

## Sucre et boissons sucrées

Boire autre chose que de l'eau pour s'hydrater car on n'aime pas l'eau ou tout simplement pour changer de goût est souvent une motivation pour se tourner vers les boissons sucrées. Toutefois, la quantité de sucre ajoutée consommée par ce biais est souvent sous-estimée. Il est donc important de différencier les sucres naturellement présents dans les boissons (type lactées ou à base de jus de fruits) car ceux-ci sont intéressants d'un point de vue nutritionnel car ils sont souvent accompagnés par des vitamines et minéraux. Par contre les sucres ajoutés eux sont appelés « calories vides », car ils n'apportent bien souvent que de l'énergie, mais aucune vitamines ou minéraux (boissons type soda).

Dans la composition nutritionnelle, sous glucides ou hydrates de carbone, est mentionnée la quantité totale de sucre, que ce soient les sucres naturellement présents dans le produit et/ou les sucres ajoutés. Il est donc erroné de penser que la notion « dont sucres » indique les sucres ajoutés.

Les sucres sont naturellement présents dans les fruits, le lait et les céréales (amidon).

### Jus de fruits et nectar

Un jus de fruits, s'il est 100% jus de fruits, ne contient pas de sucres ajoutés.

Un nectar est un jus de fruits avec du sucre ajouté et dilué avec de l'eau.

### Le coca cola et autres sodas

Ils contiennent environ 10g de sucre au 100ml soit 50g de sucre pour une bouteille de 5dl ; ce qui représente 12,5 morceaux de sucre !



### Eaux aromatisées

Les eaux aromatisées peuvent être une bonne alternative aux sodas, dans le but de changer le goût de l'eau. Elles peuvent toutefois être aussi très sucrées ou édulcorées. Cela vaut donc la peine de lire la liste des ingrédients et la composition nutritionnelle (ligne glucides ou hydrates de carbone).

Une alternative très simple et moins coûteuse est d'ajouter des fruits coupés et/ou des herbes aromatiques dans la carafe d'eau.

### Capri Sun ou autre jus en sachet :



Ce ne sont pas des jus de fruits, mais (comme mentionné sur l'emballage) une « boisson aux fruits avec une teneur en fruits de 12% ». Donc, principalement de l'eau et du sucre, qui sont les deux ingrédients principaux, selon la liste des ingrédients, avec une tombée de jus de fruits (soit 24 ml sur un sachet de 200ml !).