

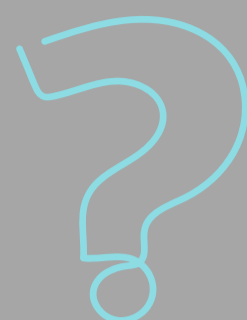
LES BOISSONS

POURQUOI FAUT-IL BOIRE DE L'EAU ?

Notre corps est composé de 60 à 70% d'eau. Au cours de la journée, nous perdons 3l d'eau dû aux pertes urinaires, la transpiration et la respiration.

Ces pertes sont compensées pour moitié par notre alimentation (principalement les fruits et légumes) et l'autre moitié par l'eau que nous buvons.

L'eau est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.



LES PRODUITS LES PLUS COURANTS

On peut retrouver différents types d'eaux :

L'eau du robinet : Sa composition est variable, c'est également une eau très contrôlée. Il s'agit donc d'une eau potable et de bonne qualité.

Les eaux minérales : Les eaux minérales sont des eaux d'origine souterraines, qui ne présentent pas de risque de pollution. Afin d'être considérées comme des eaux minérales, la composition en minéraux de ces eaux doit rester stable dans le temps, et ne subir aucune modification.

C'est pour cette raison que certaines eaux sont dites meilleures pour les nourrissons ou alors qu'elles facilitent le transit.

Les eaux de sources : Elles sont également d'origine souterraine afin de ne pas être polluées, mais leur composition en minéraux est bien plus variable. Ces eaux ne peuvent donc pas afficher un avantage quelconque sur la santé.

D'autres boissons à base d'eau peuvent être consommées afin de compléter les apports telles que les tisanes et infusions ainsi que les soupes ou encore les bouillons.



Semgest - Juillet 2021

LES FAUX AMIS

Les sodas, le thé, le café et les boissons dites énergisantes sont des boissons particulièrement riches en caféine et en théine. La caféine et la théine sont responsables d'une dégradation du sommeil.

Elles causent un retard de l'endormissement, mais également la diminution de la quantité et de la qualité du sommeil.

Cela peut causer une somnolence durant la journée, qui pourra être compensée par la prise de caféine ou de théine, et donc créer un cercle vicieux.

Une consommation importante de caféine peut entraîner une accoutumance ainsi que des symptômes de manque, parmi lesquels : somnolence, fatigue, ou encore de l'irritabilité. 11% des 3-10 ans présentent ces symptômes car ils consomment des boissons à base de caféine. Une consommation excessive peut aussi entraîner de nombreux problèmes : hypertension, tremblements, douleur abdominale voire des arrêts cardiaques.

Ces boissons, notamment les boissons dites énergisantes, le café et le thé sont donc déconseillées pour les enfants et à consommer avec modération pour les adultes.

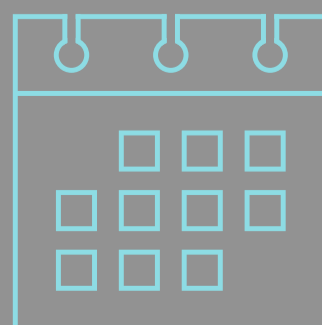


LES FRÉQUENCES

Il faut boire 1.5L d'eau par jour.

Les jus de fruits quels qu'ils soient, les boissons sucrées, les sodas, les boissons dites "énergisantes" doivent être limités le plus possible et consommés uniquement pour le plaisir : aux anniversaires, lors des fêtes...

Les boissons dites "light" sont également à limiter car elles entretiennent l'attrait pour le goût sucré.



Semgest - Juillet 2021