

# Boissons

## 1. Définition

On distingue tout d'abord les boissons non alcoolisées et les boissons alcoolisées.

Les boissons non alcoolisées comprennent :

- ✓ L'eau du robinet et les eaux en bouteilles : eaux de table et de source, eaux minérales gazeuses et eaux minérales plates
- ✓ Les eaux aromatisées sucrées et/ou édulcorées.
- ✓ Les boissons sucrées qui, comme leur nom l'indique, contiennent entre 50 à 130 g de sucre par litre). Elles peuvent être plates ou pétillantes
- ✓ Les boissons sucrées de type « énergisantes »
- ✓ Le café, le thé, les tisanes de toutes sortes.

**NB : Les jus de fruits ne rentrent pas en compte dans le groupe des boissons. Leur place se trouve dans le groupe des fruits.**

Les boissons alcoolisées comprennent :

Les boissons fermentées non distillées : vins, bières, cidres et champagnes

Les boissons alcooliques ou spiritueux: apéritifs et whiskies, liqueurs, rhum, alcools, etc.

## 2. Avantages/inconvénients et informations nutritionnelles

L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. En effet, nous sommes constitués de 60% d'eau.

Avantages :

Ne contient aucune calorie mais contribue aux apports en certains minéraux

Contribue au bon fonctionnement de toutes les réactions métaboliques

Maintient un bon niveau de concentration

Favorise le transit

Sous forme de thé, apporte des antioxydants et des sels minéraux.

Sous forme de tisane, apporte des sels minéraux.

Sous forme de café, contribue à l'hydratation.

Inconvénients :

- ✓ L'eau peut être accompagnée de sucre et donc, elle devient une source de calories vides (inutiles).
- ✓ L'eau sous forme de café, apporte de la caféine. La caféine est un excitant et un irritant. Cela peut s'avérer déconseillé dans certaines situations (hypertension, troubles du tube digestif, troubles du sommeil)
- ✓ Pour les personnes atteintes au niveau du tube digestif, l'eau pétillante peut engendrer des inconforts plus ou moins importants.

- ✓ Les boissons alcoolisées sont une source de calories importantes et inutiles et surtout ont des effets néfastes sur l'organisme : prise de poids (graisses), risque de cancer, inconforts digestifs, déshydratation...
- ✓ La prise de boissons est à limiter dans certaines pathologies : insuffisance rénale, potomanie, insuffisance cardiaque, etc.

### **3. Critères de choix**

- ✓ Privilégier l'eau nature
- ✓ Varier les types d'eaux pour couvrir les apports en minéraux
- ✓ Toutes les eaux minérales gazeuses riches en sodium sont bien sûr déconseillées en cas de régime sans sel
- ✓ Il ne faut pas abuser non plus de celles qui contiennent beaucoup de fluor : un excès de ce minéral favoriserait l'ostéoporose

### **4. Quantité recommandée, répartition sur la journée et fréquence de consommation**

- ✓ Boire 1,5 litre d'eau par jour, même si on n'a pas soif. Un verre d'eau toutes les heures et demie de la journée est un bon réflexe
- ✓ Concernant les boissons sucrées et/ou de type alcoolisées, limiter leur consommation aux occasions plus festives, en veillant à surveiller les quantités
- ✓ La consommation de café doit se situer dans une moyenne de 3 tasses par jour
- ✓ Les boissons de type light ou zéro sont à réserver pour les personnes en surpoids ou diabétiques.

### **5. Bonnes et mauvaises associations**

- ✓ Aromatiser naturellement les eaux ou les thés : jus de citron, rondelles de citron ou d'agrumes, herbes (romarin, menthe, verveine...), morceaux de fruits frais, épices (cannelle), etc.
- ✓ Eviter l'ajout de crème fouettée, de sucre, de chocolat ou de biscuits dans le café
- ✓ Eviter les cocktails alcoolisés.

### **6. Exemples de produits**

- ✓ Les eaux minérales à boire de façon thérapeutique ex : Contrex, Hépar, Badoit, Volvic, Evian
- ✓ Les eaux de source à boire quotidiennement
- ✓ Les eaux colorées et aromatisées n'offrent pas d'intérêt nutritionnel particulier
- ✓ Thés verts, thé blanc, tisanes multiples
- ✓ Les softs les moins sucrés sont : Ice tea, Bionina, Arizona, Canada Dry...