



Sois futé, bois santé: choisir l'eau plutôt que des boissons sucrées

Connaître les faits

Il existe deux types de sucres.

Le sucre peut être *naturellement* présent dans de nombreux aliments, comme les fruits, certains légumes et le lait. Ces aliments contiennent aussi d'autres nutriments importants, comme des fibres et des vitamines.

Certains aliments et boissons contiennent du sucre *ajouté*. Ce sucre est ajouté lors de la production ou de la préparation de ces produits. Une consommation régulière de sucres ajoutés peut augmenter le risque de caries et de maladies chroniques.

Reconnaître les boissons sucrées

- Jus de fruits
- Boissons aromatisées aux fruits
- Eau aromatisée avec sucres ajoutés
- Boissons gazeuses
- Boissons pour sportifs
- Boissons énergisantes
- Thé ou café sucré, chaud ou froid (y compris le thé glacé)
- Lait sucrés (comme le lait au chocolat)
- Boissons végétales sucrées
- Boissons de spécialité (comme le café latté et le thé aux perles)
- Boissons alcoolisées

Le saviez-vous?

Les boissons portant la mention « **jus de fruits pur à 100 %** » sont faites à partir de vrais fruits et sans sucre ajouté. Le jus de fruits pur à 100 % contient des nutriments, comme la vitamine C, le potassium et les vitamines B, qui se trouvent aussi dans les fruits entiers.

Le jus de fruits pur à 100 % est riche en sucre, car il est fabriqué en extrayant le jus des fruits, ce qui enlève les nutriments et les fibres. C'est **pourquoi le jus de fruits pur à 100 % est considéré comme une boisson sucrée**, même sans sucres ajoutés.

Réfléchissez avant de boire des boissons artificiellement édulcorées

Les boissons sans sucre sont édulcorées artificiellement avec des substituts du sucre. Les boissons gazeuses diètes et les boissons pour sportifs sans sucre sont des exemples de boissons sans sucre. Certains substituts du sucre courants incluent :

- aspartame
- acésulfame-potassium
- alcools de sucre

Il n'y a aucun bienfait évident pour la santé à choisir des boissons contenant des substituts du sucre.

Le saviez-vous?

Les boissons sucrées et édulcorées artificiellement **peuvent endommager vos dents**. Elles abaissent le pH dans votre bouche, ce qui crée un milieu plus acide et plus nocif pour les dents, surtout si ces boissons sont consommées fréquemment. Les boissons pour sportifs et les boissons gazeuses sont particulièrement acides.

Faites de l'eau votre boisson de choix

Vous en avez assez de l'eau plate? Essayez d'ajouter des herbes et des fruits frais ou surgelés à de l'eau chaude, froide ou gazeuse pour lui donner plus de saveur. Voici quelques idées :



Tranches de citron + Menthe hachée



Framboises + Tranches de citron



Pomme hachée + Bâton de cannelle



Bleuets + Basilic frais

D'autres options de boissons saines incluent :

- lait non sucré
- boissons végétales non sucrées enrichies (comme les boissons au soja ou à l'amande)
- café et thés non sucrés