

..... Boissons gazeuses : rafraîchissantes... mais à quel prix?



Des effets non négligeables...

Les boissons gazeuses ne sont ni plus ni moins qu'un sucre liquide et acide. Si vous en buvez chaque jour, vous risquez de prendre du poids, mais aussi de nuire à la santé de vos dents. Les boissons gazeuses contribuent en effet à l'érosion de l'émail des dents et au développement de la carie dentaire.

De plus, les boissons gazeuses sont souvent choisies au détriment de boissons plus nutritives, comme le lait ou la boisson de soya, ce qui peut entraîner un manque d'éléments nutritifs. Dans le cas des colas contenant de la caféine, cela peut même conduire à une diminution de l'absorption du calcium.

Au-delà des bulles...

Blanches, oranges ou de type cola, les boissons gazeuses se résument à de l'eau et du sucre... beaucoup de sucre!

Seriez-vous capable de manger 8 cuillérées à thé de sucre en quelques secondes? C'est pourtant ce que vous consommez lorsque vous buvez une canette de boisson gazeuse de 355 ml! Ça représente beaucoup de calories et pratiquement aucun élément nutritif.

Et les boissons diètes?

Bien qu'elles contiennent peu ou pas de calories, elles entretiennent un goût pour le sucre et ne combent pas la faim, ce qui augmente la consommation d'aliments et de boissons au cours de la journée!





Ça vous concerne?

De l'enfant à la personne âgée, tout le monde est concerné. Les boissons gazeuses font partie du paysage alimentaire. Sur les tablettes, dans les machines distributrices ou en fontaine, on les trouve partout! Faciles d'accès et peu coûteuses, disponibles dans tous les formats, elles sont présentes dans les épiceries, les dépanneurs, les restaurants, les centres commerciaux, les parcs, les cinémas, les arénas, les cafétérias et les milieux de travail.

De 1950 à 2011...

En 60 ans, les boissons gazeuses ont pris du poids! La portion individuelle est passée de 190 ml à 700 ml. Dans des endroits publics comme les cinémas, il est même fréquent qu'on vende des formats de très grande taille. Peu importe le format, on finit toujours par en voir le fond!

Comment combler votre soif?

Il n'y a rien de mal à boire une boisson gazeuse de temps en temps. Toutefois, mieux vaut choisir d'autres boissons pour calmer votre soif. L'eau demeure le meilleur choix pour s'hydrater.

Vous trouvez que boire de l'eau est ennuyant? Ajoutez-y quelques tranches de fruits frais ou surgelés (citron, orange, pêche, fraise, framboise) ou des feuilles de menthe qui diffuseront doucement leur saveur. Vous pouvez aussi diluer un jus de fruit avec de l'eau pour une transition en douceur.

Et si vous aimez les bulles, remplacez simplement l'eau du robinet par de l'eau minérale!



Santé
et Services sociaux
Québec

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca

Avec la collaboration de :

Extenso
Centre de référence sur la nutrition humaine