

# RETHINK your DRINK



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

NOS ACTIONS  
*Les boissons sucrées*



## LES BOISSONS SUCRÉES

### Que sont réellement les boissons sucrées?

Les boissons sucrées regroupent toutes les limonades, les jus et nectars de fruits, les boissons à base de jus de fruits, les tonics, les boissons pour sportifs, les boissons aromatisées sucrées, les thés et cafés sucrés, les boissons énergisantes, les yaourts liquides sucrés...

Elles sont très nombreuses sur le marché et de plus en plus populaires. Elles ont une valeur nutritive peu intéressante et contiennent de grandes quantités de sucres libres\*.

*\*sucres libres= tous les sucres ajoutés par le fabricant ou le consommateur, ainsi que les sucres naturellement présents dans le miel, les sirops, les jus de fruits. Ne sont pas considérés comme sucres libres: le lactose naturellement présent dans le lait/yaourt, ni les sucres contenus dans les fruits frais.*



## Recommandations de l'OMS

Les recommandations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) sont de **limiter les «sucres libres» à 5% (maximum 10%)** de l'apport énergétique journalier. Ce qui correspond à **25g (maximum 50g) de «sucres libres» par jour** pour une personne avec un régime à 2000 kcal/jour.

### EXEMPLE POUR UNE PERSONNE AVEC UN RÉGIME DE 2000 KCAL PAR JOUR :

#### Objectif idéal

5% des calories = 25g de sucres libres par jour = 6 carrés de sucre

#### Tolérance maximale

10% des calories = 50g de sucres libres par jour = 12 carrés de sucre



### Boissons sucrées = Bonbons liquides

Les boissons sucrées sont tout simplement des bonbons liquides.

**En moyenne, 1 verre de 250 ml de ces boissons apporte déjà 30 g de sucres libres.**

La consommation excessive de sucre est associée à divers problèmes de santé, y compris les maladies du cœur, l'obésité et le diabète.

### Boissons sucrées et surpoids

En plus du fait que la forme liquide permet d'ingérer d'énormes quantités de sucres sans s'en rendre compte, elle ne rassasie pas autant qu'un aliment solide de même valeur calorique. Résultat, on mangera autant que d'habitude au repas suivant et les calories des boissons sucrées s'ajouteront insidieusement à celles des repas.

## Le **marketing** autour des boissons sucrées

### Pourquoi ça marche?

#### Facilité d'accès à ces boissons

- les boissons sucrées sont vendues un peu partout et occupent les emplacements les plus recherchés: extrémité des allées, tablettes à hauteur des yeux, placements croisés avec des aliments prêts-à-consommer, réfrigérateurs et présentoirs près des caisses.

#### Un marketing intensif et agressif

- un marketing astucieusement orchestré qui utilise des images / packagings attrayants et s'affiche à la télévision, Facebook, YouTube, jeux vidéo, événements sportifs.

#### Le prix

- le faible prix reste une variable qui influence indéniablement le choix alimentaire.

### Pourquoi cibler les jeunes?

Avec un grand pouvoir d'achat et plus sensible au marketing, les jeunes représentent une cible de choix pour cette industrie.

Les fabricants donnent aux boissons sucrées et énergisantes une apparence et des caractéristiques qui plaisent. Et ça marche car les jeunes sont considérés comme de grands consommateurs!



## Quelles sont les boissons à privilégier?

### L'EAU, LE CHOIX PAR EXCELLENCE!

L'eau est définitivement le meilleur choix pour étancher la soif et bien s'hydrater! Pour combler les besoins de l'organisme, il est recommandé de boire **au moins 1,5 litre d'eau par jour**.

On peut agrémenter son verre d'eau de tranches d'orange, de framboises ou de feuilles de menthe ou bien faire son thé froid maison sans sucres ajoutés.

Les eaux aromatisées non sucrées finies du commerce, peuvent être de manière exceptionnelle, une alternative aux boissons sucrées mais, toujours à condition de limiter leur consommation.



### Les sucres cachés dans les boissons dites saines

Les jus de fruits «100% à base de fruits», les jus «100% pur jus» et les smoothies ne font pas exception.

Malgré leur image «santé», ces boissons sont à considérer comme des boissons sucrées au même titre que les limonades! Elles sont à consommer de façon exceptionnelle. Aussi, ne sous-estimez pas la quantité de sucres cachés dans les laits au chocolat et les boissons de soya aromatisées.

### Coup d'œil sur les boissons énergisantes

En plus d'une grande quantité de sucres, ces boissons contiennent de la caféine et d'autres stimulants comme la taurine, la glucuronolactone et le guarana. Elles sont fortement déconseillées.

### Que penser des boissons light?

Dans les boissons light le sucre a été remplacé par les édulcorants. Les édulcorants confèrent à la boisson le «goût sucré» sans être réellement du sucre. Cela peut paraître intéressant, or, même sans sucres, ces boissons sont fortement déconseillées! D'une part, elles entretiennent l'habitude de boire des boissons avec un goût sucré et d'autre part, ces boissons contiennent toujours tous les autres composants néfastes pour la santé, comme les colorants ou l'acide phosphorique.

## Les boissons sucrées et acides

### Le saviez-vous?

L'acidité d'une boisson diminue la perception du goût sucré. Ainsi un verre d'eau avec 5 cuillères à café de sucre sera perçu plus sucré que le même verre d'eau additionné de quelques gouttes de jus de citron. Cette astuce sucré-acide se retrouve dans pratiquement toutes les boissons sucrées et même dans certaines sauces sucrées comme le ketchup.

### Boissons sucrées = acidité pour les dents

L'acidité contribue à la formation de la carie dentaire. À la suite de la consommation d'une boisson acide (ou sucrée), une attaque acide se produit et déminéralise l'émail des dents. Pire, lorsqu'une boisson est sirotée durant une longue période, la dent subit des attaques répétées et l'équilibre se brise, car la salive n'a plus le temps de bien reminéraliser la dent.

## COMBIEN DE « SUCRES LIBRES » CONSOMMEZ-VOUS ?

### JOURNÉE AVEC BOISSONS SUCRÉES

#### Petit déjeuner

Tartines + 15 g de pâte à tartiner au chocolat (9 g de sucre) + 1 verre de jus de fruits 250 ml (24 g)

#### Collation du matin

1 lait chocolaté 330 ml (23 g)

#### Déjeuner

Plat + 1 bouteille de cola 500 ml (53 g)

#### Collation de l'après-midi

2 biscuits au chocolat (23 g)

#### Dîner

Tartines jambon/fromage

**Total:** 132 g (au lieu de 25-50 g maximum recommandé)

### JOURNÉE SANS BOISSONS SUCRÉES

#### Petit déjeuner

Tartines + 15 g de pâte à tartiner au chocolat (9 g) + 1 verre d'eau

#### Collation du matin

1 lait nature

#### Déjeuner

Plat + 1 verre d'eau

#### Collation de l'après-midi

2 biscuits au chocolat (23 g)

#### Dîner

Tartines jambon/fromage

**Total:** 32 g

Dans cet exemple, on peut se rendre compte qu'en consommant des boissons sucrées, on consomme entre 3x et 5,5x plus de sucres que recommandés!

## Où se cache le sucre?

### Ne tombez pas dans le piège du marketing

L'industrie alimentaire utilise également d'autres ingrédients sucrants que le sucre (saccharose). Vous pouvez dès lors retrouver dans la liste des ingrédients des noms tels que sucre inverti, dextrose, sirop de glucose, sirop de glucose-fructose, fructose, sirop de maïs, miel ou concentrés de fruits.

### Ne vous laissez pas bernier par vos sens

Que le sucre soit blanc, roux, de canne, d'agave, de fruits ou bio il s'agit toujours de sucre!

| BOISSONS               | QUANTITÉ MOYENNE*<br>DE SUCRE / BOUTEILLE<br>DE 500 ML | QUANTITÉ DE SUCRE /<br>(EXPRIMÉE EN CARRÉS DE<br>SUCRE DE 4 G)                        |
|------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Eau plate / pétillante | 0 g                                                    |    |
| Apfelschorle           | 28 g                                                   |    |
| Lait au chocolat       | 34 g                                                   |    |
| Limonade citron        | 34 g                                                   |    |
| Thé glacé              | 41 g                                                   |    |
| Limonade au lactosérum | 45 g                                                   |   |
| Jus de fruits          | 48 g                                                   |  |
| Limonade orange        | 48 g                                                   |  |
| Cola                   | 53 g                                                   |  |
| Energy Drink           | 55 g                                                   |  |

\* moyenne calculée à partir de produits de différentes marques.

# Restopolis en action

## Restopolis

- propose un prix plus faible pour l'eau que pour les jus et les sodas.
- met davantage en avant les bouteilles d'eau par rapport aux bouteilles de jus et de sodas dans tous les restaurants et cafétérias.
- met à disposition dans les restaurants de l'eau en cruche gratuitement.
- interdit la publicité de boissons sucrées sur les réfrigérateurs ou autres matériels.
- organise des semaines de sensibilisation autour des boissons sucrées.
- est présent dans les restaurants avec des stands d'information spécial «*boissons sucrées*» et des ateliers ludiques pour renforcer le message.
- encourage les convives à participer au défi «*le moi(s) sans boissons sucrées*» et propose un «*calculateur de sucres*» en ligne sur le site [www.restopolis.lu](http://www.restopolis.lu).
- met à disposition des «*calculateurs de sucres*» en version papier qui peuvent être utilisés par les enseignants comme matériel pédagogique.
- expose à partir de la quinzaine thématique, dans tous les restaurants et cafétérias, des bouteilles de sodas et de jus remplies de leur teneur respective en sucres, pour mieux visualiser la teneur en sucres des boissons.
- encourage les établissements à retirer les distributeurs de boissons sucrées.
- encourage les enseignants à aborder le thème des boissons sucrées dans les cours.

