



« Les boissons »

« Boire est un besoin, mais c'est aussi un plaisir, un acte social lors d'évènements ou de bons moments »

© Magali Marchand,
Chef de service Diététique RHMS
Diététicienne agréée ABD

12.01.2012 - Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde



La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

Siège social : Rue de Bassilly 25 - 7830 Silly - 0495 69 18 00

Secrétariat: Pavé d'Ath 115 - 7830 Bassilly - 068 56 86 84. Après 18h00

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde – LADHOc : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: abd.wallonie.picarde@gmail.com AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22

Introduction :

2

Classification des boissons :

- Les boissons n'apportant ni sucre, ni alcool, ni calories

Eau minérales (gazeuses ou plates), café, thé, tisane...



- Les boissons non alcoolisées, avec glucides naturellement présents

Jus de fruits frais ou commerciaux non sucrés, jus de légumes...

- Les boissons non alcoolisées, avec sucre ajouté (les calories sont apportées par les glucides)

Les limonades, les nectars de fruits

- Les boissons alcoolisées sans glucides (les calories sont liées à la concentration en alcool)

Les alcools secs, vins rouges – blancs secs, les mousseux bruts...

- Les boissons alcoolisées avec glucides (la valeur énergétique est liée au degré d'alcool et à la teneur en glucides)

Les apéritifs, les vins blancs sucrés, les bières



La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

Siège social : Rue de Bassilly 25 - 7830 Silly - 0495 69 18 00

Secrétariat: Pavé d'Ath 115 - 7830 Bassilly - 068 56 86 84. Après 18h00

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde – LADHOC : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: abd.wallonie.picarde@gmail.com AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22



1. Les boissons n'apportant ni sucre, ni alcool, ni calories

- L'eau

L'eau, indispensable à la vie, représente 2/3 de notre corps. Il est impératif que cette quantité reste stable.

Nous perdons en permanence de l'eau via les selles, la respiration, la transpiration et les urines. Nous en perdons davantage lors d'activités sportives, de périodes de fièvre, de diarrhées ou vomissements...

L'eau existe sous différentes formes : robinet, bouteilles...

Il existe plusieurs types d'eau :

- de source : Montjoie, Saint léger...
- minérales : De l'eau de Spa, très faiblement minéralisées à des eaux fortement minéralisées comme Badoit, Hepar, Vichy... En passant par les eaux faiblement minéralisées comme Volvic, Chaudfontaine, Evian...

Les eaux ont chacune leurs propriétés permettant une indication thérapeutique propre.

Les eaux très faiblement minéralisées sont conseillées en cas de cystite, de lithiases rénales, de goutte...

Les eaux minéralisées peuvent être sodiques, magnésiennes, calciques...

- minérales gazeuses ou eaux de source gazéifiées : les eaux gazeuses favorisent la digestion
- du robinet
- Les eaux aromatisées non sucrées avec édulcorant : Vitalinéa, Contrex...



- Le café

Le café contient de la caféine, qui stimule le système nerveux central et le système cardio-vasculaire, et ce, de manière différente selon les individus. La caféine peut provoquer de la nervosité et des insomnies, des troubles cardiaques et de l'hypertension. Le café peut également être diurétique.

Il existe des boissons à base de chicorée ou de malt de céréales : aromatisées, non sucrées (attention à l'étiquetage), non excitantes. Elles peuvent remplacer le café.



- Le thé

Comme le café contient de la caféine, le thé contient de la théine.
La présence de tanins a des effets protecteurs au niveau cardio-vasculaire.



- Les tisanes

Préparées à partir de plantes médicinales (menthe, verveine, tilleul...), mélanges aromatiques, non sucrées. Les tisanes se préparent en fin de repas, de préférence le soir.

Exemples :

Propriétés digestives : la camomille...

Propriétés sédatives : la valériane...

Propriétés diurétiques : les queues de cerises, le sureau...



2. les boissons non alcoolisées mais à glucides naturellement présents

- Les jus de légumes et potages

Les potages sont des produits naturels contenant principalement de l'eau, des vitamines et des minéraux.

Les jus de légumes ont l'avantage d'être pauvres en glucides (3 à 4%) mais sont parfois très salés (jusqu'à 1% de NaCl).

Exemple : jus de tomates, V8.

Non sucrés, non excitants, ils sont un excellent coupe-faim, sans effet hyperglycémiant.

- Les jus de fruits

Les jus de fruits contiennent tous les éléments nutritifs du fruit : eau, glucides (jusqu'à 12%), vitamines, minéraux mais contiennent moins de fruits qu'un fruit entier. Ils peuvent être frais ou pasteurisés, vendus au rayon frais ou à température ambiante.

- Les pur jus ou jus de fruits 100% pur jus :

Les fruits sont pressés sur le lieu de production sans adjonction de sucre ou d'additifs
Exemple : Tropicana...

- les jus à base de concentré :

une partie de l'eau du jus de fruits est évaporée sur le lieu de fabrication afin d'en assurer une meilleure conservation et stockage ; ces jus contiennent 8 à 9% de sucres totaux (15% pour le jus de raisins) et la teneur en vitamine c est de 30 à 60mg/100ml.

Exemple : Minut maid, Appelsintje, ...



3. Les boissons non alcoolisées mais à sucre ajouté

- Les nectars de fruits :

Il s'agit de jus de fruits et/ou purée de fruits auxquels sont rajoutés eau et sucre, ils doivent contenir de 20 à 50% de fruits minimum.

Certains additifs peuvent être présents. Le taux de glucides dans ces boissons peut être très variable, jusqu'à 20% de sucres. Ils n'ont que peu d'intérêt nutritionnel.

- Les limonades

Les limonades sont des boissons à base d'eau gazéifiée, de sucres, d'acides organiques, d'arômes naturels ou synthétiques. Il peut y avoir aussi adjonction de jus de fruits (Fanta) ou de végétaux (Coca, Canada dry, Sprite) Leur valeur énergétique est liée au sucre : elles en contiennent de 90 à 120g/litre, soit +/-400kcal/l.

Les sucres des limonades sont le saccharose, le sucre inverti, le glucose, le fructose, le sirop de glucose.

Les limonades brunes, appelées colas, contiennent de la caféine et de l'acide phosphorique.



- Le light ?

Les sucres des limonades peuvent être totalement remplacés par des édulcorants (aspartame, saccharine, acésulfame K, cyclamates... Ces limonades sont très pauvres en énergie, soit moins de 1kcal/100ml.

- Les boissons aromatisées avec apport réduit de sucres (sans édulcorant) : Vittel (5.5%glucides), Spa et fruits (10%)

- Les boissons fruitées et/ou aromatisées avec apport réduit de sucres et édulcorants : Oasis (5%glucides), Oasis light (2%)

- Les sirops de fruits :

Sirops de sucres additionnés d'arômes naturels ou artificiels de fruits ou de plantes. Ils peuvent contenir jusqu' 60 à 80%de sucre/100ml. Ils sont à diluer dans l'eau.

Le Pulco citron est lui, un sirop ou un jus de fruits naturels sans adjonction de sucre.



La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

Siège social : Rue de Bassilly 25 - 7830 Silly - 0495 69 18 00

Secrétariat: Pavé d'Ath 115 - 7830 Bassilly - 068 56 86 84. Après 18h00

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde – LADHOc : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: abd.wallonie.picarde@gmail.com AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22



- Boissons spécialisées pour sportifs : Aquarius...
Ces boissons hydratent et apportent un supplément d'énergie aux sportifs, soit 6 à 8% de glucides. Elles existent désormais en light, pour une simple réhydratation en eau et minéraux.

4. Les boissons alcoolisées

La teneur en alcool = degré alcoolique = pourcentage en volume d'alcool pur
Alcool exprimé en grammes x 7 = nombre de kcal
Pourcentage en volume exprimé en ml x 5.6 = nombre de kcal

- Les vins
Obtenus par la fermentation alcoolique totale ou partielle de raisins frais ou de moûts de raisins.
La teneur en alcool du vin est de +/- 10g d'alcool/100ml

- ✚ Les rosés et vins blancs sont sucrés.
- ✚ Le vin rouge est riche en vitamine B et en tanins.
- ✚ Les pétillants bruts ont également une valeur énergétique liée à leur degré d'alcool.
- ✚ Les pétillants demi-secs contiennent du sucre.

- Les alcools secs
La valeur énergétique des alcools secs est + élevée que celle du vin car, tout en ne contenant pas de sucres, les alcools ont une concentration en alcool + élevée.

- Les bières
Elles proviennent de la fermentation alcoolique d'un moût de malt d'orge.
Les calories proviennent de l'alcool et du sucre.
Pour une bière pils : 10g d'alcool+10g sucre.
Attention les bières et vins pauvres en alcool ne sont pas sans sucres.



La Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde

Siège social : Rue de Bassilly 25 - 7830 Silly - 0495 69 18 00

Secrétariat: Pavé d'Ath 115 - 7830 Bassilly - 068 56 86 84. Après 18h00

« Maison du Diabète ABD Wallonie Picarde – LADHOc : Rue du Gouvernement - 7800 Ath »

Site: <http://www.abd-wapi.be> E-m@il: abd.wallonie.picarde@gmail.com AXA: IBAN BE84 7512 0190 7459 BIC: AXABBE22