

Maison du Diabète ABD WaPi - Château Burbant
rue du Gouvernement - 7800 Ath
Tous les 1^{ers} jeudis du mois de 10h à 12h00

Les jeudis du Diabète

Comment choisir nos boissons ? « Atelier - Animation diététique »



© Magali Marchand
Diététicienne agréée ABD
Chef de service EpiCURA
Jeudi 03/03/2016

Les boissons



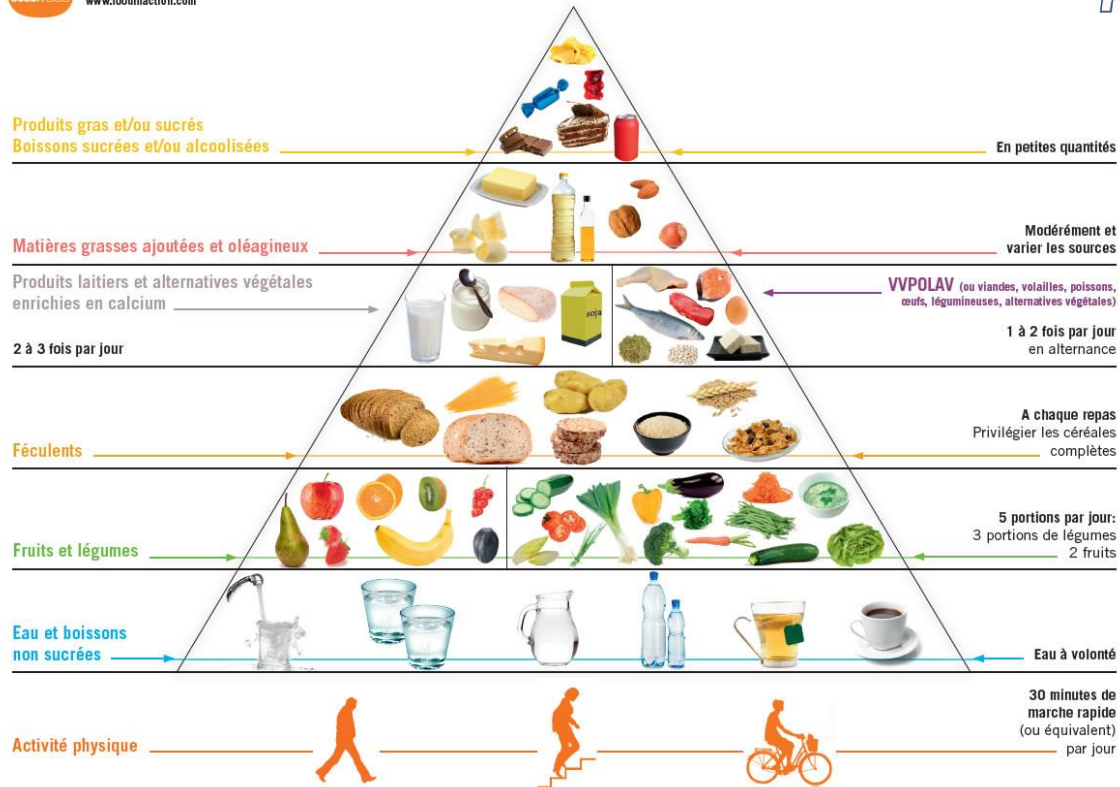
Copyright Food In Action 2011
www.foodinaction.com

La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



1



Qu'elle soit du robinet, de source ou minérale l'eau est la boisson à privilégier. Le thé, le café, la chicorée et la tisane, non sucrés, sont également à promouvoir. Par jour, il est recommandé de boire 1,5L de ces boissons.

Les eaux aromatisées, les sodas lights, les boissons énergétiques sont, quant à elles, à consommer avec modération. Même si des édulcorants sont utilisés pour remplacer le sucre, ces boissons renforcent l'envie de manger des produits sucrés.

Comme le montre la pyramide alimentaire « Food in action » ci-dessus, l'eau est à la base de nos apports, elle est essentielle et indispensable à notre vie. C'est pourquoi il est préférable d'en consommer entre 1,5 et 2L par jour.



1. Les boissons n'apportant ni sucre, ni alcool, ni calories

- L'eau

L'eau, indispensable à la vie, représente 2/3 de notre corps. Il est impératif que cette quantité reste stable.

Nous perdons en permanence de l'eau via les selles, la respiration, la transpiration et les urines. Nous en perdons davantage lors d'activités sportives, de périodes de fièvre, de diarrhées ou vomissements... c'est pourquoi un apport hydrique quotidien est nécessaire pour pallier à ces pertes

Cette quantité d'eau est variable selon :

- l'âge, elle diminue avec celui-ci
- la proportion de masse grasseuse et de masse maigre, le tissu adipeux contient moins d'eau que le tissu musculaire
- le sexe, le corps de l'homme contient plus d'eau que les femmes car les hommes ont plus de muscles que les femmes de manière générale
-

L'eau présente plusieurs rôles essentiels au sein de notre organisme comme :

- véhiculer les nutriments vers les cellules
- éliminer les déchets accumulés dans l'organisme (urée, etc.)
- réguler la température corporelle

De plus, l'eau apporte des minéraux et des oligo-éléments. C'est elle le constituant principal de nos cellules, de nos tissus et de notre sang.

L'eau existe sous différentes formes : robinet, bouteilles...

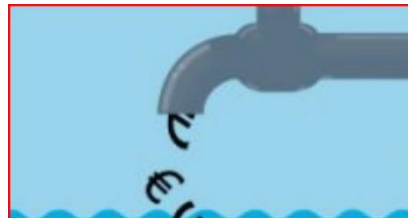
Il existe plusieurs types d'eau :

- du robinet
- de source : Montjoie, Saint léger...
- minérales : De l'eau de Spa, très faiblement minéralisées à des eaux fortement minéralisées comme Badoit, Hepar, Vichy... En passant par les eaux faiblement minéralisées comme Volvic, Chaudfontaine, Evian...

Les eaux ont chacune leurs propriétés permettant une indication thérapeutique propre. Les eaux très faiblement minéralisées sont conseillées en cas de cystite, de lithiases rénales, de goutte...

Les eaux minéralisées peuvent être sodiques, magnésiennes, calciques...

- minérales gazeuses ou eaux de source gazéifiées : les eaux gazeuses favorisent la digestion



- Les eaux aromatisées non sucrées avec édulcorant : Vitalinéa, Contrex... Certaines eaux aromatisées peuvent être sucrées et donc contribuer à l'apport calorique. Il est donc nécessaire de lire sur l'étiquetage la composition nutritionnelle.

Contrairement aux croyances, l'eau plate ne fait pas maigrir au même titre que l'eau pétillante ne fait pas grossir.

En conclusion, il est conseillé de boire de l'eau tout au long de la journée, à chaque repas (avant, pendant, après), avant d'avoir soif, de l'aromatiser avec une feuille de menthe, une rondelle de citron pour donner l'envie de boire. De « manger » de l'eau via les fruits, les légumes et laitages. D'éviter les eaux aromatisées avec du sucre et sans édulcorant.

3

- Le café

Le café contient de la caféine, qui stimule le système nerveux central et le système cardio-vasculaire, et ce, de manière différente selon les individus. La caféine peut provoquer de la nervosité et des insomnies, des troubles cardiaques et de l'hypertension. Le café peut également être diurétique.

Il existe des boissons à base de chicorée ou de malt de céréales : aromatiques, non sucrées (attention à l'étiquetage), non excitantes. Elles peuvent remplacer le café.

- Le thé

Comme le café contient de la caféine, le thé contient de la théine.

La présence de tanins a des effets protecteurs au niveau cardio-vasculaire.



- Les tisanes

Préparées à partir de plantes médicinales (menthe, verveine, tilleul...), mélanges aromatiques, non sucrées. Les tisanes se préparent en fin de repas, de préférence le soir.

Exemples :

Propriétés digestives : la camomille...

Propriétés sédatives : la valériane...

Propriétés diurétiques : les queues de cerises, le sureau...





2. Les boissons non alcoolisées mais à glucides naturellement présents

- Les jus de légumes et potages (voir atelier février 2016)

Les potages sont des produits naturels contenant principalement de l'eau, des vitamines et des minéraux.

Les jus de légumes ont l'avantage d'être pauvres en glucides (3 à 4%) mais sont parfois très salés (jusqu'à 1% de NaCl).

Exemple : jus de tomates, V8.

Non sucrés, non excitants, ils sont un excellent coupe-faim, sans effet hyperglycémiant.

- Les jus de fruits

Les jus de fruits contiennent tous les éléments nutritifs du fruit : eau, glucides (jusqu'à 12%), vitamines, minéraux mais contiennent moins de fibres qu'un fruit entier.

Ils peuvent être frais ou pasteurisés, vendus au rayon frais ou à température ambiante.

- Les pur jus ou jus de fruits 100% pur jus :

Les fruits sont pressés sur le lieu de production sans adjonction de sucre ou d'additifs

Exemple : Tropicana...



- les jus à base de concentré :

Une partie de l'eau du jus de fruits est évaporée sur le lieu de fabrication afin d'en assurer une meilleure conservation et stockage ; ces jus contiennent 8 à 9% de sucres totaux (15% pour le jus de raisins) et la teneur en vitamine C est de 30 à 60mg/100ml.

Exemple : Minut maid, Appelsintje, ...



3. Les boissons non alcoolisées mais à sucre ajouté

- Les nectars de fruits :

Il s'agit de jus de fruits et/ou purée de fruits auxquels sont rajoutés eau (50% et plus) et sucre, ils doivent contenir de 20 à 50% de fruits minimum.

Certains additifs peuvent être présents. Le taux de glucides dans ces boissons peut être très variable, jusqu'à 20% de sucres. Ils n'ont que peu d'intérêt nutritionnel. De plus, leur teneur en vitamines est plus faible sauf si l'industrie les a enrichis.

- Les limonades

Les limonades sont des boissons à base d'eau gazéifiée, de sucres, d'acides organiques, d'arômes naturels ou synthétiques. Il peut y avoir aussi adjonction de jus de fruits (Fanta) ou de végétaux (Coca, Canada dry, Sprite) Leur valeur énergétique est liée au sucre : elles en contiennent de 90 à 120g/litre, soit +/-400kcal/l.

Les sucres des limonades sont le saccharose, le sucre inverti, le glucose, le fructose, le sirop de glucose.

Les limonades brunes, appelées colas, contiennent de la caféine et de l'acide phosphorique. L'étiquetage nutritionnel des sodas « coca cola » est très complet

En mentionnant les Guideline Daily Amounts (GDA) pour l'énergie et les quatre substances alimentaires qui ont un impact sur la santé publique – lipides, acides gras saturés, sucres et sodium (sel)





Les GDA vous offrent un aperçu rapide de ce que vous absorbez en énergie et en substances nutritives. De plus, vous voyez ce que représentent ces quantités par rapport à la quantité maximale dont vous avez besoin quotidiennement.

Le light ?

Les sucres des limonades peuvent être totalement remplacés par des édulcorants (aspartame, stevia, saccharine, acésulfame K, cyclamates... Ces limonades sont très pauvres en énergie, soit moins de 1kcal/100ml.

L'aspartame :

L'aspartame est un édulcorant artificiel, très souvent usités dans l'industrie alimentaire et dans les boissons dites « light ». Sa consommation ne doit pas dépasser la DJA (dose journalière autorisée) de 40mg/kg de poids corporel. Soit la quantité correspondant à 12 litres de limonade light pour un adulte de 70kg. Cette dose journalière acceptable est considérée comme sûre.

Il est jugé nocif surtout à cause de la libération de méthanol lors de son métabolisme qui est toxique pour la santé en trop grande quantité.

Cependant, l'aspartame n'a pas fait ses preuves dans la prévention du diabète de type 2 et gestationnel. De plus, il n'a pas montré son efficacité dans la perte de poids, ni sa responsabilité dans la prise de poids.

Il n'a aucun effet négatif sur la glycémie du patient diabétique sauf s'il la boisson contient du sucre en même temps. D'où l'intérêt de lire les étiquettes

- Les boissons aromatisées avec apport réduit de sucres (sans édulcorant) : Vittel (5.5%glucides), Spa et fruits (10%)
- Les boissons fruitées et/ou aromatisées avec apport réduit de sucres et édulcorants : Oasis (5%glucides), Oasis light (2%)



- Les sirops de fruits :

Sirops de sucres additionnés d'arômes naturels ou artificiels de fruits ou de plantes. Ils peuvent contenir jusqu' 60 à 80%de sucre/100ml. Ils sont à diluer dans l'eau.
Le Pulco citron est lui, un sirop ou un jus de fruits naturels sans adjonction de sucre.



- Boissons spécialisées pour sportifs : Aquarius...

Aussi appelées « **boissons énergétiques** », elles sont destinées en effet, aux sportifs afin de maintenir leurs performances physiques et améliorer la récupération. Il s'agit de boissons non-gazeuses, sucrées, salées, faciles à digérer. Elles sont à boire avant, pendant ou après l'activité physique selon leur teneur en sucres.

Elles aident à lutter contre une déshydratation à cause d'un effort physique et apportent de l'énergie via les sucres (entre 6 et 8% en moyenne). Elles aident à pallier contre les pertes en sels minéraux également

Elles existent désormais en light, pour une simple réhydratation en eau et minéraux.

Pour les diabétiques, ces boissons sont utiles pour prévenir une hypoglycémie pendant le sport

A ne pas confondre avec les boissons « **énergisantes** » sous forme de bouteilles ou de cannettes de toutes les couleurs et qui sont destinées aux jeunes voulant braver les interdits et



aux personnes ayant besoin d'être « boostées » ou dynamisées. Il s'agit de boissons gazeuses sucrées contenant de grandes quantités de caféine, de taurine, de guarana et de glucorono-lactone.

Leur but est de donner un regain d'énergie et promettent une augmentation des capacités mentales et physiques

En conclusion, ces deux types de boissons ont des propriétés bien différentes. Les boissons énergisantes sont très controversées au niveau de leur promesse de performance physiques et mentales supérieures suite à leur prise.

Il est conseillé de ne pas les consommer en combinaison avec de l'alcool, des médicaments et de la drogue. D'éviter de les consommer lors d'activités sportives, et de les consommer avec de l'eau car elles ont des propriétés diurétiques et déshydratent. Il faut aussi éviter de les consommer avant d'aller dormir

Pour les patients diabétiques, il ne faut pas les consommer pour corriger une hypoglycémie



4. Les boissons alcoolisées

La teneur en alcool = degré alcoolique = pourcentage en volume d'alcool pur

Alcool exprimé en grammes x 7 = nombre de kcal

Pourcentage en volume exprimé en ml x 5.6 = nombre de kcal

- Les vins :

Obtenus par la fermentation alcoolique totale ou partielle de raisins frais ou de moûts de raisins.

La teneur en alcool du vin est de +/- 10g d'alcool/100ml



Les rosés et vins blancs sont sucrés.

Le vin rouge est riche en vitamine B et en tanins.

Les pétillants bruts ont également une valeur énergétique liée à leur degré d'alcool.

Les pétillants demi-secs contiennent du sucre



- Les alcools secs :

La valeur énergétique des alcools secs est + élevée que celle du vin car, tout en ne contenant pas de sucres, les alcools ont une concentration en alcool + élevée.

- Les bières :

Elles proviennent de la fermentation alcoolique d'un moût de malt d'orge.

On peut parler de bières de saison, de blanches, de bières régionales, d'abbayes, de trappistes.

La bière peut être blonde, blanche, ambrée, brune ou rousse. Le conditionnement est varié : la bière peut se trouver sous pression, en bouteilles ou en cannettes

La bière est constituée de 80-90% d'eau et on peut lui ajouter des épices comme la coriandre, le cumin et l'aromatiser avec du sucre, du miel, des écorces d'orange, des cerises, des framboises, des grains de céréales non maltés, etc.

Les calories proviennent de l'alcool et du sucre.

25cl de pils équivaut à 105kcal, à 12,5ml d'alcool et à 8,3g de sucre

Attention les bières et vins pauvres en alcool ne sont pas sans sucre.



Chez les diabétiques, si la bière est consommée au cours d'un repas, son effet sur la glycémie est modeste. Cependant, l'alcool bloque la libération de glucose par le foie lorsqu'on n'a pas mangé depuis plusieurs heures. Il y a donc un risque d'hypoglycémie dans ce cas. La sensibilité de chacun, la quantité et la vitesse de consommation sont des facteurs influents ces modifications de la glycémie





« Là où le brasseur passe, le boulanger ne passe pas », à calories égales, il vaut mieux manger que boire d'un point de vue nutritionnel

En conclusion, il vaut mieux éviter la consommation excessive d'alcool ainsi que sa consommation en dehors des repas

