

den ins!der

n° 80 • Décembre 2019

Étanche ta soif...
de connaissances !
Tout sur les boissons

 25 ans
Fondation
Cancer
Info - Aide - Recherche



À toi de faire les bons choix !

Les boissons sucrées sont néfastes avant tout !

L'Organisation mondiale de la Santé, l'O.M.S., recommande de limiter l'apport en sucres libres à moins de 5 % de la ration énergétique totale chaque jour, ce qui correspond à **environ 25 grammes de sucres** (6 cuillères à café). Si c'est moins, c'est encore mieux.



Sauf que : pour la plupart des boissons sucrées, ce seuil est déjà atteint avec une seule bouteille standard (500 ml). Les boissons concernées sont celles dont le sucre constitue une grande partie des calories qu'elles contiennent, qu'il soit **sous forme naturelle** comme dans les jus de fruits et les smoothies ou qu'il ait été **ajouté**, comme c'est le cas pour les sodas. Les boissons dites « sans sucres ajoutés » restent par conséquent des aliments sucrés et sont, dans le doute, mauvais pour la santé.

De plus : l'organisme reconnaît manifestement mal les calories des boissons. C'est pourquoi on ne mange pas forcément moins après avoir bu des liquides sucrés. Les sodas et autres jus ont même au contraire plutôt tendance à stimuler l'appétit. Nous allons t'expliquer comment mieux prendre soin de ta santé.

À choisir entre une pomme et un jus de pomme, il faut toujours privilégier le fruit. Les jus de fruits contiennent certes des vitamines, mais moins que le fruit en lui-même. Les fibres, indispensables à l'équilibre alimentaire, disparaissent en outre lors de l'extraction du jus des fruits.

Des faits et des chiffres. Le savais-tu... ?

- Le corps humain est constitué d'au minimum 60 % d'eau, laquelle est éliminée en continu par la transpiration et les passages aux toilettes.
- L'organisme a besoin d'au moins 1,5 à 2 l de liquide par jour pour bien fonctionner. L'eau est ce qui lui convient le mieux.
- Pour autant, boire trop d'eau n'est pas bon non plus. Lorsque, notamment, les sportifs de l'extrême boivent trop d'eau trop pauvre en sel lors des compétitions, la concentration de sodium dans le sang peut alors être fortement diluée. Dans une forme moindre, les coureurs de marathon font très fréquemment état de symptômes proches de ceux de l'œdème cérébral, à savoir des céphalées, des nausées et des tremblements.
- Les sondages identifient les Allemands champions européens en matière de consommation de boissons sucrées.
- Il se cache l'équivalent de 15 morceaux de sucre dans 0,5 l de Fanta en Allemagne, 11 en France et seulement sept en Grande-Bretagne. Ces différences d'un pays à l'autre se retrouvent dans divers sodas et sont en partie liées à des raisons fiscales.

Divers « désaltérants » passés au crible

Tu as soif et tu te dis : je veux juste que ce soit liquide et bon ! Le sujet mérite pourtant un peu plus d'attention.



Sodas (Fanta, Sprite et autres)

Il suffit de l'eau, du sucre et des arômes pour créer une boisson sucrée gazeuse, ou soda. L'adjonction de véritable jus de fruits ou de plantes est plutôt exceptionnelle. L'eau sucrée fait grimper en flèche puis baisser aussi vite la glycémie (le taux du sucre dans le sang), ce qui déclenche une sensation de faim.



Boissons light

Les variantes zéro ou light d'une boisson impliquent qu'elles ne contiennent plus ou presque plus de sucre et donc de calories. Le sucre est remplacé par des édulcorants de synthèse comme l'aspartame. Si leur utilisation a au départ soulevé des questions de sécurité sanitaire à l'issue de premiers tests sur des animaux, des études majeures sur l'homme ont montré que les édulcorants de synthèse n'augmentaient pas le risque de cancer. Ils ne sont pour autant pas plus sains que le sucre. Les boissons light contiennent par ailleurs souvent de l'acide qui attaque les dents.

Jus et jus dilués



Un jus de fruits industriel contient :

- beaucoup de sucre (qu'il soit naturel ou ajouté)
- peu de vitamines
- peu de fibres alimentaires



Un jus de fruits pressé maison contient :

- autant de sucre qu'un jus industriel
- plus de vitamines qu'un jus industriel
- peu de fibres alimentaires



Le fruit en lui-même contient :

- autant de sucre qu'un jus de fruits industriel. Ce sucre issu d'une nourriture solide est en revanche mieux pris en compte par l'organisme que le sucre issu d'une boisson
- plus de vitamines qu'un jus de fruits industriel
- de nombreuses fibres alimentaires qui sont bonnes pour la santé et importantes dans l'équilibre alimentaire

Avec un fruit, l'organisme perçoit une sensation de satiété, ce qui n'est généralement pas le cas avec un jus : l'apport calorifique peut ainsi être limité.



Jus de légumes

Les légumes utilisés dans les jus de tomate ou de betterave rouge sont crus, pressés à froid et plutôt liquides. Moins ils contiennent d'ingrédients (sel, sucre, miel), plus ils sont sains.



Eau aromatisée maison

Voilà qui est tendance, sain et simplissime. Il suffit de prendre au choix de l'eau plate ou pétillante et d'y ajouter des arômes naturels au moyen de fruits, de légumes ou d'épices. Tu prends un contenant, tu coupes tes ingrédients préférés en petits morceaux et tu laisses infuser au frais ta création de quelques minutes à quelques heures en fonction de l'intensité recherchée.

Thé

Même si l'appellation « thé » est couramment utilisée pour tous les types de boissons chaudes infusées, elle ne désigne au sens strict que le **véritable thé**, à savoir l'infusion de feuilles et de bourgeons issus du **théier**. Le véritable thé a un effet stimulant car il contient des substances psychotropes, soit **jusqu'à 4,5 % de caféine**.

Les feuilles du théier permettent d'obtenir du **thé vert, blanc ou noir**. Coloration et dénomination dépendent du processus de transformation.



Quid du thé glacé ?

***Thé glacé industriel ou iced tea** cette boisson rafraîchissante souvent au goût de citron ou de pêche a peu à voir avec le thé classique. Parfois, elle est mélangée à du jus de fruits (concentré). Le thé glacé industriel est très riche en sucre. Contrairement au véritable thé, ce n'est donc pas un choix sain.

***Thé glacé maison** sans adjonction de sucre, le thé glacé fait maison est bon pour la santé et peut remplacer l'eau.

Petite recette : verse sur ton thé glacé dans une théière un litre d'eau frémissante et laisse infuser 3 à 5 minutes selon ton goût. Filtre ensuite le thé dans une carafe résistant à la chaleur. Ajoute suffisamment de glaçons et laisse refroidir. Laisse reposer au frais durant deux heures. Presse le jus d'un citron. Ajoute le jus de citron et des rondelles de citron dans la carafe et sers glacé.



Boissons protéinées

On ajoute de l'eau à la poudre protéinée, on mélange et c'est prêt. Ces mélanges à la mode contiennent beaucoup de protéines pour la musculation et remplissent à tel point l'estomac qu'elles servent également de complément alimentaire ou d'en-cas. Prudence toutefois, car la prise régulière de ces bombes protéiques peut surcharger la fonction rénale.



Lait

Le lait et les produits laitiers constituent de bonnes sources de calcium et de protéines nécessaires dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Le calcium est important pour le capital osseux. Du fait de ses acides gras saturés, le lait est très nourrissant, et d'ailleurs, les bébés mammifères se nourrissent le plus souvent exclusivement de lait maternel durant leurs premiers mois de vie. De nos jours, seules les personnes qui en apprécient le goût et tolèrent le lactose boivent du lait.

Les études n'ont pas réussi à établir un lien évident entre cancer et produits laitiers.

Il semblerait que les produits laitiers permettent de réduire le risque de cancer de l'intestin, sans certitude toutefois. Rien ne permet non plus d'associer clairement les produits laitiers à d'autres types de cancers.

Contrairement au lait pur, le **lait chocolaté** et autres **boissons lactées sucrées** contiennent beaucoup de sucre et ne peuvent entrer dans le cadre d'une alimentation saine.



Boissons énergisantes

Les Red Bull et autres boissons énergisantes aident de par leur teneur élevée en caféine et en sucre à rester éveillé en provoquant une hausse de la tension artérielle et une accélération du pouls. Ces boissons sont tout sauf saines. Dès deux doses par jour, elles entraînent déjà un risque d'irritabilité, de nervosité et de troubles du rythme cardiaque.



Boissons alcoolisées

Pour bien des adultes, rien de tel qu'une bière fraîche l'été pour se désaltérer ou qu'un verre de vin pour qu'une soirée soit réussie. Mais, l'alcool fait grossir, crée des dépendances et peut même favoriser le cancer et d'autres maladies.



L'eau, c'est top

Sans liquide, l'homme ne survit en moyenne **que trois jours**. Nombreux sont pourtant ceux qui ne boivent que lorsqu'ils ont soif, alors que la soif constitue déjà un signal d'alarme. Il est préférable de veiller à boire régulièrement.

Que ce soit clair (comme de l'eau de roche) :

Eau pétillante

L'eau minérale naturelle contient du gaz carbonique mais aussi beaucoup de minéraux. Elle est en général exempte de germes. Le gaz carbonique résulte de l'activité volcanique, il permet à l'eau de capter les minéraux de la roche et était utilisé au 19^e siècle pour la conservation et la désinfection. On lui prêtait aussi des vertus thérapeutiques. Les petites bulles en bouche sont du dioxyde de carbone dissous dans l'eau qui s'échappe dès que la pression est moins forte (bouteille ouverte). Ces petites bulles légèrement acides sont susceptibles de remonter de l'estomac à l'œsophage en transportant de l'acide gastrique et peuvent ainsi occasionner des brûlures d'estomac. Rien ne prouve que le CO₂ n'active l'hormone digestive stimulant l'appétit et puisse faire grossir.

Eau plate

L'eau plate est elle aussi riche en minéraux et en règle générale, elle est stérile.

Pourquoi acheter de l'eau en bouteille quand on peut en avoir qui sort du robinet ? Cette habitude de consommation en étonne plus d'un. Pourtant, beaucoup préfèrent l'eau en bouteille car elle est plus douce et moins calcaire.



C'est un fait :
l'eau – pétillante ou non –
est la meilleure boisson
qui soit pour ta santé.

Boissons typiques d'un pays à l'autre : une réalité ou un cliché ?

Au Luxembourg comme partout ailleurs, boissons et nourriture jouent un rôle culturel important. De la même façon qu'il existe des plats nationaux typiques avec des ingrédients locaux, il existe des boissons traditionnelles directement associées à un pays ou à une région.

- Tous les enfants connaissent le **Coca-Cola** depuis qu'un pharmacien américain l'a découvert à la fin du 19^e siècle pour se débarrasser de son addiction à la morphine grâce à la cocaïne qu'il contenait alors. Aujourd'hui, le mélange eau gazeuse – sirop qu'est le Coca-Cola ne contient plus ce type de drogue mais cache d'autant plus de sucre.
- Dans la deuxième moitié du 17^e siècle, chez les Français, un vin n'avait qu'en apparence terminé sa fermentation en fût pendant l'hiver. Alors que ce vin avait été mis en bouteille, les levures continuèrent à fermenter sous le soleil printanier, donnant naissance au **champagne**.
- Pour les Allemands, la **bière** n'est pas seulement la boisson nationale, c'est aussi un aliment de base inscrit dans le décret sur la pureté de la bière

(*Reinheitsgebot*). Il est vrai que la bière est si nourrissante qu'elle peut rapidement faire grossir.

- En Italie, un petit espresso ou un cappuccino font tout simplement partie de la fin du repas. Le **café moulu**, riche en caféine, sert de stimulant après un repas copieux. Il est plus digeste accompagné d'un verre d'eau.
- Dans la culture slave, le spiritueux transparent qu'est la **vodka** signifie littéralement « petite eau » bien qu'elle ne permette pas vraiment d'étancher la simple soif.
- Les Chinois boivent du **thé** depuis des millénaires et en distinguent six sortes, comme le thé vert ou le thé blanc. Tout comme les Japonais, ils procèdent à une cérémonie du thé formelle.

Vive le fait maison !

Le mieux, si tu veux savoir ce que tu consommes, est de préparer tes boissons toi-même. Voici quelques recettes pour divers types de boissons.

1 Eau au concombre, au citron vert et à la menthe

- 500 ml d'eau (plate ou légèrement pétillante)
- une tige de menthe avec au moins 10 feuilles
- un citron vert coupé en quartiers
- 5-6 tranches d'un concombre préalablement lavé

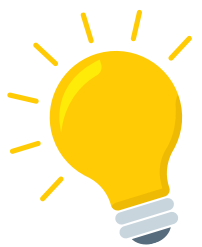
Cette boisson désaltérante va t'apporter vitamines, minéraux ainsi qu'un éclat de fraîcheur. Il suffit d'ajouter tous les ingrédients lavés dans l'eau et de laisser infuser un moment. Pour une boisson fraîche : placer un quart d'heure au réfrigérateur ou ajouter des glaçons.

2 Milk-Shake crémeux des Caraïbes

- 200 g d'ananas
- 1 banane épluchée
- 100 ml de lait de coco (le liquide qui vient après le gras)
- 300 ml de lait de vache (de lait de soja ou autre)

Ce mélange est comme une invitation à la plage. Détaillez le fruit en petits morceaux et mixez immédiatement avec le lait de coco et le lait de vache. Dégustez !





Coup de chance ou non ? Est-ce que tu t'y connais ?

Pour finir, résumons encore une fois l'essentiel. L'eau est une source d'inspiration pour tous, jusqu'aux plus grands artistes :

« Eau, tu n'as ni goût,
ni couleur, ni arôme,
on ne peut pas te définir,
on te goûte, sans te
connaître. Tu n'es pas
nécessaire à la
vie, tu es la vie ! »

(Antoine de Saint-Exupéry)



- A L'eau est l' ... le plus important pour l'homme.
- B Nous perdons chaque jour deux litres de liquide lorsqu'on urine et ...
- C Qu'utilise-t-on souvent dans les boissons light à la place du sucre ?

L'eau recouvre 70 % de la surface de la terre, c'est pourquoi depuis l'espace, la terre apparaît comme une **planète bleue**. D'un point de vue chimique, nous ne pourrions survivre sans eau. Notre organisme en a autant besoin que de l'oxygène. S'y connaître en matière d'eau peut assurer la survie... et valoir le coup pour résoudre l'énigme ci-après.

A

B

C



Réponses
A aliment B transpire C édulcorant



Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien

-  @fondationcancer
-  Fondation Cancer Luxembourg
-  @fondationcancerluxembourg
-  @FondationCancer



den ins!der

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Intéressé(e)? / Interessiert?

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu oder per Post an untenstehende Adresse zu schicken.

- Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.**
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

CONCEPTION ET TEXTE / KONZEPT UND TEXT: Fondation Cancer. Tous droits réservés.
 RÉDACTION / REDAKTION: Christa Roth
 PHOTOS / FOTOS: iStockphoto
 LAYOUT: cropmark.lu | Imprimerie: imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25



den ins!der
 c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
 L-1150 Luxembourg
 T 45 30 331
 E fondation@cancer.lu
 www.cancer.lu

