



Nutrition

L'eau règne à table

Pour la nutritionniste Laurence Margot, **les boissons sucrées**, qui sont aussi souvent très acides, ne devraient pas prendre la place de l'eau pour accompagner les repas quotidiens, d'autant plus qu'elles ne rassasient pas.

Texte: Pierre Lédérrey Photo: Filipa Peixeiro

A table, l'eau devrait rester la boisson usuelle. Les boissons sucrées, elles, peuvent être consommées de temps en temps. Mais pas au quotidien. Pourquoi? D'abord parce que, fort chargées en sucre, elles sont très caloriques. «Au point qu'elles jouent un rôle indéniable dans l'augmentation des problèmes d'obésité», remarque Laurence Margot.

Pourtant, ces calories sous forme de liquide sucré ne rassasient pas; le repas pourrait donc tout aussi bien être accompagné d'eau.

Et la coordinatrice de Fourchette verte Vaud de détailler: un verre de 2 dl de soda contient 22 grammes de sucre, soit cinq morceaux et demi. Et quatre morceaux pour un verre de thé glacé, «que l'on oublie parfois de ranger dans les boissons

sucrées». On rappellera d'autre part que les sodas sont très acides, ce qui peut abîmer l'émail dentaire.

Et le sirop? Il a l'avantage de vous laisser maître de la dilution. Si l'on respecte les recommandations de l'étiquette, soit une mesure de sirop pour cinq d'eau, 2 dl contiennent cinq morceaux de sucre et demi. Bien sûr, on peut le diluer davantage. **Une alimentation équilibrée ne devrait pas apporter plus de douze morceaux de sucre pour un adulte**, en comptant les boissons sucrées mais aussi yogourts, compotes sucrées, pâtisseries, confitures, sucre dans le café, etc.

Le sucre enrichi des jus de fruits

A propos des jus de fruits, un jus 100% naturel ne contient pas de sucre ajouté, mais bien les glucides du fruit lui-même. En termes de

calories, cela ne diffère pas d'un soda, mais nutritionnellement c'est plus intéressant, grâce à l'apport de sels minéraux et de vitamines. Ainsi, chaque jour, une portion de fruit peut être remplacée par un verre de jus de fruit.

Le vin est-il une boisson sucrée? «Non, il ne contient plus de sucres, puisque ceux-ci ont été fermentés et ont alors pris la forme d'alcool.» Ces dernières années, le marché a vu apparaître nombre d'eaux aromatisées. Elles contiennent un peu de sucre, voire des édulcorants. «Ce que nous n'encourageons pas, car les enfants s'habituent ainsi au goût du sucré plutôt qu'à de l'eau plate.» Laurence Margot signale que la Suisse est placée 13^e au palmarès des pays qui boivent le plus de boissons sucrées, avec 81,7 litres par an et par habitant. **MM**

Savoirs

Des alternatives maison

Certains n'apprécient pas forcément l'absence de goût

qui caractérise l'eau. Lorsque l'on a très soif, après un effort par exemple ou quand il fait chaud, pas de souci. Pour les autres cas, il existe des solutions toutes simples pour encourager la consommation d'eau au quotidien.

Car en Suisse, l'eau du robinet est d'excellente qualité.

Comme le suggère Laurence Margot, «on peut y ajouter quelques feuilles de menthe, deux ou trois fleurs de sureau. L'eau peut également être gazéifiée chez soi pour ceux qui la préfèrent sous cette forme.»



Cette rubrique vous est présentée en collaboration avec Fourchette verte suisse.