

→ Messages clés et Guide pour choisir des boissons saines



## MESSAGES CLÉS

Certaines boissons n'appartiennent à aucun des quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien*.

Le sucre constitue l'ingrédient principal des boissons les plus populaires.

Savoir ce que contient une boisson nous aide à faire des choix éclairés.

Le nombre et le format des boissons que nous buvons ont un impact sur la quantité de sucre que nous consommons.

Les boissons sucrées (ou édulcorées artificiellement) prennent la place des boissons saines.

Certains ingrédients contenus dans les boissons sucrées, comme les acides ou la caféine, nuisent à la santé.

La famille, les amis et la publicité ont une forte influence sur nos choix de boissons.

Nous pouvons nous-mêmes décider de choisir des boissons saines.

L'eau - le meilleur choix qui soit!



L'eau - le meilleur  
choix qui soit!



## ***Sois futé, bois santé!*<sup>MC</sup> Ontario – Explication des messages clés**

<p>Certaines boissons n'appartiennent à aucun des quatre groupes alimentaires du <i>Guide alimentaire canadien</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• On entend par boissons sucrées celles auxquelles on a ajouté du sucre ou des sirops de sucre.</li> <li>• Elles incluent les boissons énergisantes, les boissons aux fruits, les boissons gazeuses, les boissons pour sportifs, les barbotines, les boissons de spécialité au café et au thé, ainsi que les eaux enrichies de vitamines.</li> <li>• La plupart des boissons sucrées offrent peu ou pas d'éléments nutritifs et prennent la place de choix plus sains, comme l'eau ou le lait.</li> </ul>
<p>Le sucre constitue l'ingrédient principal des boissons les plus populaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les mots suivants, qui figurent sur les listes d'ingrédients, indiquent un ajout de sucre : sucre, sucre brun, sucre de canne, sucre de betterave, sucre/glucose-fructose, dextrose, fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, glucose, maltose, sucrose, concentrés de jus de fruits, miel, mélasse, maltodextrine, sirop d'agave, sirop de malt, sirop d'érable, sirop.</li> <li>• La différence nutritionnelle entre ces types de sucres est minime.</li> <li>• Limiter l'ingestion de tous les types de sucre réduit la consommation de sucre.</li> </ul>
<p>Savoir ce que contient une boisson nous aide à faire des choix éclairés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les étiquettes nutritionnelles peuvent nous aider à choisir des boissons saines.</li> <li>• Elles nous aident à choisir les boissons qui ne contiennent aucun sucre ajouté.</li> </ul>
<p>Le nombre et le format des boissons que nous buvons ont un impact sur la quantité de sucre que nous consommons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De nombreuses boissons sont vendues en portions de très grand format.</li> <li>• Opter pour de telles portions accroît la quantité de sucre que nous consommons.</li> </ul>
<p>Les boissons sucrées (ou édulcorée artificiellement) prennent la place des boissons saines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il vaut mieux puiser notre énergie dans des aliments entiers plutôt que dans des boissons sucrées ou des jus. Les boissons sucrées remplacent souvent des choix plus sains.</li> <li>• Les calories issues des boissons ne nous rassasient pas. Les boissons sucrées peuvent accroître considérablement le nombre de calories de l'alimentation. Certaines boissons sucrées contiennent autant de calories qu'un repas complet.</li> <li>• Des choix d'aliments et de boissons malsains peuvent accroître le risque de diabète, de tension artérielle et de maladie cardiaque.</li> </ul>
<p>Certains ingrédients contenus dans les boissons sucrées, comme les acides et la caféine, nuisent à la santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consommer des boissons sucrées tout au long de la journée est mauvais pour les dents et peut entraîner des caries ou une érosion dentaire.</li> <li>• Il a été démontré qu'un excès de caféine nuit au sommeil et peut entraîner nervosité, anxiété ou agitation.</li> </ul>
<p>La famille, les amis et la publicité ont une forte influence sur nos choix de boissons.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les boissons sucrées sont immédiatement disponibles et largement mises en avant par les médias, des offres spéciales, des événements sportifs et de divertissement, le merchandising cinématographique et les contrats liés à des boissons.</li> <li>• Dans les écoles, les enfants et les jeunes peuvent être exposés à des boissons sucrées ou malsaines par l'entremise de distributeurs automatiques, des cantines scolaires, d'activités de collecte de fonds, de fêtes scolaires et d'événements sportifs.</li> <li>• Les parents peuvent veiller à offrir uniquement des choix de boissons saines aux heures des repas et des collations. Ils peuvent encourager les enfants à envisager les boissons sucrées comme un aliment à limiter ou une gâterie occasionnelle.</li> <li>• Les parents et les enseignants peuvent être des modèles de rôles positifs en ne consommant pas eux-mêmes de boissons sucrées.</li> </ul>
<p>Nous pouvons nous-mêmes décider de choisir des boissons saines.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il existe de nombreux facteurs qui peuvent influencer nos prises de décision.</li> <li>• Dès que les enfants auront compris l'influence d'autres personnes ou des médias sur leurs choix de boissons, ils apprendront à opter eux-mêmes pour des boissons saines.</li> <li>• Lorsque nous choisissons des boissons saines, nos amis et notre famille sont plus susceptibles de faire les mêmes choix.</li> </ul>
<p>L'eau - le meilleur choix qui soit!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la meilleure solution pour étancher la soif.</li> <li>• Boire de l'eau pendant les repas et régulièrement pendant la journée est une façon de rester hydraté sans consommer de sucre, d'avoir de l'énergie et de se sentir alerte.</li> <li>• Une eau saine est essentielle à une bonne santé.</li> <li>• Se rincer la bouche à l'eau après avoir mangé ou bu aide à éliminer le sucre et les acides de votre bouche.</li> </ul>

# Guide pour choisir des boissons saines

À consommer chaque jour	À consommer parfois	À éviter
<p><b>Eau</b> : Meilleure solution pour éteindre la soif. Restez hydraté en consommant toute la journée.</p> <p><b>Lait nature</b> : Contient une faible quantité de sucre d'origine naturelle, ainsi que des éléments nutritifs essentiels comme les protéines, le calcium et les vitamines A et D.</p> <p><b>Boisson de soya enrichie non aromatisée</b> : La seule boisson à base de plantes considérée comme un substitut du lait dans le <i>Guide alimentaire canadien</i>.</p>	<p><b>Jus de fruits pur à 100 %</b> : Contient une quantité de sucre d'origine naturelle, ainsi que quelques vitamines C et A, du folate, du potassium et des antioxydants.</p> <p>Limitez la portion de jus à 125 ml soit ½ tasse ou moins le jour où vous la consommez.</p> <p><b>Jus de légumes</b> : A souvent une teneur élevée en sel ajouté (sodium).</p> <p><b>Eau de noix de coco nature</b> : Contient une faible quantité de sucre d'origine naturelle et un peu de potassium. Elle n'est pas sans calories comme l'eau.</p> <p><b>Lait aromatisé (p. ex., chocolat, fraise)</b> : Contient davantage de sucre que le lait naturel, mais a exactement la même valeur nutritionnelle.</p> <p><b>Boissons aromatisées à base de plantes</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boisson enrichie à base de soya et aromatisée qui contient du sucre ajouté.</li> <li>• Les boissons à base de riz, chanvre, lin, amandes peuvent être enrichies en calcium, vitamine D et autres éléments nutritifs, mais ne contiennent pas la même quantité de protéines nécessaires à la croissance et au développement que le lait nature ou qu'une boisson à base de soya enrichie. Elles peuvent également contenir du sucre ajouté.</li> </ul> <p><b>Thé nature</b> : Il est possible de le préparer moins fort pour réduire la caféine et de l'aromatiser avec du lait (et non du sucre) comme une boisson occasionnelle pour les enfants.</p>	<p><b>Boisson pour sportifs</b> : Forte teneur en sucre et conçue pour être consommée pendant une activité physique continue intense de plus de 60 minutes, ou sous un climat chaud et humide.</p> <p><b>Eau enrichie en vitamines</b> : N'est pas nécessaire et peut ajouter des calories superflues à l'alimentation. Peut présenter un risque dû à l'excès de consommation de vitamines, de minéraux et de caféine pour les enfants.</p> <p><b>Eau de noix de coco aromatisée</b> : Peut contenir du sucre ajouté, des arômes (p. ex., chocolat, café) et contenir de la caféine.</p> <p><b>Boisson aux fruits aromatisée</b> : Composée d'eau, d'arômes et de sucre ajouté. Contient seulement une faible quantité de vrai jus, voire pas du tout. Elle peut être étiquetée « boisson aux fruits, boisson, punch, cocktail » ou un nom en « -ade ».</p> <p><b>Boisson gazeuse</b> : Contient beaucoup de sucre et n'offre aucun nutriment. Les colas contiennent souvent de la caféine.</p> <p><b>Boissons gazeuses diètes</b> : Ne contiennent pas de sucre, mais des acides (dangereux pour les dents), aucun élément nutritif, des édulcorants artificiels et parfois de la caféine.</p> <p><b>Boissons énergisantes</b> : Forte teneur en sucre ou forte, voire très forte teneur en caféine. Peuvent également contenir des additifs néfastes.</p> <p><b>Thé aux perles</b> : Forte teneur en sucre et en calories issues du tapioca, des sirops aromatisés aux fruits et du lait concentré, en plus du thé.</p>

## Que signifient les catégories « À consommer chaque jour », « À consommer parfois » et « À éviter »?

- **À consommer chaque jour** – le *Guide alimentaire canadien* conseille de boire de l'eau régulièrement pour étancher la soif et favoriser l'hydratation. D'autres boissons de la catégorie « À consommer chaque jour » figurent dans le *Guide alimentaire canadien* et ne contiennent pas de sucre ajouté. Elles offrent une valeur nutritionnelle et leur consommation pendant les repas et les collations contribuent au bien-être nutritionnel. Ce sont les choix les plus sains pour des enfants et des adolescents en croissance. Elles doivent être consommées plusieurs fois par jour.
- **À consommer parfois** – les boissons de cette catégorie offrent une bonne valeur nutritionnelle globale. Elles ne figurent pas parmi les choix idéaux pour des enfants et adolescents en croissance, soit en raison du sucre ajouté (p. ex., lait chocolaté) ou parce qu'elles sont moins nutritives que les aliments entiers (p. ex., jus de légumes et de fruits, auxquels ils manquent les fibres que l'on trouve dans un légume ou un fruit entier). Sans les éviter complètement, nous devons réduire les portions et la fréquence à laquelle nous les consommons. Il doit s'agir de choix occasionnels (c.-à-d. une à deux fois par semaine), et non quotidiens.
- **À éviter** – les boissons de cette catégorie sont des boissons (sucrées ou édulcorées artificiellement) qui offrent une faible valeur nutritionnelle et dont la consommation doit être limitée au minimum, comme le conseille le *Guide alimentaire canadien*. Elles fournissent peu des éléments nutritifs nécessaires à la bonne croissance des enfants, et prennent la place de choix quotidiens sains.

