

SOUS LA LOUPE

# LES BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES : ON SE JETTE À L'EAU !

Il n'est pas simple de faire son choix dans la large gamme de boissons rafraîchissantes proposées dans le commerce ! Entre les limonades, sodas, soft drinks, eaux aromatisées, boissons rafraîchissantes aux fruits et boissons énergisantes, sucrées ou non ou encore édulcorées... que choisir ? Le Conseil diététique fait le point !

## UN PEU D'HISTOIRE

De l'eau, du sucre et du jus de citron, la recette n'a pas beaucoup changé en 1000 ans. Les traces les plus anciennes du précurseur de la limonade proviennent de la côte méditerranéenne d'Égypte. Le "kashkab" préparé à partir

d'orge fermenté, de menthe, de poivre et de feuilles de citronnier était servi pour désaltérer les Égyptiens. Au 17<sup>ème</sup> siècle, c'est à Paris que la limonade fait son apparition en Europe. Composée d'eau pétillante, de jus de citron et de miel, elle était transportée

dans des réservoirs sur le dos des limonadiers puis vendue au gobelet. Au 18<sup>ème</sup> siècle, en Amérique, lors des vagues d'émigrations des Européens, la limonade a été une bonne alternative à la consommation d'alcool. Le cola light est commercialisé dans



les années 70 aux USA et dans les années 90 en Europe. La première eau aromatisée, le Perrier® citron, est apparue dans les années 80 et aujourd'hui, presque tous les fournisseurs en diversifient les goûts.

**Parmi les boissons rafraîchissantes, on distingue les catégories suivantes :**

- 1) **La limonade** est une boisson gazeuse à base de sucres, d'acides, d'essence de citron, de gaz carbonique, sans colorant.
- 2) **Le terme soda ou soft drink** rassemble les boissons gazeuses ou non, obtenues à partir d'eau, de sucres et d'arômes d'origine végétale (citron, orange, fruits rouges, fruits exotiques). Les colas, thés glacés, tonics et les boissons gazeuses aux fruits en font partie. C'est une vaste gamme de produits aux goûts et aux emballages divers. Il en existe également de nombreuses déclinaisons allégées dans lesquelles le sucre a été remplacé partiellement ou totalement par des édulcorants.
- 3) **Les eaux aromatisées sans sucres et sans édulcorants** sont parfumées avec des arômes le plus souvent naturels.
- 4) **Les boissons rafraîchissantes aux fruits** contiennent en plus des ingrédients de base une certaine quantité de jus de fruits, quantité qui doit être mentionnée sur l'étiquette.
- 5) **Les boissons énergisantes** ont une teneur en caféine plus élevée que dans les boissons rafraîchissantes ordinaires de 150 à 320 mg par litre. Si la teneur en caféine est plus élevée, une mention obligatoire "teneur élevée en caféine" doit être indiquée sur l'emballage

en mg/100 ml. Certaines boissons énergisantes contiennent également des vitamines et des extraits de plantes ou de fruits exotiques ainsi que de la taurine et du guarana.

- 6) **Les boissons pour sportifs** sont spécialement développées pour être consommées pendant ou après le sport mais ne seront pas abordées dans cet article.

### QUE NOUS APPREND L'ÉTIQUETTE ?

La teneur en glucides des boissons rafraîchissantes varie de 0 à 12 g par 100 ml et la lecture de l'étiquette reste primordiale pour guider le choix du consommateur: l'ajout éventuel de sucres ou d'autres additifs n'en font plus de l'eau.

**Bon à savoir :** les termes *bio, organic, éléments d'origine naturelle, arômes naturels, allégé en sucres, pauvre (low) ou à faible teneur en sucres, sans sucre ajouté ou à faible teneur en calories* ne veulent pas dire sans glucides.

La localisation dans les rayons des magasins peut parfois induire le consommateur en erreur: des eaux aromatisées édulcorées ou sucrées peuvent être vendues à proximité des bouteilles d'eau alors qu'elles devraient se trouver au rayon des limonades ou sodas.

| VALEURS NUTRITIONNELLES  |                  |                   |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|--------|
|                                                                                                             | 100 ml           | 250 ml            | % AR*  |
| Energie                                                                                                     | 41 kJ<br>10 kcal | 102 kJ<br>25 kcal | 1<br>1 |
| Matières grasses                                                                                            | <0,5 g           | <0,5 g            | 0      |
| dont acides gras saturés                                                                                    | 0 g              | 0 g               | 0      |
| Glucides                                                                                                    | 2,4 g            | 5,9 g             | 2      |
| dont sucres                                                                                                 | 2,4 g            | 5,9 g             | 7      |
| Protéines                                                                                                   | <0,5 g           | <0,5 g            | 0      |
| Sel                                                                                                         | <0,01 g          | <0,01 g           | 0      |

Ingrédients :

Eau minérale naturelle (94%), **sucre** de canne bio (2,2%), **jus** de citron bio à base de concentré, **infusion** d'hibiscus bio (0,26%), **arômes** naturels.

### QUE NOUS APPREND LA LISTE DES INGRÉDIENTS ?

Chaque boisson a sa propre saveur et peut contenir les ingrédients suivants :

- 1) **L'eau** en est l'ingrédient principal, elle contient naturellement des minéraux en quantités variables (calcium, fer, magnésium, sodium, potassium, bicarbonate).
- 2) **Des glucides** sous forme de saccharose (sucre), sucre de canne, sucre inverti, dextrose (glucose), sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, sirop de maïs, fructose, sirop d'agave, miel, jus de fruits, jus de fruits à base de concentré de fruits, pulpe de fruits, extraits de fruits... donnent une saveur sucrée à la boisson.
- 3) **Des édulcorants** sucralose (E955), glycoside de stéviol (E960), acésulfame K (E 950), saccharine (E954) et aspartame (E951).
- 4) De petites quantités de **caféine** (< à 150 mg/litre) ajoutées à différents sodas, dont les plus connues sont les colas et boissons à base de thé.
- 5) La boisson peut contenir des sels minéraux, vitamines, additifs (conservateurs, acidifiants, émulsifiants, colorants), gaz carbonique (pour les boissons gazeuses), végétaux, antioxydants et arômes naturels ou artificiels.

## QUELLE TENDANCE SUCRÉE POUR LES BOISSONS RAFRAÎCHISSANTES ?

La combinaison d'une alimentation trop riche en énergie et d'un mode de vie sédentaire est à l'origine du surpoids et de l'obésité en Europe. En 2017, l'OMS a encouragé les distributeurs de l'industrie alimentaire à diminuer l'apport en sucres ajoutés. Les industriels qui ont signé la charte, se sont engagés à diminuer de 20 % l'apport en sucres ajoutés pour 2020. Elle représente aujourd'hui 28 % du volume total des ventes. L'apport en glucides de certaines limonades et soda ordinaires ou «regular» est passé de 10 % à 6-8 %. La gamme de boissons non sucrées light ou zéro et donc sans calories ou pauvres en calories s'est élargie.

## QUELLE PLACE DANS LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE ?

Pour être à la base de la pyramide, les boissons rafraîchissantes doivent avoir :

- maximum 8 kcal/100 ml
- minimum 98 % d'eau
- maximum 2 % de glucides totaux

Exemple : les eaux aromatisées, les infusions non sucrées et les soft drinks zéro. Si les boissons ne répondent pas à ces critères, elles se retrouvent au sommet de la pyramide dans les "non indispensables sucrés".

## AVIS DE LA DIÉTÉTICIENNE

Comment bien s'hydrater ? Une étude de consommation a été réalisée en 2014 afin d'évaluer, entre autres, l'apport hydrique de la population belge. Seulement 1/4 des Belges de 3 à 64 ans boit suffisamment d'eau et de boissons non sucrées. L'eau est la seule boisson indispensable et recommandée par l'EFSA (European Food Safety Authority). Dès l'âge de 6 ans, il est conseillé de boire 1,5 litre d'eau par jour ou éventuellement 1 litre d'eau + ½ litre de boissons non sucrées (café, thé, tisane, chicorée, eaux aromatisées et boissons rafraîchissantes non sucrées). L'eau et les eaux aromatisées à 0 % de glucides et de calories préparées avec des arômes naturels et sans autres additifs sont les boissons

à privilégier. L'appellation eau ne devrait pas être permise quand d'autres ingrédients sont ajoutés. Ce n'est pas parce qu'il est renseigné "Eau" sur l'emballage que l'eau n'est pas additionnée de fruits, jus de fruits, sucres et donc ce n'est plus de l'eau mais une boisson rafraîchissante. Café, thé ou tisanes et boissons rafraîchissantes non sucrées ou édulcorées peuvent contribuer à une bonne hydratation de l'organisme pour les personnes qui ont des difficultés à boire 1,5 litre d'eau par jour. Le goût agréable et le côté pétillant des boissons sont des éléments qui favorisent la consommation de liquides. Il ne faut pas perdre de vue que ces boissons, de par leur acidité et la présence éventuelle de sucres contribuent à la formation de caries dentaires. Pour mieux les choisir, il est donc indispensable de lire sur l'étiquetage l'apport en glucides et les ingrédients qui la composent (chercher sucres, sirop et concentré de fruits et jus de fruits).

Les boissons commercialisées ont des teneurs en glucides très variables.

### La Pyramide Alimentaire



Bon à savoir :

| Dénomination des boissons                   | Teneur en glucides en g/100 ml |
|---------------------------------------------|--------------------------------|
| Limonades ou Sodas normaux ou Regular       | 6 à 11                         |
| Low sugar, low in calories, peu de calories | 1 à 7                          |
| Light, zero sugar, no sugar ou no calories  | 0 à 2                          |
| Jus de fruits                               | 8 à 12                         |
| Nectar                                      | 11 à 14                        |
| Nectar light                                | 6                              |

**CONCLUSION**

Quelles boissons "sucrées" pour les personnes diabétiques ?

- En cas d'hypoglycémie, consommer le volume de limonade nécessaire pour atteindre 15 g de glucides. (voir le dépliant "hypoglycémie et resucrage" disponible à l'Association).
- Lors de la pratique d'un sport de longue durée, consommer de l'eau et/ou une boisson

hydratante pour sportif à 6 % de glucides pour conserver une bonne glycémie durant l'effort et bien s'hydrater.

- Si la boisson contient des édulcorants, il est nécessaire de respecter la Dose Journalière Admissible. La D.J.A. est une estimation de la quantité d'un additif (édulcorant) dans les aliments ou les boissons pouvant être ingérée quotidiennement pendant toute une vie, sans

danger pour la santé. Il est possible d'évaluer la consommation d'édulcorants sur le site: <https://www.edulcorants.eu/>.

Il suffit d'introduire le poids corporel, la quantité et la boisson édulcorée consommée pour savoir si les DJA des édulcorants sont dépassées.

- La plupart des boissons sucrées sont à éviter dans l'alimentation quotidienne. ■

**Boissons non sucrées****- Eaux aromatisées ou parfumées :**

*Pétillantes :* Spa® Touch, Perrier® 0 sucres, Badoit® Zest, San Pellegrino® Essenza, Chaudfontaine® no sugar, evian® + Feed your Mind, DA-SH®, Charlie's organics, Bar Le Duc®, Fou D'O®, Saskia®, Ogeu®, Val® zero ou light...

*Plates :* Spa® Touch, Chaudfontaine® no sugar, B- Better water®, Volvic® essentiel bio, Bar Le Duc®....

**- Infusions non sucrées :**

Lipton®, Twinings® sachet Cold infusion et infusions glacées dans les magasins spécialisés.

- **Eaux aromatisées édulcorées :** Cristaline® non sucrée + arôme fruits rouges et citron Eau + **sirop 0% de sucres :** Teisseire® 0%, Sodastream® cola, orange et citron light

**Les sodas édulcorés :**

Lipton® Green Ice Tea zero et peach Ice tea zéro, Sprite® Lemon No Sugar, Gini® zero, 7Up® free, Schweppes® Indian tonic et agrumes zero, Fanta® zéro sugar added et pastèque No Sugar, cola light et zéro sugar, Coca Cola® cerise zéro, peach zéro sugar et light lemon, Pepsi Max®, Richie® cola zéro, Boost® VIT.HIT.

**- Les sodas au jus de fruits édulcorés :**

Tonissteiner® Fit Orange Fit, citron Fit, lemonade au jus de fruits, Arizona® Green Tea with Honey, Oasis® Tropical light ou zéro, Orangina® light, Coconut water Isola® bio sugarfree The Bridge bio® ...

La grande distribution propose également ses propres marques.

**Boissons sucrées**

- **"Eau"** de bouleau: Birch Water®, Mé&Mé® Grace®. Eau ou jus de noix de coco: Vaivai® King island®, UFC®, Vita coco®, COco®, eau + sirop de fruits

**- Les sodas au jus de fruits, sucrés et édulcorés :**

Volvic® infusion bio (noms de volcan), Vittel® fruits infuses bio, Badoit® bulles de fruits, Spa® Duo, Finley® (Mojito, Spritz, Royal), 7 Up® original citron, Spa® citron, Tao® low calories, Fuzetea® black, CapriSun® Roarin'waters, Val® thé glacé, tonique bitter et citron amer, Fiesta® agrumes, The gusty Captain Kombucha®, Sodastream® grenade, agrum et Ice Tea pêche, Fanta® citron

**- Les limonades, sodas sucrés et sirop de fruits non édulcorés :**

Chaudfontaine® sensation, Contrex® Green bio, Perrier® & Juce, Boosty® lemonade, Chaudfontaine® bio low in calories, Sanpellegrino® Lemon & tea, Evian® fruits & plantes bio faible en calories, Fever-Tree® light, Michel et Augustin® citronade bio, éloa®, Pur premium lemonade® Leamo® organic low calories, Maytea® thé, Simone à soif® bio, Carpe Diem® Matcha, Gini®, Cristaline® eau de source au jus de fruits, Arizona® thé, Teisseire® sirop de fruits, fraîcheur de fruits, fruit shoot drink, Twist & drink®, CapriSun®, Hollinger® bio Red et organic bio Ice, Val® agrumes orange, Orangina®, Lipton® Ice tea original, Oasis® Tropical, Fever Tree® regular, Folkingston's®, San Pellegrino®limonade, Aldmudler®, Ritchie®, Schweppes® virgin Mojito bio, Vitamont® limonade d'Autan et cola au sirop d'agave, Coca Cola® original taste, Pepsi®, Coca Cola® cherry et Hawaï tropical, Nordic Mist®, Tropic®Original, Fanta® berry, cassis et orange... La grande distribution propose également ses propres marques.