

Comportements pour se maintenir en santé volet 1

BOIRE adéquatement tous les jours 2^e partie Les boissons



Hiver 2016

Gervaise Beaugard
Infirmière retraitée



Boissons gazeuses

- Coke, pepsi, seven-up, des choix **non intéressants** pour se désaltérer.
- Contiennent en moyenne 10 c à thé de sucre soit 50 ml =10 sachets de sucre
- *****Le piège** avec les liquides, c'est que le corps *détecte moins bien les calories liquides*, ce qui amène une augmentation de la consommation



Boissons gazeuses

- Ces boissons qu'elles soient régulières ou diètes n'apportent pas d'éléments nutritifs valables et elles continuent d'entretenir le **goût pour le sucre**
- Seven up 355 ml = 42g sucre (1 jus sans les éléments nutritifs=24g de sucre ie le double)
- Total des calories= 160 Kcal



Boissons gazeuses

- 7up diet: 355ml =0 sucre car dans le diète c'est L'ASPARTAME l'ingrédient actif soit 124mg
- **Boissons gazeuses de tous les types** ne doivent pas faire partie des habitudes alimentaires car elles sont + faible en vitamines et minéraux et contiennent +++ **sucre ce qui entretient le GOÛT du sucre**

Boissons gazeuses: le cola

- Effet négatif sur la densité osseuse
- Les boissons **gazeuses** cola même les diètes
↓ la densité osseuse chez la femme.
- Même si la consommation n'est que de 3 canettes \semaine, il y a ↓de la densité
- Il n'y a pas cet effet négatif chez l'HOMME
- De plus, il n'y a pas d'effet si la boisson gazeuse n'est pas un cola

Consommation de boissons gazeuses

- 2005: 95L \personne \an \approx 1 canette \jour
- 1976: 56L \personne \an



- **+ la densité osseuse est faible = + le risque de fracture est \uparrow**
- La consommation amène donc une \downarrow de 5% de la densité
- Ce mécanisme n'est pas expliqué scientifiquement à ce moment



Conduite à tenir

- Oublier le cola
- Alimentation : ↑ calcium, la vitamine D, les fruits et légumes
- Activité physique régulière soit 30 min la majorité des jours de la semaine
- Remplacer par de L'EAU et des FRUITS



RÉFÉRENCES

- Dubost Mireille et Scheider William La nutrition, Chenelière\McGraw-Hill,2000, chapitre 7
- OIIQ perspectives infirmières a propos de l'hydratation sept.\oct. 2010 p12 et p.42
- OIIQ perspectives infirmières janv.\fév. 2010 boissons énergisantes, p.35-39
- Moi et cie 16 juillet 2010
- Ordre des hygiénistes dentaires du Québec, effets néfastes des boissons énergisantes sur votre santé buccodentaire
- Institut National de la santé publique du Québec et santé Canada
- cyclistemonteregie.qc.ca
- Canalvie.com + vanhoute.com