

## SOMMAIRE

### Les boissons

#### Les chiffres clés

#### L'importance de l'hydratation

#### Les différentes boissons

#### Les teneurs en sucres

#### A retenir

Eau plate, eau gazeuse, thé, café, tisane, jus de fruits, vin, bière, soda... constituent le groupe alimentaire des boissons. L'ensemble des boissons contribue à l'hydratation de l'organisme. L'eau et les boissons chaudes non sucrées sont sans calorie. D'autres boissons comme les sodas, les jus de fruits et les boissons alcoolisées apportent du sucre ou de l'alcool qui sont des nutriments énergétiques.

### Les chiffres clés



- › **60 %** c'est la proportion d'eau dans le corps d'un adulte. Par exemple, l'eau représente environ 42 litres, pour une personne de 70 kg.
- › **70 %** des Français ne boivent pas assez, c'est-à-dire moins de 1,5 l par jour.
- › **67 %** c'est la part des Français qui boivent au moins une fois par semaine de l'eau du robinet.

### L'importance de l'hydratation



Les échanges d'eau sont quasi permanents dans notre corps. L'eau est éliminée par les urines (1,5 l/jour), la transpiration (0,9 l/jour) et les selles (0,1 l/jour). Ces pertes sont compensées par l'eau provenant des boissons et des aliments.

Une bonne hydratation correspond à l'équilibre entre les apports et les pertes.

L'eau est indispensable à :

- › L'élimination des déchets de l'organisme par les reins, grâce aux urines.
- › La régulation de la température du corps.
- › La vie des cellules en permettant les échanges entre elles.
- › Au transport de l'oxygène, des nutriments, des hormones...
- › Une digestion optimale en facilitant la progression des aliments dans le tube digestif. Une bonne hydratation prévient également la constipation.

Notre corps perd chaque jour en moyenne 2,5 l d'eau. Ces pertes augmentent lors de la pratique physique, lorsqu'il fait chaud, en cas de fièvre...

Les pertes sont compensées par l'eau des aliments (1 l/jour) et par l'eau des boissons (au moins 1,5 l/jour). Dans le cadre d'un programme Herbalife, les shakes consommés en substitution des repas, contribuent au litre d'eau des aliments. Il convient donc, de consommer en complément au moins 1,5 l d'eau de boisson.

L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme. Elle est à consommer à volonté, au cours et en dehors des repas.

## Les différentes boissons



### Les eaux :

- › L'eau du robinet est de provenance variable. Elle est puisée au plus près des lieux de consommation, à partir des ressources naturelles. Elle subit de nombreux traitements et des contrôles qui font d'elle une eau de bonne qualité.
- › L'eau de source est d'origine souterraine. Elle est potable à l'état naturel et embouteillée à la source. Une eau de source n'est pas tenue à une stabilité de composition et elle ne peut bénéficier de propriétés favorables à la santé.
- › L'eau minérale naturelle est également d'origine souterraine. Elle se caractérise par sa pureté originelle et par sa composition constante en sels minéraux et en oligo-éléments. Elle est la seule eau qui peut bénéficier de propriétés favorables à la santé. Chaque eau minérale a une composition unique.
- › Les eaux aromatisées sont apparues récemment. Certaines sont édulcorées (moins de 1 g de glucides /100 ml), leurs apports caloriques sont négligeables. D'autres eaux sont sucrées, leurs étiquettes indiquent la teneur en sucres pour 100 ml.

### Les boissons chaudes :

- › Le café constitue la boisson la plus quotidienne des Français après l'eau. La caféine favorise la vigilance et l'attention. Elle agit en moyenne 10 minutes après l'ingestion de café. Son effet peut durer jusqu'à 6 heures. Le café est déconseillé en fin de journée pour les personnes sensibles à la caféine.
- › Le thé est la 2ème boisson, la plus consommée dans le monde après l'eau. Le thé peut avoir un effet stimulant qui permet de lutter contre la fatigue. C'est aussi une source privilégiée d'antioxydants, les polyphénols, qui aident à lutter contre les radicaux libres. Les polyphénols peuvent aussi diminuer l'absorption de certains minéraux, comme le fer. Le thé est de ce fait à consommer de préférence à distance des repas.
- › Les tisanes permettent d'aromatiser l'eau, à l'aide de plantes. Certaines plantes sont connues pour leur effet sur le bien-être. On prête par exemple, des propriétés digestives à la camomille.

Ces boissons peuvent être consommées nature ou sucrées. Lorsqu'elles sont sucrées, elles apportent des calories. Un morceau de sucre contient 5 g de glucides, soit 20 kcal.

### **Les jus de fruits et les boissons aux fruits :**

Il existe diverses boissons à base de fruits, elles ne sont pas toutes équivalentes.

- › Les 100 % pur jus. Ils contiennent uniquement le sucre des fruits. Les 100 % pur jus d'agrumes sont sources de vitamine C.
- › Les jus de fruits à base de concentré. Ils sont élaborés en ajoutant au jus concentré la même quantité d'eau que celle extraite lors de la concentration. Ils peuvent faire l'objet d'un ajout de sucre qui sera mentionné.
- › Les nectars de fruits. Ils sont constitués de jus ou de purée de fruits (25 % à 50 %), d'eau et de sucre ou de miel.
- › Les boissons aux fruits. Elles sont obtenues par dilution de jus, de pulpe ou de concentré de fruits avec de l'eau. Elles contiennent très peu de fruits.

Un petit verre de 100 % pur jus peut être consommé au petit-déjeuner ou au goûter. Il représente l'une des 5 portions de fruits et légumes à consommer chaque jour.

### **Les sodas, les limonades et les sirops :**

- › Les sodas sont des boissons gazeuses sucrées. Ils sont composés d'eau, de sucres ou d'édulcorants et de différents extraits de plantes. Les sodas comme les limonades sont riches en sucres, sauf dans leurs versions light. Ces dernières sont à préférer aux versions traditionnelles car elles n'apportent pas de calories. Cependant, les édulcorants maintiennent l'envie de sucré. De ce fait, les sodas light ne doivent pas remplacer totalement l'eau.
- › Les sirops sont des liquides aromatisés et concentrés en sucre. Ils se diluent dans de l'eau. La concentration en sucre varie en fonction de la quantité d'eau ajoutée. On voit apparaître des sirops sans sucre, ils ont les mêmes caractéristiques que les sodas light.

### **Les boissons alcoolisées :**

Les boissons alcoolisées sont à consommer avec modération. Il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes. Les calories apportées par l'alcool sont mal utilisées par l'organisme et peuvent favoriser une prise de poids. Aux repas, l'eau est à privilégier.

Une astuce ; prévoir 2 verres à table, un pour l'eau et un pour le vin, et commencer chaque repas par un grand verre d'eau.

### **Les boissons proposées par Herbalife :**

Pour contribuer à une bonne hydratation, Herbalife propose 2 boissons.

- › La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux remplace une tasse de café ou de thé. Elle participe à une bonne hydratation de l'organisme. Sa teneur en caféine stimule l'organisme et l'aide à lutter contre les sensations de fatigue. Pour plus de praticité, cette boisson est aujourd'hui proposée sous la forme de sachets individuels.
- › Herbal Aloe apporte les bienfaits digestifs de l'Aloe Vera et participe à la bonne hydratation de l'organisme. Elle est deux fois moins sucrée qu'un soda classique. C'est une alternative intéressante pour les personnes qui ne peuvent se passer de sodas.

## Les teneurs en sucres



	Teneurs en glucides pour 1 verre (250 ml)	Nombre de morceaux de sucre /verre	Les conseils
Eaux aromatisées édulcorées	Moins de 2,5 g	Moins de 1/2	Elles peuvent être consommées en alternance avec l'eau nature.
Eaux aromatisées sucrées	Jusqu'à 25 g	Jusqu'à 5	Elles sont à consommer occasionnellement, de préférence après une activité physique.
100 % pur jus d'orange	20 g	4	1 petit verre de 100 % pur jus représente une des 5 portions de fruits et légumes.
100 % pur jus de raisin	37 g	7,5	
Nectar passion	32 g	6	A consommer occasionnellement, préférer un 100 % jus de fruits.
Boisson aux fruits exotiques	26 g	5	
Sirop à l'eau (2 c. à soupe de sirop)	20 g	4	Diluer suffisamment le sirop. Découvrir également les versions light.
Limonade	22 g	4	Limiter la consommation.
Soda au cola	25 g	5	Préférer les versions light.
Café ou thé sucré (1 morceau)	5 g	1	Pour ceux qui consomment beaucoup de thé ou de café, ne pas oublier de prendre en compte ces apports.
Café ou thé sucré (2 morceaux)	10 g	2	Remplacer éventuellement le sucre par des édulcorants.

## A retenir

- › L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme, elle est à consommer à volonté à tout moment de la journée.
- › Un verre de 100 % pur jus de fruits peut remplacer une des 5 portions de fruits et légumes de la journée.
- › L'apport en sucre des sodas, des boissons sucrées, des sirops ... est à contrôler pour aller dans le sens du message sanitaire, « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé ».
- › Les produits Herbalife peuvent être une alternative intéressante pour une bonne hydratation, notamment les nouveaux sachets de La Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux.

### Sources :

- La santé vient en mangeant le guide alimentaire pour tous.
- Répertoire Général des Aliments, Table de composition, J-C Favier, J. Ireland-Ripert, C. Toque, M. Feinberg.
- Centre d'information sur l'eau.
- Photos : photo alto, Creative collection