

Beaucoup de Fun & peu de sucres

4X moins sucrée qu'une limonade !

Citronnade maison

Ingrédients

- 1 litre d'eau
- 30 g de sucre en poudre (2 cuillères à soupe)
- Le jus d'un citron
- Une branche de menthe fraîche

Préparation

Mélanger l'eau, le sucre et le jus de citron. Placer la menthe et laisser refroidir 1 h au moins au réfrigérateur.

Bon à savoir : cette citronnade est 3 à 4 fois moins sucrée qu'une limonade standard.

Variante : remplacer l'eau par de l'eau pétillante pour en faire une limonade légère.



Plus d'informations ?

Brigitte Aubert - Échevine de la santé
Noémie Beaucarne et Sophie Baelen - Chefs de projet
Maison de la santé : 056/860.489

www.mouscron.be - www.viasano.be

PARTENAIRES FONDATEURS

FERRERO

Unilever Health Institute Belgium

ORANGINA SCHWEPES Belgium

Met steun van de Vlaamse overheid



Ligue Cardiologique Belge



Éditeur responsable : Mme Brigitte Aubert, Échevine des Affaires Sociales et de la Santé.



Manger mieux, bouger plus : tous en piste!



De l'eau... à volonté!

Notre corps est composé à 60% d'eau. L'eau est donc le constituant le plus important de notre organisme: il est essentiel de boire régulièrement pour renouveler constamment l'eau que nous perdons.



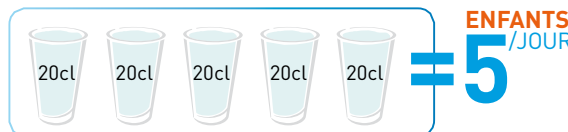
Une bonne hydratation est nécessaire pour maintenir les performances physiques et intellectuelles à leur meilleur niveau. Saviez-vous qu'il suffit d'une diminution de la teneur en eau de 1 à 2 % du poids du corps pour entraîner de la fatigue et une baisse des performances mentales?

La soif est déjà un signe de déshydratation

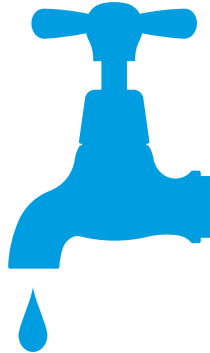
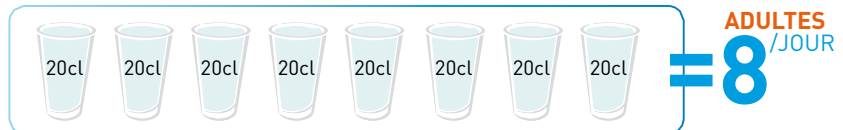
Apprenez à boire régulièrement, même si la soif ne se fait pas (encore) ressentir. Et tenez compte que les besoins en eau dépendent de l'âge, de la température extérieure, de l'activité physique...

L'eau: la seule boisson vraiment indispensable

Notre corps s'hydrate grâce aux boissons et aux aliments que nous consommons. Il est donc indispensable de boire beaucoup d'eau, qu'elle soit « du robinet » ou en bouteille. On peut aussi boire d'autres boissons pour le plaisir, mais en veillant à ne pas en abuser. Et si nous apprenions à mieux les connaître?



Vos repères





Le saviez-vous?

Un verre de jus de fruits contient autant de sucres et de calories qu'un verre de limonade. Mieux vaut se limiter à un verre par jour.

Energy drinks et sports drinks: modération et prudence !

Elles peuvent être très sucrées et contenir des substances excitantes (comme la caféine) en quantités importantes.

«Mon enfant adore les boissons sucrées...»

Faites un pacte ! Convenez d'un verre (ou provisoirement deux s'il en boit vraiment beaucoup) de boisson sucrée par jour, et tenez ensemble un « agenda » des boissons: notez avec lui tout ce qu'il a bu au cours de la journée. Faites ensuite le bilan ensemble, pour ajuster le tir et augmenter la part d'eau si nécessaire.

Les eaux de boissons

Eau du robinet ou eaux en bouteilles, eaux plates ou gazeuses

Développez le «réflexe eau»

C'est surtout d'eau dont le corps a besoin. Si vous entendez « J'ai soif ! », répondez avant tout par de l'eau. Pensez à placer systématiquement de l'eau à table, dans le cartable, le sac de sport... Et n'oubliez pas de montrer l'exemple : buvez de l'eau vous-même !

«**Il fait chaud !**» : rafraîchissez l'eau avec des glaçons en la mettant au frigo.

«**Il fait froid**» : le froid diminue la sensation de soif, pensez à boire !

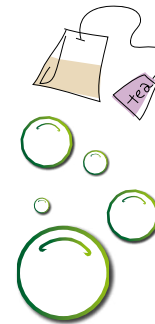
! Pour une eau quotidienne, optez pour l'eau du robinet ou une eau en bouteille faiblement ou très faiblement minéralisée (résidu sec inférieur à 500 mg/l).



Café, thé et boissons 'light' sans sucre

En plus, pas à la place de l'eau

Ces boissons apportent de l'eau et pas de calories, mais elles contiennent d'autres substances (caféine, édulcorants...). Elles ne peuvent pas remplacer l'eau. L'ajout de lait, de sucre, de crème... dans le café ou le thé change leurs caractéristiques nutritionnelles.



! Toutes les boissons « light » ne sont pas sans sucres ; elles peuvent simplement en contenir moins. Reportez-vous à l'étiquette pour savoir réellement ce que vous buvez.

De l'eau SURTOUT, et quoi d'autre ?

Boissons rafraîchissantes avec des sucres ajoutés

N'en faites pas une habitude

Limonades, boissons aux fruits, iced tea, sirop, nectars de fruits (à base de concentré de fruits, d'eau et de sucre ajouté ...)

Pétillantes ou plates, ces boissons contiennent de l'eau (de distribution, de source ou même de l'eau minérale), parfois du jus de fruits, ainsi que des sucres qui ont été ajoutés. Certaines peuvent encore contenir des extraits de thé, de la caféine, des vitamines...

Un verre (20 cl) contient environ l'équivalent de 4 morceaux de sucre.

Essayez de respecter la limite d'un verre par jour.



! La teneur en sucres peut varier du simple au double, reportez-vous à l'étiquette.

Jus de fruits et boissons lactées sucrées ou non

Utiles, mais à bien doser



Ces boissons apportent de l'eau et des éléments utiles. Des vitamines (C, B9...), des minéraux (potassium...) et des antioxydants pour les jus de fruits. Du calcium et des vitamines (B2, B12...) pour les boissons lactées.

Elles contiennent aussi des sucres naturellement présents (dans les fruits et le lait) et, pour certaines boissons lactées, des sucres ajoutés.

! Certaines boissons lactées peuvent être très sucrées, lisez les étiquettes.