



## « Bonbons liquides » : travaillons ensemble pour réduire la consommation de boissons sucrées

Que faut-il faire pour atteindre cet objectif?

**Les gouvernements et les organismes doivent prendre des mesures visant à réduire la consommation de boissons sucrées pour aider à réduire l'incidence des maladies chroniques liées à cette consommation.**

### Qu'est-ce qu'une boisson sucrée?

Les boissons sucrées englobent les boissons gazeuses, les boissons aux fruits (punchs ou cocktails à saveur de fruits), les jus (y compris les jus de fruits purs à 100 %), les boissons pour sportifs, les thés et cafés sucrés, les eaux et laits aromatisés, et les boissons énergisantes.

---

Cœur + AVC recommande que la consommation individuelle de sucre ajouté ne dépasse pas 10 % de l'apport quotidien en calories (énergie), conformément aux recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé. Pour un régime moyen de 2000 calories, 10 % de l'apport total en calories représenterait un maximum de 48 grammes, soit 12 cuillères à thé par jour.

---

### Pourquoi faut-il se préoccuper des boissons sucrées?

#### Une consommation élevée de boissons sucrées

- Les boissons sucrées sont la plus importante source de sucre dans notre alimentation. Au pays, environ 20 % des calories venant de boissons et d'aliments préemballés proviennent des sucres libres ou du sucre ajouté. Dans le cas des boissons



préemballées, 70 % des calories proviennent des sucres libres ou du sucre ajouté.

- De 2004 à 2015, les ventes de certaines boissons sucrées ont connu une forte augmentation : les boissons énergisantes (638 %), les cafés sucrés (579 %), les eaux aromatisées (527 %), les thés sucrés (36 %), les laits aromatisés (21 %) et les boissons pour sportifs (4 %).
- Au Canada, environ le quart des personnes de 5 à 19 ans déclarent consommer quotidiennement des boissons sucrées. Des études indiquent que les boissons gazeuses, énergisantes et pour sportifs représentent la principale source de calories des Nord-Américains de 12 à 50 ans.
- En grandissant, les enfants consomment de plus en plus de sucre provenant des boissons gazeuses. Ainsi, chez les garçons, la consommation moyenne de boissons gazeuses ordinaires est de 68 grammes par jour pour les 4 à 8 ans, puis de 376 grammes par jour pour les 14 à 18 ans. Chez les filles, la consommation passe de 47 à 179 grammes.
- Le Canadien moyen a accès à un volume total de 162 litres (par personne) de boissons sucrées par année. Ce volume représente environ 444 ml par personne par jour. Si nous tenons compte de la teneur en sucre d'un contenant de boisson gazeuse de format standard (355 ml), cela dépasse la limite quotidienne de sucres libres recommandée par la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC (Cœur + AVC) et par l'Organisation mondiale de la Santé.
- Les fabricants de boissons en Amérique du Nord ont dépensé 866 millions de dollars en 2013 pour promouvoir des boissons malsaines.

## Une augmentation de la taille des portions

- Les boissons gazeuses de 32 onces (grand format standard) contiennent 374 calories et 102 grammes de sucre ajouté. Une canette de boisson gazeuse de format standard (355 ml) contient environ 40 grammes (10 cuillères à thé) de sucre.
- La taille des portions de boissons sucrées a augmenté au fil des années. Ainsi, à l'origine, les bouteilles de 16 onces étaient conçues pour trois personnes. Ce même volume est maintenant la taille de portion normalisée d'une petite boisson de distributeur servie pour une personne. Aujourd'hui, le volume des boissons de distributeur offertes au pays peut atteindre 40 onces.

## Les boissons sucrées et la santé

- Les boissons sucrées contiennent des calories vides qui ont peu ou pas d'avantages nutritionnels.
- Chez les adolescents, la consommation de boissons gazeuses est associée à un plus faible apport en lait, en calcium et en d'autres nutriments essentiels.
- Les personnes qui consomment des boissons sucrées ne se sentent pas aussi rassasiées que si elles avaient consommé le même nombre de calories d'aliments solides. De plus, elles ne compensent pas cet apport calorique en mangeant moins et finissent donc par consommer trop de calories.

- Les boissons sucrées et la consommation excessive de sucre sont associées à certaines maladies chroniques, notamment l'obésité, les maladies du cœur et l'AVC, le diabète, les caries dentaires et certains cancers. La consommation d'une seule canette de boisson gazeuse par jour peut augmenter de 22 % le risque de diabète et accroître le risque de décès causés par une maladie cardiovasculaire.
- Le risque d'obésité augmente de 60 % pour chaque boisson sucrée supplémentaire qu'un enfant consomme par jour. Les enfants qui consomment des boissons sucrées pendant les premières années de l'enfance ont un risque accru d'être obèses dans les six ans. De plus en plus d'études montrent que la consommation régulière de jus de fruit purs à 100 % en bas âge augmente le risque d'embonpoint à un âge plus avancé.
- L'épidémie d'obésité ne montre aucun signe d'essoufflement : selon les données actuelles, 62 % des adultes et 32 % des enfants et des jeunes (les 6 à 17 ans) canadiens font de l'embonpoint ou sont obèses. L'obésité est un enjeu de santé publique très préoccupant, car les personnes faisant de l'embonpoint ou obèses ont un risque accru de développer de graves problèmes de santé comme les maladies cardiovasculaires et les cancers. Aussi, l'obésité peut réduire la longévité et la qualité de vie.
- L'obésité est désormais une épidémie et ne montre aucun signe de ralentissement. La prévention de l'obésité peut aider à réduire les coûts liés aux traitements. Les experts en santé publique estiment que la consommation de boissons sucrées est un facteur étroitement lié à l'obésité et aux autres maladies chroniques.
- Le taux d'obésité infantile a triplé au cours des 30 dernières années. Pour la toute première fois, la génération des enfants d'aujourd'hui pourrait avoir une espérance de vie plus courte que celle des parents en raison des décès précoces attribuables aux maladies chroniques, dont l'obésité.
- Dans de nombreuses communautés autochtones, l'accès abordable à une eau propre et potable reste un problème. Les Autochtones au pays vont donc souvent s'hydrater en buvant des boissons sucrées, qui sont habituellement plus abordables que le lait ou que l'eau embouteillée.
- Même si les maladies chroniques ont un ensemble de causes, une alimentation malsaine et un apport calorique excessif sont les principaux facteurs de risque de maladies chroniques et d'obésité. L'augmentation de la taille des portions contribue à la consommation excessive de calories et à l'excès de poids.
- Le traitement des maladies chroniques et autres affections représente jusqu'à 67 % du total des dépenses en soins de santé. Il coûte 190 milliards de dollars à l'économie canadienne chaque année en coûts directs et indirects. Les prévisions ne laissent entrevoir aucune amélioration puisque



les taux de maladies chroniques augmentent d'environ 14 % par année.

- On prévoit qu'au cours des vingt-cinq prochaines années, la consommation de boissons sucrées au Canada sera responsable de plus de 63 000 décès, 300 000 cas de cardiopathies ischémiques et près de 40 000 AVC, et coûtera au système de santé national plus de 50 milliards de dollars en coûts directs.

## Pourquoi maintenant?

### Le soutien du public

- Le moment est idéal, car la population appuie l'adoption de mesures visant à réduire la consommation de boissons sucrées. Selon les résultats d'un sondage Ipsos Reid mené auprès de la population canadienne en 2013 :
  - 88 % des répondants estiment que de grands formats de boissons sucrées peuvent avoir des effets néfastes sur la santé;
  - 94 % sont d'avis que la consommation excessive de boissons sucrées contribue de façon importante à l'obésité au Canada;
  - 79 % des répondants estiment que les boissons sucrées de grand format dans les restaurants et les dépanneurs sont généralement offertes à un coût supplémentaire peu élevé afin d'encourager les gens à dépenser et à consommer davantage;
  - 63 % accorderaient leur soutien à un plan visant à éliminer les grands formats de boissons sucrées offertes dans les restaurants et les dépanneurs afin d'améliorer la santé de la population.
- Un sondage Pollara réalisé en 2017 avait déterminé qu'environ 70 % des gens au pays appuient une taxe pour les entreprises qui produisent des boissons sucrées, à condition que les revenus générés soient consacrés à des initiatives pour un mode de vie sain.

### Des mesures gouvernementales

- Le rapport *Freiner l'obésité juvénile : Cadre d'action fédéral, provincial et territorial pour la promotion du poids santé* de 2012 demandait aux trois paliers gouvernementaux d'agir afin de prévenir et de contrôler l'obésité.
- Un rapport de 2016 d'un comité sénatorial permanent au sujet de l'obésité au Canada recommandait au gouvernement fédéral d'envisager une taxe sur les boissons sucrées.
- De nombreux experts en santé au Canada et à l'étranger préconisent une réduction de la consommation de sucre et des boissons sucrées en particulier.
- Il a été prouvé dans d'autres pays qu'il est possible d'améliorer les résultats en matière de santé grâce à la création de milieux qui sont favorables à la santé et qui facilitent les choix sains. Le plan de la Ville de New York visant à favoriser la saine alimentation met l'accent sur l'amélioration de l'environnement alimentaire, et comprend des règlements qui imposent l'inscription du nombre de calories sur l'étiquette

des produits, des campagnes contre le marketing, des restrictions sur les boissons sucrées et des politiques en matière d'alimentation dans les installations de la Ville. Ce plan a obtenu de bons résultats et a été associé à une diminution de l'obésité infantile, des maladies du cœur et du diabète ainsi qu'à l'augmentation de l'espérance de vie.

- Les changements de politique qui s'attaquent à la consommation de boissons sucrées dans le but d'améliorer la santé des collectivités sont de plus en plus fréquents. Plusieurs villes et territoires de compétence aux États-Unis ont adopté des taxes sur les boissons sucrées, par exemple : Berkeley, San Francisco, Albany et Oakland, en Californie; Boulder, au Colorado, Philadelphie, en Pennsylvanie; la Nation Navajo; et le comté de Cook, en Illinois. Plusieurs pays ont adopté de telles taxes, notamment le Mexique, la Belgique, la France, la Norvège, le Royaume-Uni, l'Afrique du Sud, Maurice, la Barbade, le Chili, la Dominique, Tonga, Sainte-Hélène, la Polynésie française, Samoa, la Hongrie et la Finlande.
- En 2016, San Francisco a adopté un règlement obligeant les publicités de boissons sucrées à afficher un avertissement en matière de santé. Davis et Stockton, en Californie, ont adopté des règlements selon lesquels l'eau ou le lait doivent être les options de boisson par défaut des repas pour les enfants. Hawaï a fait interdire la vente d'autres boissons que l'eau pendant la période des repas dans les écoles. La France a fait interdire le remplissage gratuit des boissons sucrées dans les restaurants. La Colombie a retiré toutes les boissons gazeuses des écoles élémentaires.
- Au Mexique, les données laissent penser qu'une taxe de 1 peso par once (environ 10 %) sur les boissons sucrées était liée à une baisse des achats de boissons soumis à la taxe de 12 % au sein de la population générale, et de 17 % au sein des ménages à faible revenu.

## Recommandations

Cœur + AVC recommande :

### Au gouvernement fédéral

1. De limiter la publicité d'aliments et de boissons ciblant les enfants et les jeunes.
2. D'imposer une redevance aux fabricants de boissons sucrées. Il s'agirait d'une taxe d'accise (payée par le fabricant, et non le consommateur) basée sur le volume et selon un taux progressif tenant compte de la quantité de sucres libres par unité de boisson. Les revenus générés doivent être consacrés au financement d'initiatives relatives au mode de vie sain, y compris l'accès à l'eau potable dans les communautés autochtones.
3. D'expliquer à la population quels sont les risques associés à la consommation de sucres libres, par des campagnes de sensibilisation et d'éducation du public.



4. De rendre obligatoires des avertissements sur les boissons sucrées et sur les publicités faisant la promotion de ces produits.
5. De s'assurer que les clients des établissements de restauration peuvent obtenir facilement de l'information nutritionnelle sur les boissons et les aliments vendus au point de vente (p. ex., par l'affichage sur les panneaux de menu ou sur les menus imprimés disponibles aux tables).

### Aux gouvernements provinciaux

1. De limiter la publicité d'aliments et de boissons ciblant les enfants.
2. D'adopter une taxe sur un ensemble de boissons sucrées.
3. De créer et d'encourager des politiques ou directives de saine alimentation qui limitent la disponibilité des boissons sucrées dans les lieux publics comme les écoles, les centres de loisirs, les hôpitaux et les bâtiments gouvernementaux.
4. De limiter le volume des verres de boissons sucrées dans les établissements de restauration à un maximum de 500 ml (16 oz).
5. De rendre obligatoires des avertissements sur les boissons sucrées et sur les publicités faisant la promotion de ces produits.
6. D'interdire les publicités de boissons sucrées dans les bâtiments appartenant à l'État.
7. D'interdire le remplissage gratuit de boissons sucrées dans les restaurants.
8. D'obliger les restaurants à offrir par défaut de l'eau ou du lait dans les repas pour enfants, plutôt que des boissons sucrées.
9. D'expliquer à la population quels sont les risques associés à la consommation de sucres libres, par des campagnes de sensibilisation et d'éducation du public.
10. De s'assurer que les clients des établissements de restauration peuvent obtenir facilement de l'information nutritionnelle sur les boissons et les aliments vendus au point de vente (p. ex., par l'affichage sur les panneaux de menu ou sur les menus imprimés disponibles aux tables).

### Aux administrations municipales

1. Éliminer les boissons sucrées dans les installations de loisirs et dans les écoles (en travaillant avec les commissions scolaires).
2. De limiter le volume des verres de boissons sucrées dans les établissements de restauration à un maximum de 500 ml (16 oz).
3. D'interdire toute publicité d'aliments ou de boissons à l'intention des enfants dans les bâtiments de la municipalité (p. ex., les garderies, les écoles, les bibliothèques, les installations de transport en commun, les parcs).
4. D'obliger les restaurants à offrir par défaut de l'eau ou du lait dans les repas pour enfants, plutôt que des boissons sucrées.
5. D'interdire le remplissage gratuit de boissons sucrées dans les restaurants.

6. D'expliquer à la population quels sont les risques associés à la consommation de sucres libres, par des campagnes de sensibilisation et d'éducation du public.
7. D'améliorer l'accès à de l'eau potable gratuite par le financement de fontaines dans les lieux publics.

### Aux institutions, restaurants et entreprises

1. De restreindre la vente de boissons sucrées dans les bâtiments de l'organisme.
2. D'augmenter le prix des boissons sucrées.
3. De s'assurer que les employés et les clients ont accès à de l'eau (par des fontaines ou des refroidisseurs d'eau).
4. D'offrir par défaut de l'eau ou du lait dans les repas pour enfants, plutôt que des boissons sucrées.
5. D'éviter de conclure des partenariats avec les fabricants et les fournisseurs d'aliments à haute teneur en sucres libres.

## Quels sont les avantages?

- Une population qui est en meilleure santé et présente un plus faible risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, de cancers et d'autres maladies chroniques. Bref, une meilleure qualité de vie.
- Une réduction des coûts de soins de santé, un meilleur rendement scolaire et une plus grande productivité en milieu de travail.
- Une occasion pour les gouvernements et les organismes d'agir en tant que chefs de file de la protection de la santé de la population.

La vie. Ne passez pas à côté. C'est pour cette raison élémentaire que Cœur + AVC mène la lutte contre les maladies du cœur et l'AVC. Nous devons propulser les prochaines découvertes médicales afin que les gens au pays ne passent pas à côté de moments précieux. Ensemble, nous prévenons les maladies, préservons la vie et favorisons le rétablissement grâce à la recherche, la promotion de la santé et des politiques publiques.

