

Messages sur le thème de boire de l'eau et sur la consommation de boissons sucrées

Publics cibles: population, parents, personnes en contact avec des enfants et des adolescents

Thème «Buvez de l'eau»
Promotion Santé Suisse
Lausanne, juin 2015

Table des matières

- | Boissons sucrées
- | Boissons light et zéro
- | Les habitudes alimentaires
- | Qualité de l'eau
- | Eau et santé
- | Quelle eau choisir?
- | Combien faut-il boire?
- | L'eau minérale et l'eau du robinet
- | Gaz carbonique
- | Prix de l'eau
- | Que faire si l'on trouve que l'eau n'a pas de goût?
- | Inciter les enfants à boire de l'eau
- | Peut-on mettre de l'eau du robinet dans un biberon?

Boissons sucrées

- On compte parmi les «boissons sucrées» les boissons gazeuses ou non contenant du sucre ou des édulcorants, comme le thé glacé, les limonades, les sirops, les boissons énergisantes ainsi que les boissons lactées et chocolatées sucrées.

Pourquoi devrions-nous boire des boissons sucrées avec modération?

- Elles contiennent souvent beaucoup de sucre.
- En boire régulièrement avec excès peut être à l'origine de surpoids et de caries.
- Les acides contenus dans les boissons sucrées attaquent l'émail dentaire et peuvent entraîner des érosions dentaires.

Boissons light et zéro

- Les boissons light et zéro contiennent moins de sucre ou pas de sucre du tout. Leur goût sucré est dû aux édulcorants. Ces boissons sont généralement sans calories. Par contre, elles favorisent l'habitude au goût sucré.

Est-il recommandé de boire des boissons light ou zéro?

- Les boissons light ou zéro contiennent des acides susceptibles d'attaquer l'émail dentaire et de provoquer des érosions.

Les habitudes alimentaires

- | Les habitudes alimentaires s'acquièrent dès l'enfance. Il est donc important de donner aux enfants le goût de l'eau et de faire en sorte qu'elle devienne leur boisson préférée.

Qualité de l'eau

- | L'eau du robinet est d'excellente qualité en Suisse.
- | Elle est propre, d'une hygiène irréprochable et peut être bue au quotidien.

Eau et santé

- L'eau est saine, ne contient pas de sucre et couvre parfaitement les besoins en liquide de l'organisme.

Quelle eau choisir?

- L'eau est ce qui désaltère le mieux. Eau du robinet, eau d'une fontaine d'eau potable, eau en bouteille, peu importe.

Combien faut-il boire?

- Entre 1 et 2 ans: 6 dl par jour
- Entre 2 et 3 ans: 7 dl par jour
- Entre 4 et 6 ans: 8 dl par jour
- Entre 7 et 9 ans: 9 dl par jour
- Entre 10 et 12 ans: 1 l par jour
- Après 12 ans: 1 à 2 l par jour

L'eau minérale et l'eau du robinet

- L'eau minérale et l'eau du robinet sont aussi saines l'une que l'autre. En termes de qualité, la plupart des eaux minérales ne sont pas meilleures que l'eau du robinet.

Gaz carbonique

- | Le gaz carbonique n'est pas mauvais pour la santé.
- | Pour les jeunes enfants, il convient de privilégier l'eau minérale plate ou faiblement gazéifiée en raison d'éventuels ballonnements.

Prix de l'eau

- | L'eau du robinet est bon marché.
- | 1 litre d'eau potable coûte en Suisse 0.185 centimes.

Que faire si l'on trouve que l'eau n'a pas de goût?

- Il suffit d'y ajouter quelques feuilles de menthe ou quelques gouttes de jus de citron.
- On peut aussi remplacer l'eau par des infusions de plantes et de fruits non sucrées.

Inciter les enfants à boire de l'eau

- Mettez de l'eau sur la table à tous les repas.
- Gardez toute la journée de l'eau à la portée des enfants.
- Donnez le bon exemple en buvant vous-même beaucoup d'eau.
- Donnez de l'eau à vos enfants quand ils vont jouer ou faire du sport en dehors de la maison.
- Rappelez-vous mutuellement de boire de l'eau.

Peut-on mettre de l'eau du robinet dans un biberon?

- En Suisse, on peut utiliser sans aucun problème de l'eau du robinet pour préparer les biberons. Il est recommandé de faire chauffer l'eau à 70° C, de la laisser refroidir et de la donner à boire aux nourrissons à température ambiante. Les biberons ne doivent pas être préparés d'avance, mais juste avant chaque repas. Pour la préparation, utilisez uniquement de l'eau froide, tirée directement du robinet. Laissez d'abord s'écouler l'eau qui a stagné dans le tuyau.

Sources et informations

- Murer, S. (2014). La consommation d'édulcorants. Effets sur la santé des enfants et des adolescents. Promotion Santé Suisse, Document de travail 22, Berne et Laus
- Schneider J. (Ed.). (2013). Boissons sucrées et poids corporel chez les enfants et les adolescents. Etat actuel des connaissances scientifiques et recommandations. Promotion Santé Suisse, Rapport 3, Berne et Lausanne
- La Société Suisse de Nutrition SSN, www.sge-ssn.ch, Les valeurs de référence DACH pour les apports nutritionnels, 5e impression corrigée en 2013
- Société Suisse de l'Industrie du Gaz et des Eaux SSIGE, www.eaupotable.ch

Pour plus d'informations

franziska.widmer@promotionsante.ch

(Responsable de projets Poids corporel sain, Alimentation)