

QUIZ SUR LES BOISSONS

Jus, boissons gazeuses, cocktails, punches aux fruits, nectars, breuvages, boissons énergisantes... il existe une incroyable variété de boissons sur le marché. Pour en connaître davantage sur ce monde en pleine effervescence, relevez le défi de relier les termes ci-dessous aux bonnes définitions :

Termes	Définitions
1. Boisson	a. Visent à donner un « regain d'énergie ». Renferment surtout du sucre (parfois beaucoup!) et de la caféine.
2. Punch	b. Contient jusqu'à 16 éléments nutritifs comme du calcium.
3. Boissons énergiques	c. Terme non règlementé mais désigne toujours une boisson très sucrée.
4. Boissons énergisantes	d. Mélange d'eau, de sucre, d'essences naturelles ou artificielles, parfois d'additifs divers, parfois de vrai jus.
5. Boissons gazeuses	e. Destinées aux sportifs. Réhydratent et apportent des électrolytes (sodium, potassium) pour compenser les pertes durant l'effort.
6. Lait	f. Ne contient pas plus de sucre que du jus de pommes non sucré.
7. Lait au chocolat	g. Contiennent facilement 40 g de sucre par cannette (355 ml), soit l'équivalent de près de 10 sachets de sucre.

Réponses :

1. Boisson – d. Pour faire un choix plus santé, recherchez l'appellation « jus » à la place des termes boisson, cocktail et punch. Les « jus » sont obtenus directement des fruits ou par dilution d'un concentré, ce qui en fait de meilleurs choix.

2. Punch – c. Les punches, même aux fruits, sont sans intérêt d'un point de vue nutritionnel. Recherchez plutôt les vrais jus.

3. Boissons énergiques (ou pour sportifs) – f. Non essentielles, sauf pour les activités sportives d'intensité modérée à élevée qui durent au moins 60 minutes. Elles sont moins sucrées que les boissons gazeuses mais les formats sont souvent plus gros. Par exemple, 1 bouteille de Gatorade (591 ml) contient 40 g de sucre, soit l'équivalent de près de 10 sachets de sucre.

4. Boissons énergisantes (ex. Guru, Red Bull) – e. Doivent être consommées avec prudence et modération car elles peuvent facilement contribuer à dépasser la limite quotidienne de caféine (400 mg), sans compter les nombreux effets secondaires possibles (ex. insomnie, anxiété, palpitations cardiaques).

5. Boissons gazeuses – g. Bon à savoir : selon une étude américaine, la consommation d'une cannette de boisson gazeuse par jour, même sans sucre, prédisposerait fortement au diabète et aux problèmes cardiaques. Consommer une boisson gazeuse de temps à autre n'est pas désastreux, mais sachez que la mention « hypocalorique » ou « diète » est loin d'être synonyme de « santé ».

6. Lait – b. La consommation de lait est en chute libre depuis quelques décennies. En 2008, les Canadiens ont bu en moyenne près de 58 litres de lait, comparativement à 72 litres en 1980. De son côté, la consommation de boissons gazeuses a augmenté de 150 % en 35 ans, se chiffrant en moyenne à 73 litres par personne en 2008.

7. Lait au chocolat – g. Contient les mêmes 16 nutriments que le lait nature et ce, dans les mêmes quantités. Comme il est aromatisé, il contient plus de sucres et

donc, plus de calories que le lait nature. Par contre, rappelez-vous qu'il n'est pas plus sucré que le jus de pommes.

Que faut-il boire ?

Les calories offertes par les liquides peu nutritifs (ex. cocktails, boissons gazeuses, énergiques et énergisantes, punches) peuvent contribuer à des problèmes de santé ou au gain de poids si elles sont consommées en grandes quantités. Comme la plupart ne contiennent pas de fibres ni de protéines, elles ne contribuent pas à la satiété. En d'autres mots, elles ne freinent pas notre envie de manger ! Pour s'hydrater, rappelez-vous que l'eau, le thé, les tisanes et le lait représentent des meilleurs choix.

Julie DesGroseilliers, Dt.P.
Diététiste, conférencière et auteure