

Boire aiderait-il à contrôler son poids ?

Dossier de la rédaction de H2o
 Avril 2010

Poids juste, surpoids, obésité... - L'épidémiologiste américain Jodi Stookey a rapporté les études scientifiques sur l'impact de la consommation d'eau sur l'équilibre pondéral. Nestlé Waters en communique les principales conclusions. H2o avril 2010.

BOIRE
 aiderait-il à contrôler son poids ?

L'épidémiologiste américain Jodi Stookey a rapporté les principales études scientifiques traitant de l'impact de la consommation d'eau sur l'équilibre pondéral.

Nestlé Waters

communiqué 14-04-2010

H2o - avril 2010

À

Boire de l'eau : ce geste simple aide-t-il à surveiller son poids ? La question a longtemps fait débat. Aujourd'hui, un niveau de preuves élevées existe en faveur d'une action bénéfique de la consommation d'eau sur deux déterminants majeurs de l'équilibre pondéral : les apports énergétiques et l'oxydation des graisses.

Jodi Stookey, épidémiologiste dans le domaine de la nutrition au Children's Hospital Oakland Research Institute aux États-Unis vient de rapporter les études scientifiques de l'impact de la consommation d'eau sur l'équilibre pondéral.

Au terme de cette synthèse, privilégier l'eau, qui n'apporte aucune calorie, aux boissons caloriques permettrait de réduire les apports énergétiques chez les enfants, adolescents et adultes, et ce jusqu'à environ 200 kilocalories par jour (ceci en se référant aux habitudes alimentaires américaines).

Cela favoriserait aussi l'oxydation des graisses lors d'un exercice physique, chez les adultes et les enfants en bonne santé. Enfin, cela aiderait à surveiller son poids. Lors d'études d'intervention en milieu scolaire incitant à la substitution des boissons caloriques par de l'eau, une stabilisation ou une réduction du poids des enfants ou adolescents sensibilisés

à être observée. Par ailleurs, chez l'adulte en sur-poids, l'association de la consommation d'eau à un régime hypocalorique favoriserait la perte de poids.

De gène en gène, l'obésité devient plus prévalente

La progression de l'obésité devient une véritable préoccupation de santé publique aux États-Unis comme en France ailleurs. L'obésité est effectivement associée à une augmentation des facteurs de risque des maladies cardio-métaboliques, comme par exemple l'hypertension artérielle, dont la prévalence est par exemple multipliée par 4 chez les Français obèses.

1 adulte sur 3 - En France, près d'1 adulte sur 3 est en surpoids - près de 31,9 % de la population adulte. Les adultes souffrant d'obésité représentent 14,5 % de la population. 11,2 % des enfants - S'agissant des enfants : environ 11,2 % des enfants présentent un surpoids et 2,8 % sont obèses. + 10,7 % d'obésité - Le nombre de Français obèses a augmenté de 10,7 % entre 2006 et 2009.

À

La pratique d'une activité physique et l'adoption de bonnes habitudes alimentaires constituent les points de départ d'un mode de vie plus équilibré. L'eau n'apporte aucune calorie et est le partenaire de choix pour s'hydrater lorsque l'on veut surveiller son poids. L'eau est d'ailleurs le seul liquide de notre alimentation réellement indispensable pour notre corps.

Elle contribue aussi à l'éducation du goût.

Véritable alliée quand on pratique une activité physique, l'eau favoriserait l'oxydation des graisses. À

À

ResSources

Stokey J.D. Will drinking water help me lose weight? What physicians, dietitians and health care professionals can say in response. *Clinical Nutrition Insight* 2010; 36 (2):1-4.

L'auteur répertorie les principales études sur le sujet :

- Wang Y.C., Ludwig D.S., Sonnevile K. and Gortmarker S.L. Impact of change in sweetened caloric beverage consumption on energy intake among children and adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2009; 163:336-43.
- Stokey J.D., Constant F., Gardner C.D. and Popkin B.M.. Replacing sweetened caloric beverages with drinking water is associated with lower energy intake. *Obesity* 2007;15(12):3013-3022.
- Stokey J.D., Klein A. Drinking water results in greater fat oxidation than beverages that contain carbohydrate during low to moderate intensity exercise. *International Congress of Nutrition, Bangkok 2009*; (abstract).
- Foster G.D., Sherman S., Borradaile K.E., Grundy K.M., Dander Veur S.S., Nachmani J., Karpyn A. Kumanyika S. and Shults J. A policy-based school intervention to prevent overweight and obesity. *Pediatrics* 2008; 121:e794-e802.
- James J., Thomas P., Cavan D. and Kerr D. Preventing childhood obesity by reducing consumption of carbonated drinks: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, DOI:10.1136/bmj.38077.458438.EE (published 27 April 2004).
- Sichieri R., Trotte A.P., de Souza R.A. and Veiga G.V. School randomised trial on prevention of excessive weight gain by discouraging students from drinking sodas. *Public health Nutr* 2008; 12:197-202.
- Taylor R.W., McAuley K.A., Barbezat W., Strong A., Williams S.M. and Mann J. APPLE project: 2-y findings of a community-based obesity prevention program in primary schoolage children. *Am J Clin Nutr* 2007; 86:735-712.
- Ebbeling C.B., Feldman H.A., Osganian S.K., Chomitz V.R., Ellenbogen S.J., Ludwig D.S. Effect of decreasing sugar-sweetened beverage consumption on body weight in adolescents: a randomized, controlled pilot study. *Pediatrics* 2006; 117:673-680.
- Muckelbauer R., Libuda L., Clausen K. Toschke A.M., Reinehr T. and Kersting M. Promotion and provision of drinking water in schools for overweight prevention: randomized, controlled cluster trial. *Pediatrics* 2009; 123:e661-e667.
- Dennis E.A., Dengo A.L., Comber D.L., Flack K.D., Savla J., Davy K.P. and Davy B.M. Water consumption increases weight loss during a hypocaloric diet intervention in middleaged and older adults. *Obesity* 2010; 18:300-307.
- Stokey J.D., Constant F., Popkin B.M. and Gardner C.D. Drinking water is associated with weight loss in overweight dieting women independent of diet and activity. *Obesity* 2008;16:2481-2488.
- Johnson R.K., Appel L.J., Brands M., Howard B.V., Lefevre M., Lustig R.H., Sacks F., Steffen L.M., Wylie-Rosett J. and on behalf of the American Heart Association Nutrition Committee of the Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism and the Council on Epidemiology and Prevention. Dietary sugars intake and cardiovascular health. A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2009; 109:101-20.
- Vartanian L.R., Schwartz M.B. and Brownell K.D. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: a systematic review and meta-analysis. *Am J Pub Health* 2007; 97:667-675.
- Malik V.S., Popkin B.M., Bray G.A., Despres J.P. and Hu F.B. Sugar-sweetened beverages, obesity, type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease risk. *Circulation*. 2010; 121: 1356-1364.
- Jäquier E., Constant F. Water as an essential nutrient: the physiological basis of hydration *Eur J Clin Nutr* (2010) 64:115-123.

Voir aussi :

- Obésité. Enquête épidémiologique nationale sur le surpoids et l'obésité. Inserm/TNS Healthcare (Kantarhealth)/Roche. 2009.
- Afssa. Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 2, INCA2. 2009.