



EAU & BOISSONS SUCRÉES

INTRODUCTION

L'eau est essentielle à la vie. Elle est la seule boisson indispensable à la santé ! Pourtant, alors que l'excès de poids et l'obésité constituent un vrai problème de santé publique, la consommation de boissons sucrées n'a cessé d'augmenter au cours de ces dernières années et celle de l'eau reste encore insuffisante.

OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- Amener le jeune à réfléchir sur la place de l'eau dans son alimentation.
- Favoriser l'esprit critique du jeune par rapport aux messages véhiculés par le marketing en association avec les boissons sucrées.
- Permettre au jeune de réfléchir sur sa consommation et ses choix de boisson.



REPRÉSENTATIONS DE L'ANIMATEUR

Avant d'entamer l'animation, il est fortement recommandé de vous questionner sur vos propres représentations liées à la thématique. En effet, lors du débat, les adolescents échangeront des idées (avis, opinions, arguments) auxquelles vous adhérerez ou au contraire auxquelles vous serez opposé. Et c'est tout à fait normal. Les expériences uniques de chaque individu façonnent la manière d'interpréter certains sujets. Dès lors, les notions de respect, de jugement et de représentations sont étroitement liées.

En tant qu'animateur, il est donc essentiel d'être attentif à ses propres représentations, ne pas les exprimer afin qu'elles n'interfèrent pas dans le débat des adolescents. Ils risqueraient de se sentir jugés et la spontanéité du débat en serait affectée.

Rappelons-le, l'important est que les jeunes puissent s'exprimer sans tabou, ni crainte d'être jugés. L'attitude de l'animateur doit être accueillante et respectueuse.

Si la thématique constitue un sujet sensible pour vous, il est par exemple possible de co-animer le débat avec une personne à l'aise avec le thème.

THÉORIE

L'EAU, ÇA COULE DE SOURCE

Selon le sexe de la personne, l'eau constitue 55 % à 70 % de l'organisme¹. Elle assure de nombreuses fonctions métaboliques : le transport des nutriments vers les cellules, l'élimination des toxines, la régulation thermique du corps, etc. Elle contribue largement à nos besoins en minéraux (calcium, magnésium, sodium).

Chaque jour, le simple fait de respirer, de transpirer, d'uriner ou de digérer fait perdre 1,5 à 2 litres d'eau qu'il est nécessaire de compenser. Par exemple, une perte hydrique de 5 à 10 % du poids du corps est suffisamment grave pour entraîner l'apparition de troubles sérieux.

¹ Hydration for Health Initiative



QUELLE QUANTITÉ D'EAU FAUT-IL BOIRE ?

L'apport en eau total quotidien doit atteindre en moyenne 2 à 3 litres. L'eau consommée sous forme de boisson doit au moins représenter 1 litre à 1,5 litre. Cet apport sera complété par l'eau contenue dans les aliments (légumes, fruits, etc.) que l'on mange quotidiennement. Cependant, lors de fortes chaleurs ou d'effort physique, la consommation d'eau doit être plus élevée.

Il est primordial de boire régulièrement tout au long de la journée et non pas uniquement lorsqu'on a soif. La sensation de soif est un signal d'alarme qui indique que le corps manque d'eau, ce qui peut occasionner à long terme de la fatigue, de la constipation, voire un dessèchement de la peau, des difficultés de concentration, des maux de tête, etc.

Certaines personnes, plus sensibles, doivent boire davantage : c'est le cas des jeunes enfants (qui ne savent pas toujours dire qu'ils ont soif) et des personnes âgées (qui, progressivement, peuvent perdre la sensation de soif).

QUELLE EAU CHOISIR ?

Qu'elle soit en bouteille ou du robinet, l'eau se doit de répondre à des critères très stricts garantissant sa potabilité. En Belgique, l'eau du robinet est le produit alimentaire le plus contrôlé. Sa qualité fait l'objet d'une surveillance constante. Il s'agit donc d'un produit sain et de bonne qualité.

Toutes les eaux sont bonnes mais chacune possède des propriétés particulières.

➤ 1. L'eau du robinet

Elle peut provenir de sources, de nappes d'eau profondes (nappes phréatiques), de rivières, ou des trois à la fois.

Elle n'est pas particulièrement riche en minéraux ni en oligoéléments mais elle en contient (calcium, sodium, potassium, etc.) en petites quantités qui varient d'une région à l'autre et tout au long de l'année. Ce taux minéral appelé « dureté de l'eau » influence le goût et la couleur de celle-ci. Par exemple, une eau riche en calcium sera « calcaire » et légèrement blanchâtre.

L'une des critiques les plus souvent faites à l'eau du robinet est son occasionnel goût de chlore.

Ce goût est une conséquence du traitement de potabilisation de l'eau. Pour supprimer ce goût, il faut favoriser le dégazage du chlore contenu dans l'eau. Pour cela, il suffit de laisser reposer l'eau dans une carafe ouverte, de préférence au frigo.

Au niveau du coût et de l'écologie, l'eau du robinet reste la plus intéressante.



➤ 2. Les eaux de source

Ce sont des eaux issues de sources souterraines qui sont bactériologiquement et chimiquement saines. Qu'elles soient plates ou gazeuses, elles sont embouteillées sans subir de traitement purificateur puisqu'elles sont saines à la sortie de la source.

➤ 3. Les eaux minérales

Tout comme les eaux de source, les eaux minérales sont issues de sources souterraines bactériologiquement et chimiquement saines. Elles ne subissent donc aucun traitement et sont embouteillées à la source. L'eau minérale est un «label» obtenu par une catégorie d'eaux de source contenant une teneur en minéraux stable et garantie. L'intérêt des eaux minérales est leur concentration en minéraux et oligo-éléments ce qui est reconnu comme favorable pour la santé. Ainsi, selon leur composition, elles peuvent donc être recommandées à certaines personnes au regard de leurs besoins.

Pour connaître leur minéralisation, il suffit de regarder le «résidu sec» sur l'étiquette (cet indicateur exprime le taux de minéraux recueillis après évaporation d'1 litre d'eau soumis à 180 °C) qui s'échelonne de moins de 500 mg pour les moins minéralisées à plus de 1500 mg pour les plus minéralisées.

➤ 4. Les eaux pétillantes

Les eaux pétillantes peuvent être naturelles (eaux de source ou eaux minérales naturellement pétillantes) ou obtenues par ajout de gaz. Elles n'ont pas de bénéfice particulier supplémentaire. Par contre, elles sont généralement plus salées. Si rien ne prouve que la consommation de boisson gazeuse permette une meilleure digestion, l'effet «pétillant» sera apprécié selon la sensibilité du consommateur.

Comment conserver l'eau?

Il est conseillé de stocker l'eau à l'abri de la lumière et de jeter une bouteille ouverte depuis plus de deux jours afin d'éviter le développement de micro-organismes.

Envie de faire un geste pour la planète? Privilégier plutôt la gourde (en inox ou en verre) à la place des bouteilles d'eau en plastique, des berlingots et/ou des canettes qui produiront une quantité importante de déchets. Non seulement, cette solution représente une économie non négligeable pour le portefeuille mais elle permet de varier les boissons (eau du robinet, jus de fruits, grenadine, etc.)!



LES BOISSONS SUCRÉES

Les boissons sucrées sont multiples et variées: sodas, nectars de fruits, sirops, etc. Elles rafraichissent, réveillent les papilles et répondent ainsi à tous les goûts! Même si l'eau est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement du corps, les boissons sucrées sont aussi source de plaisirs. Cependant, elles sont à consommer avec modération.

QUELQUES BONNES RAISONS DE NE PAS EN ABUSER...

Une cannette de soda (33 cl) contient l'équivalent de 7 morceaux de sucre alors que l'apport nutritionnel recommandé par jour équivaut à 10 morceaux (soit 50 g/jour). Cela signifie qu'en ingérant l'une de ces boissons, le consommateur a déjà atteint plus de la moitié de sa dose de sucre quotidienne! Rappelons que le surpoids ou encore le diabète sont de réels problèmes de santé.

Le pic glycémique?

Le pic glycémique est la réaction métabolique qui suit la consommation d'aliment dont l'apport en sucre est élevé.

Le corps réagit à cet apport de sucre en libérant de l'insuline (hormone fabriquée par le pancréas). Celle-ci va réguler le taux de sucre en diminuant sa concentration dans le sang. Cette régulation génère une envie de sucre et pousse à consommer encore plus d'aliments sucrés. Le cercle vicieux s'installe alors: le sucre appelle le sucre.

N'oublions pas que le sucre se cache dans de nombreux aliments, en particulier ceux transformés par l'industrie agro-alimentaire (ex: les biscuits). Dès lors, en y ajoutant la consommation de boissons sucrées, les recommandations maximales (10 morceaux de sucre par jour) peuvent facilement être dépassées.

Il est donc recommandé d'éviter des boissons² avec plus que 5% de sucre soit plus que 22 kcal/100 ml. En cas de consommation trop élevée et trop prolongée de sucre, on peut observer les risques suivants sur la santé.

- **Un effet néfaste sur les dents:** lorsque l'on consomme des sodas, une forte concentration de sucre se retrouve sur les dents. Ces glucides fermentent par l'action de bactéries et dissolvent l'émail des dents ce qui cause de nombreuses caries.
- **Le développement du syndrome métabolique:** ce syndrome qui regroupe différents symptômes (obésité abdominale, taux trop bas de bon cholestérol, hypertension, etc.) mène souvent à des problèmes cardiovasculaires ou à un diabète de type 2.

² Les soupes et le lait ne sont pas inclus dans cette recommandation par rapport au valeur énergétique pour 100 ml.



- **Dans les cas les plus inquiétants, l'apparition d'une** stéatose hépatique non alcoolique (**maladie de NASH, qui est une complication du syndrome métabolique**), aussi appelée la « maladie du soda » : il s'agit d'une accumulation de graisse dans le foie qui entrave son fonctionnement.

Les boissons sucrées présentent un intérêt nutritionnel quasi nul. En effet, ces boissons contiennent peu ou pas de vitamines, de minéraux, de protéines, de fibres ou d'autres éléments essentiels. On les appelle « les calories vides ». Par contre, on y retrouve des additifs comme des arômes, des émulsifiants, des conservateurs et des colorants alimentaires... Bref de nombreux ingrédients dont on se passerait bien !

VOICI CE QUE CONTIENNENT QUELQUES-UNES DES BOISSONS SUCRÉES LES PLUS COURANTES :

Les sodas sont généralement composés d'eau gazéifiée et de différents extraits végétaux, arômes, acide citrique et colorants selon la marque. Parmi les sodas, on retrouve **les colas**, des sodas enrichis d'extraits de plantes, de noix de cola et de caramel qui leurs donnent cette couleur brune si particulière. Ces boissons contiennent également de la caféine, un excitant connu. On trouve également **les tonics et les bitters** parmi les sodas. Ils sont enrichis d'extraits d'orange amère ou de citron vert et contiennent parfois de la quinine, un autre excitant. Notons par ailleurs que les sodas comportent près de 110 g de sucre par litre.

Les sirops : les boissons à base de sirop peuvent s'apparenter à des sodas si une grande quantité de sirop est utilisée. L'avantage est que l'on peut plus ou moins doser sa boisson afin de limiter l'apport en sucre.

Les nectars de fruits : il s'agit de purées de fruits concentrés additionnées d'eau et de sucre (jusqu'à 20 %), ce sont donc des boissons sucrées au même titre que les autres. A contrario les « jus de fruits sans sucre ajouté » garantissent une teneur en fruit de 100 %, et donc un apport de sucre moindre.

LES SODAS LIGHT : UNE ALTERNATIVE AUX BOISSONS SUCRÉES ?

L'avantage des boissons light, c'est le très faible apport en calories, proche de zéro. Donc d'apparence, même si on boit « sucré », on ne consomme pas une seule calorie supplémentaire !

Pour obtenir ce goût sucré avec un apport faible en calorie, on utilise des édulcorants. Il en existe plusieurs types, d'origine naturelle ou chimique. Les plus répandus sont l'aspartame, le cyclamate, la saccharine. Mais l'usage de ceux-ci n'est pas sans conséquence. Contrairement à l'eau, ils entretiennent l'attirance pour le goût sucré, ce qui peut entraîner davantage de grignotages.



Les eaux aromatisées ?

Une eau aromatisée contient des arômes naturels ou artificiels, parfois du sucre ou des édulcorants. Celles vendues dans le commerce peuvent également présenter des colorants. Il n'est donc pas anodin de consommer une eau aromatisée sans s'être informé auparavant sur sa composition. À cette fin, il faut se référer à l'étiquetage qui précise l'ensemble des composants.

Alternative: il est possible d'en réaliser une soi-même en faisant infuser des fruits, légumes ou herbes aromatiques dans de l'eau.

Même si ces boissons peuvent contenir également du sucre, les boissons énergétiques et énergisantes ne sont pas abordées ici car elles font l'objet d'une autre thématique: « Boissons énergétiques et énergisantes ».

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN

- Association belge de recherche et d'expertise des organisations de consommateurs: AB-Réoc

http://www.reseau-idee.be/adresses-utiles/fiche.php?&org_id=3102

- SPF Santé publique, Sécurité de la chaîne alimentaire et Environnement: dossiers thématiques sur l'eau

<http://www.health.fgov.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/water/index.htm>

- Qualité des eaux de distribution en Wallonie

http://environnement.wallonie.be/de/eso/eau_distribution

- Qualité de l'eau de distribution à Bruxelles

http://www.ibde.be/index.cfm?Content_ID=175556567

- Dossier sur l'hydratation de l'EUFIC

<https://www.eufic.org/fr/healthy-living/category/hydration>

- Les sodas chez les enfants

<http://www.health.fgov.be/eportal/foodsafety/foodstuffs/water/index.htm>



ANIMATION FRASBEE

1. Peu importe ce que tu bois, l'important c'est de boire 1 L ½ par jour.

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie, les autres boissons doivent être consommées avec modération, surtout les boissons sucrées qui peuvent contenir des quantités de sucre très importantes et donc être responsables de problèmes de santé (prise de poids, caries, syndrome métabolique, NASH...). La recommandation est de 1,5 L d'eau par jour, en plus de l'eau contenue dans les aliments. Cet apport est nécessaire pour compenser les pertes occasionnées par le fait de respirer, de transpirer, d'uriner ou de digérer.

2. Certaines eaux aident à mieux gérer son poids.

Que ce soit par la forme de la bouteille suggérant une silhouette filiforme ou via un message «minceur», tous les arguments sont bons pour faire augmenter les ventes! Certaines eaux fortement minéralisées permettent d'augmenter la diurèse (volume d'urine en 24 h) et favorisent une bonne élimination des toxines. Cette propriété est souvent utilisée par les publicitaires comme argument de vente. Bien entendu, l'eau ne fait pas maigrir et encore moins fondre les graisses!

3. C'est impossible de boire 1,5 L d'eau par jour.

Pour atteindre les quantités recommandées, il est important de boire de l'eau tout au long de la journée et pas seulement au moment des repas. C'est pourquoi avoir un point d'eau ou une gourde à portée de main permet d'atteindre l'objectif d'1,5 L.

4. Les sodas hydratent plus que l'eau.

Les sodas réhydratent grâce à l'eau qu'ils contiennent. S'ils donnent sur le moment une impression de fraîcheur, ils augmentent cependant la sensation de soif. Seule l'eau désaltère et hydrate vraiment durablement.

5. Les sodas n'ont aucun impact sur le poids.

Si les sodas apportent peu voire aucun nutriment essentiel au corps, n'en oublions pas l'aspect «plaisir» que leur consommation peut apporter à certaines personnes. Comme pour tout aliment, c'est l'excès qui est néfaste. Outre l'influence des sodas sur la prise de poids, d'autres effets nocifs ont été mis en évidence : diabète de type 2 et augmentation des risques cardiovasculaires (tant chez les adultes que chez les enfants), carie dentaire etc.



6. Si on n'aime pas l'eau, on peut s'en passer, les sodas suffisent !

Même si elle n'est pas au goût de tous, l'eau est indispensable à la vie. C'est donc essentiel de s'hydrater suffisamment chaque jour. Il existe plusieurs « astuces » pour augmenter sa consommation et boire les 1,5 L recommandés par jour (varier les types d'eaux, l'aromatiser avec du jus de citron, des feuilles de menthe, garder de l'eau à portée de main, la consommer sous forme d'infusion...).

7. Sodas light et eau, c'est la même chose, c'est sans calorie.

Les sodas light ont quasiment la même sensation sucrée que les sodas traditionnels. Le sucre a été remplacé par des édulcorants, qui apportent le goût sucré sans les calories. Contrairement à l'eau, ils entretiennent l'attirance pour le goût sucré, ce qui peut entraîner davantage de grignotages.