bariolées où l'on trouve des dizaines, si ce n'est des centaines de boissons sucrées différentes :



Même chose dans la moindre des stations essence où la boutique ne vendait, jusqu'en

1985, que de l'huile de moteur, des essuie-glaces de rechange, et des rustines.

Cela peut-il étonner quelqu'un que ce « petit changement » ait eu de lourdes conséquences ??

Vous l'avez compris, cela n'aurait pas étonné nos grand-mères....

Explosion du surpoids et des maladies métaboliques

Une augmentation de 40 % de la consommation de boissons sucrées a été enregistrée en France entre 1990 et 2016, avec en parallèle une explosion du surpoids, d'abord chez les adultes puis chez les enfants, avec toutes les maladies métaboliques associées.

Problème : dans une société où les maladies des uns sont financées par les cotisations de tous via la Sécurité Sociale, *les problèmes de santé par nature individuels deviennent des problèmes collectifs.*

Et c'est là que nous en revenons encore à ma grand-mère – et à toutes les grand-mères de sa génération qui, comme elle, avaient compris instinctivement que les nouvelles boissons et la culture des hypermarchés et du fast-food n'annonçaient rien de bon.

Ces grand-mères nous ont aujourd'hui quittés. Les rares qui survivent sont cruellement enfermées dans des EHPAD, pour la plupart.

Elles ne sont plus là pour nous empêcher de n'en faire qu'à notre tête – et de succomber à nos mauvais penchants.

Résultats, nous devons :

- Cotiser toujours plus pour payer les traitements du diabète, de l'hypertension, et de tous les maux associés au surpoids (dont la déprime, voire la dépression...)
- Souffrir toujours plus, nous-même ou notre entourage, de ces maladies...
- Et en prime, financer (via nos impôts qui payent l'Inserm) de savants chercheurs qui font des études coûteuses pour prouver scientifiquement que... toutes ces cochonneries nous donnent *aussi* le cancer !!!

Mais tenez-vous bien, l'addition ne s'arrête pas là.

L'addition ne s'arrête pas là

Ces mêmes chercheurs demandent, en conclusion de leur étude, que **des taxes** et des restrictions sur les publicités soient créées pour « *limiter la consommation de boissons*

sucrées et réduire l'incidence du cancer » :

Selon eux :

*« Les données scientifiques confirment l'utilité des recommandations nutritionnelles existantes de limiter la consommation de boissons sucrées, y compris les jus de fruit purs à 100 %, ainsi que des actions politiques, **telles que des taxes et des restrictions sur le marketing des boissons sucrées, qui pourraient potentiellement contribuer à réduire l'incidence du cancer.** »*

À tel point qu'on s'interroge sur leur bonne foi.

Si ces boissons donnent effectivement le cancer, il faut les interdire.

Il faut faire comme pour l'amiante et le glyphosate. Ou *a minima* on instaure un strict quota de consommation par personne et par an, et on interdit la vente aux enfants **comme pour le tabac et l'alcool.**

Cela va peut-être marcher – ou peut-être pas. Les opinions diffèrent sur l'efficacité des taxes sur le sucre pour réduire l'obésité, le diabète et les autres maladies.

Mais en ce qui me concerne, je regarde avec inquiétude notre société s'infantiliser, et avoir besoin de recourir de plus en plus souvent à la peur du gendarme, à l'impôt, et donc à la répression, pour nous faire adopter des comportements qui ***nous protègent nous-mêmes !!***

À force de nous comporter comme des enfants mal-élevés, l'Etat est en train de prendre l'habitude de nous *traiter* comme des enfants mal-élevés, et de nous conduire, de plus en plus, à la baguette. Ce qui n'a jamais auguré rien de bon, dans aucun pays, à aucun moment de l'histoire.

À tel point que je ne peux parfois pas m'empêcher d'avoir envie de crier : « *Au secours, grand-mère, reviens vite !!* »

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis