

Les boissons sucrées

Qu'est-ce que c'est ?

Une boisson est considérée comme sucrée si :

- elle contient du sucre qui a été ajouté lors de sa fabrication
- elle contient naturellement des sucres, appelés sucres libres

Des exemples de boissons sucrées :

- les sodas
- les thés froids
- les sirops
- les jus de fruits
- les eaux aromatisées



Pourquoi les limiter ?

Les boissons sucrées ont peu d'intérêt nutritionnel, car elles n'apportent généralement pas de nutriments intéressants à notre corps.

La consommation de boissons sucrées augmente l'apport en calories et l'apport en sucre :

- un apport en calories trop élevé induit une prise de poids
- une consommation de sucre augmente le risque de formation de caries

Recommandations

Les boissons sucrées font partie des produits sucrés.

La Société Suisse de Nutrition recommande de ne pas consommer plus d'une portion par jour de produits sucrés.

Une portion correspond à 2 décilitres de boisson sucrée.

