



BOISSONS SUCRÉES = OBÉSITÉ?

par Sophie Hulo Veselý

En Suisse, environ une personne sur deux est en surpoids ou obèse. Une étude montre que ces personnes, regroupées dans certains quartiers, consomment beaucoup de boissons sucrées.

Des scientifiques ont analysé les habitudes de 15 000 personnes à Genève. Ils ont constaté que les individus en surpoids sont regroupés dans certains quartiers où on consomme beaucoup de boissons sucrées.

Même si les causes de l'excès de poids sont nombreuses, la consommation de boissons sucrées joue un rôle important. Grâce à ces résultats, des programmes de santé spécifiques pourront être mis en place de manière plus précise.



Illustrations: Perceval Barrier / Photo: iStock

Qu'est-ce qu'une boisson sucrée?

C'est une boisson dans laquelle du sucre a été ajouté. Par exemple, les sodas ou les boissons énergétiques. Ce n'est pas le cas des jus de fruits frais.



Le savais-tu?

Dans un soda de 33 cl, il peut y avoir jusqu'à 39 g de sucre, soit environ 8 morceaux de sucre.

Que veut dire «surpoids»?

On dit qu'une personne adulte est en **surpoids** lorsque son IMC dépasse 25. IMC signifie **Indice de masse corporelle**.

Pour le calculer, tu dois connaître ta **taille en mètres** et ton **poids en kilos**.

Voici la formule: **IMC = poids / (taille × taille)**

Par exemple, un enfant qui mesure 1,50 mètre et pèse 45 kilos a un IMC de 20 → 45 / (1,50 × 1,50) = 20

L'excès de poids a des conséquences sur la santé (diabète, problèmes de cœur).

Et toi, es-tu en surpoids?

Pour les enfants, il n'y a pas une valeur d'IMC qui indique le surpoids. Cette valeur change avec l'âge.

Pour calculer ton IMC, utilise ce site → bit.ly/2GAeWRI



Avec la collaboration d'Idris Guessous, médecin à l'Université de Genève