



Les idées reçues sur les boissons

Les jus de fruits sont moins sucrés que les sodas



Faux. 1L de jus **multi fruits** contient environ **21 morceaux** de sucre alors qu'1L de soda au **cola** en contient **20 morceaux**. Pour éviter une **prise de poids** et **limiter** le risque d'apparition d'un **diabète**, il est nécessaire de **limiter** sa consommation en **jus de fruits** (surtout à base de nectar) car ils contiennent presque autant de sucre qu'un soda. Préférez les **jus de fruits pressés** maison qui ne fournissent que le sucre du fruit et qui sont bien plus riches en **vitamines** !

L'eau gazeuse favorise une bonne digestion

Vrai. La plupart des eaux gazeuses contiennent des concentrations très élevées en bicarbonates, de 100 à 7 000 mg/L, pour seulement 12 à 600 mg/L pour les eaux plates. Or les bicarbonates jouent un rôle essentiel dans l'équilibre acide-base du sang et **aident à lutter** contre les méfaits d'une **alimentation trop acide**. Autrement dit, lors d'un repas copieux, bien fourni en viande rouge ou plats en sauce, n'hésitez pas à boire quelques verres d'eau gazeuse !

Le café est mauvais pour la santé

Vrai et Faux. L'abus de café peut nous rendre irritable, augmenter de façon provisoire la tension artérielle et provoquer des palpitations. Mais c'est surtout lorsqu'il est **consommé en grande quantité** et associé à la cigarette qu'il est néfaste. Des études ont en effet montré que boire régulièrement mais de façon modérée du café contribuerait à prévenir le risque de diabète ou la maladie de Parkinson.



Il ne faut pas boire d'eau en mangeant



Vrai et Faux. On peut boire de l'eau quand on le souhaite, même au milieu d'un plat. Cela ne vous fera pas davantage grossir. De même que boire de l'eau en dehors des repas ne fait pas maigrir non plus car elle apporte 0 calorie. Attention aux personnes ayant une tendance à la **constipation**, boire de l'eau pendant le repas est **recommandé** pour améliorer le **transit**. En revanche, si vous avez une **digestion lente** avec des lourdeurs d'estomac, mieux vaut boire **avant** et **après** le repas pour faciliter la digestion. Retenez surtout que l'eau est **essentielle** pour notre **organisme** et qu'il faut boire même sans avoir soif, surtout quand il fait chaud afin d'éviter la **déshydratation**. En bouteille ou au robinet, on recommande idéalement de boire 1,5 L d'eau par jour. N'oubliez pas le thé et les infusions. Enfin, il est conseillé de **varier** les **eaux minérales** afin d'élargir la variété des minéraux qu'elles apportent. A consommer sans modération donc.

Boire 1.5L n'est pas nécessaire

Faux. L'eau est **vitale**, c'est la seule boisson indispensable au **bon fonctionnement** de l'organisme. Chaque jour, une quantité importante d'eau s'élimine de manière naturelle (transpiration, urine, respiration). Ces pertes sont compensées en partie par l'alimentation qui nous fournit 1L environ. Le reste doit être apporté par les boissons telles que le thé, infusions, eaux gazeuses. Si vous trouvez l'eau un peu fade, rajoutez donc des rondelles de citron ou des feuilles de menthe !