

Sachez ce que vous buvez

Union professionnelle
des diététiciens de
langue française
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Sommaire

Introduction	3
Quizz	4
1. Rôle des boissons	6
A quoi servent les boissons ?	6
2. Recommandations nutritionnelles	8
Quelle quantité d'eau faut-il boire ?	8
Exemple de schéma alimentaire	9
3. De quoi est composée cette famille	10
4. Place des boissons dans la pyramide ... et dans la goutte	16
5. Impact sur la santé	20
La déshydratation	20
L'obésité	20
L'alcoolisme	21
6. Les boissons durables	22
7. Mieux comprendre l'étiquetage	22
8. Modes de préparation	22
Recettes	24
Jeux	28
Quizz : réponses	30

Une boisson ou breuvage est un liquide destiné à la consommation. On trouve des boissons froides ou chaudes, plates ou gazeuses, sucrées ou édulcorées, alcoolisées ou non alcoolisées...

La boisson la plus naturelle est l'eau, qui est aussi le composant principal de la plupart des autres boissons.

L'eau, seule boisson indispensable, n'a aucun contenu énergétique. Elle contient néanmoins divers sels minéraux (selon les eaux) essentiels à l'organisme.

Les aliments aussi contiennent de l'eau : ceux qui en contiennent le plus sont les fruits, les légumes et les produits laitiers. Si vous souhaitez en savoir plus, consultez les autres brochures de l'UPDLF.

D'autres boissons peuvent apporter en outre des calories sous forme de sucres, de protéines, de matières grasses ou d'alcool.





Quizzzzzz...



1 Boire de l'eau fait maigrir.

☐ vrai ☐ faux

2 Les édulcorants intenses utilisés dans les boissons light sont nocifs pour la santé.

☐ vrai ☐ faux

3 Les sodas light ont une place importante dans une alimentation équilibrée.

☐ vrai ☐ faux

5 Un verre de vin par jour est néfaste pour la santé.

☐ vrai ☐ faux

8 Il n'y a aucun danger à boire trop d'eau.

☐ vrai ☐ faux

4 Les boissons alcoolisées destinées majoritairement aux jeunes, connues sous le nom d'«Alcopops» ou «Premix» contiennent des alcools forts.

☐ vrai ☐ faux

6 La bière favorise l'allaitement.

☐ vrai ☐ faux

7 L'alcool est strictement interdit pendant la grossesse.

☐ vrai ☐ faux



Découvrez les réponses en pages 30 et 31

1. Rôles des boissons

À QUOI SERVENT LES BOISSONS?

Le corps humain est composé majoritairement d'eau. Elle représente 60 % de la masse corporelle d'un adulte. C'est-à-dire que pour une personne qui pèse 70 kg, cela représente 40 kg du poids de son corps. Cette quantité d'eau varie avec l'âge, plus importante en début de vie (75 % d'eau dans le corps d'un nourrisson), moins importante avec l'âge (50 % seulement pour une personne âgée).

L'eau présente dans notre organisme joue de nombreux rôles :

- Elimination d'une grande partie des déchets métaboliques, comme l'urée et le dioxyde de carbone, dans les urines, très peu dans les selles ou via la respiration et la transpiration.
- Contribution dans la régulation thermique : quand la température du corps s'élève, la transpiration le rafraîchit.
- Régulation du transit intestinal (éviter la constipation)
- Lubrification des articulations.
- Régulation de la tension artérielle et de la fonction cardio-vasculaire.
- Fonctionnement cérébral, musculaire et osseux.
- Transport de l'oxygène, des hormones, des nutriments, ...
- Maintien des structures cellulaires.

DRINKING WATER FOR HEALTH CARE & BODY BALANCE



STRUCTURE CHIMIQUE

L'eau est constituée d'un atome d'oxygène pour 2 atomes d'hydrogène. L'eau quasiment pure se trouve naturellement dans les trois états physiques : liquide, solide sous forme de glace, gazeux (c'est la vapeur présente dans l'atmosphère). C'est un puissant solvant.



2. Recommandations nutritionnelles

QUELLE QUANTITÉ D'EAU FAUT-IL BOIRE ?

Les besoins hydriques sont variables d'un individu à l'autre (âge, sexe, métabolisme, climat, activité physique...). Notons aussi que certaines situations (fièvre, diarrhée, vomissements, ...) augmentent les besoins, et que d'autres les diminuent (problèmes rénaux, notamment). Elles nécessitent une surveillance particulière quant à un apport suffisant en eau, d'autant plus chez les jeunes enfants et les personnes âgées.

A la naissance, la fonction de filtration du rein est immature. Les besoins en eau sont donc élevés en période néonatale. Ceci explique aussi que les nourrissons et jeunes enfants sont très sensibles aux modifications des conditions d'environnement (chaleur extérieure, fièvre). Les enfants plus grands oublient de boire lorsqu'ils jouent ; il faut donc vérifier régulièrement qu'ils boivent suffisamment.

La sensibilité à la sensation de soif est un facteur déterminant pour une bonne hydratation. A partir 50 ans, la sensation de soif a tendance à diminuer. Il faut dès lors être vigilant à s'hydrater régulièrement sur la journée.

Chez la personne âgée, les reins ne fonctionnent plus aussi efficacement qu'avant. Les seniors ne peuvent pas concentrer leurs urines (c'est-à-dire retenir l'eau), et l'on constate une fuite de celle-ci qui peut être à l'origine d'une déshydratation. Il faut donc veiller à leur hydratation tout au long de la journée.

En dehors d'une activité physique intense, le corps élimine chaque jour en moyenne 2 à 3 litres d'eau sous forme d'urines et de selles, de transpiration, de respiration. Pour compenser ces pertes et maintenir une bonne hydratation, l'organisme a donc besoin en moyenne de 2 à 3 litres d'eau par jour, amenés par les aliments et l'eau d'hydratation (l'eau contenue dans les aliments apporte environ 1 litre par jour).

Il est donc nécessaire de boire environ 1,5 litres d'eau par jour afin d'assurer un bon équilibre hydrique.

EXEMPLE DE SCHÉMA ALIMENTAIRE

Voici un schéma alimentaire : l'eau venant des boissons est en bleu et l'eau venant des aliments en vert.

MATIN :

- 3 tranches de pain gris ou complet légèrement beurré et garni de confiture ou de fromage
- Un verre de lait de 125 ml ou 1 yaourt
- 1 fruit ou 1 jus de fruit frais de 125 ml
- 2 tasses de thé ou de café soit 250 ml

MATINÉE :

- 250 ml d'eau

MIDI :

- 3 tranches de pain gris ou complet ou un morceau de baguette grise de préférence
- Crudités en garniture ou 1 bol de potage de 200 ml
- Jambon ou fromage ou viande ou œufs en omelette ou durs
- 1 fruit
- 250 ml eau

COLLATION :

- 1 fruit ou 1 yaourt ou 1 verre de lait ou de jus de 125 ml et une tisane de 250 ml

SOIR :

- 200 g de légumes cuits ou crudités
- 120 à 130 g de viande ou de poisson ou 2 œufs cuits avec peu de graisse
- 200 g de pommes de terre vapeur ou en chemise ou en purée ou 150 g de riz ou de pâtes cuites
- 250 ml d'eau
- 1 fruit ou 1 yaourt et une tisane de 250 ml

TOTAL

1 litre
venant des aliments
et 1 ½ litre
venant des boissons

3. De quoi est composée cette famille

A. L'EAU

L'eau du robinet est rigoureusement contrôlée au niveau sanitaire. Elle est très économique, elle coûte 100 fois moins cher que l'eau en bouteille. La qualité gustative de l'eau du robinet peut constituer un frein à sa consommation (goût chloré). Dans ce cas, il suffit de laisser l'eau reposer une vingtaine de minutes dans une carafe sans bouchon (éventuellement au réfrigérateur).

Les eaux de source sont généralement faiblement minéralisées; elles sont potables à la source. Le nom de la source doit être indiqué.

Les eaux minérales ont des compositions différentes en minéraux. Il conviendra donc de prendre conseil pour bien choisir.

Chez les enfants, on préférera une eau très faiblement minéralisée (< de 50 mg d'extrait sec par litre). Alors que chez les adultes une eau faiblement minéralisée peut convenir (< de 500 mg d'extrait sec par litre).

Certaines ont une forte teneur en minéraux (principalement magnésium, calcium, sel et bicarbonates), il est préférable de ne pas en faire une consommation systématique, mais de plutôt les proposer sous forme de « cure ».

Leur consommation doit être discutée avec un médecin ou un diététicien. Les plus riches en calcium sont Contrex, Vittel, Courmayeur, les plus riches en magnésium sont Hépar, Badoit, Saint Amand. Elles aident à lutter contre la constipation. Les eaux minérales sont aussi les eaux les plus coûteuses.

Les eaux aromatisées peuvent être sucrées ou non. On retrouve dans cette catégorie :

- Les eaux aromatisées sans ajout de sucre ni édulcorant : peu nombreuses, elles peuvent néanmoins s'avérer intéressantes pour les personnes à la recherche de « goût ». Elles sont acaloriques.



- Les eaux aromatisées édulcorées : même si elles sont dépourvues de calories, ces boissons entretiennent le goût du sucre. Elles contiennent peu ou pas de calories.
- Les eaux aromatisées sucrées dont les teneurs en sucres sont variables. Elles sont à classer parmi les boissons sucrées, comme les jus de fruits sucrés et les sodas. Quand elles sont destinées aux enfants, elles sont souvent sucrées. Elles ne peuvent prétendre remplacer l'eau naturelle (du robinet ou en bouteille). Elles sont donc à consommer occasionnellement.

Toutes ces eaux peuvent être pétillantes. On y a ajouté du gaz carbonique et cela ne change pas leur composition. Cependant, certaines d'entre-elles peuvent contenir plus de sel. Les personnes souffrant de problèmes rénaux ou cardiaques doivent en limiter leur consommation. En Belgique, toutes les eaux (y compris celle du robinet) sont analysées par le même organisme.

B. LES BOISSONS HYDRATANTES

Le café : il est issu d'un arbuste, le caféier. Il existe deux grandes variétés : coffea arabica (le plus apprécié dans nos pays) et coffea robusta (d'arôme moins marqué et plus riche en caféine). Le café contient de la caféine, de la théophylline et de la théobromine. La teneur en caféine dans le café dépend de son mode de préparation, mais aussi de sa variété.

Le café arabica contient environ 100 mg de caféine par tasse de 150 ml. La teneur en caféine dépend aussi du temps de contact entre l'eau et le café. Ainsi, un expresso est moins caféiné qu'un café fait au percolateur.

La caféine lutte contre les maux de tête et la fatigue physique, contre le vieillissement cérébral et les maladies neurodégénératives (Alzheimer, Parkinson, ...). Elle stimule l'activité cérébrale de façon énergique. Elle diminue le risque d'athéromatose et donc de maladies cardiovasculaires, malgré l'augmentation de la tension artérielle. Elle a des propriétés antioxydantes et de prévention contre le cancer, ainsi qu'un effet diurétique.

On recommande de ne pas dépasser 4 à 5 tasses de café par jour. Chez les femmes enceintes et allaitantes, on recommande de limiter la consommation journalière de caféine à 200mg/jour ce qui correspond à 2 à 3 tasses de café/jour.

Le thé noir est un thé fermenté. Le thé vert n'a subi aucune fermentation. Ses feuilles sont chauffées à la vapeur, roulées et finalement séchées. Le thé contient environ 30 à 50 mg de caféine (aussi appelé théine) par tasse. Les vertus de la théine sont les mêmes que la caféine car la molécule est la même, seule l'origine diffère. Il sera dès lors également recommandé aux femmes enceintes et allaitantes, de limiter la consommation de thé

De plus, l'effet diurétique du thé est amplifié par la présence de théobromine et de théophylline. On recommande de ne pas dépasser ½ litre de thé vert par jour et 8 tasses de thé au total par jour. Cependant, plus le thé est fort, moins il contient de théine car celle-ci se complexe avec les tanins et précipite dans l'estomac avant de passer dans le circuit sanguin.

La tisane est le fruit d'une décoction ou infusion de fleurs, racines, tiges, feuilles, ... dans de l'eau. Certaines plantes ont des vertus curatives spécifiques. Certaines ont un effet diurétique : reine-des-prés, queues de cerises, fleurs d'achillée, de bourrache, cynorrhodons (fruits de l'égantier), ... D'autres ont des vertus calmantes : le romarin, les fleurs de lavande, la mélisse, les coquelicots, les fleurs de camomille, la verveine, le tilleul, ... Certaines aident à la digestion : la menthe, l'absinthe, l'origan, le romarin, les fleurs de souci ou de bleuet, ... Enfin, certaines soignent les rhumes et refroidissements : le thym, la sauge, le nepeta (herbe à chats), les fleurs et baies de sureau, les fleurs de plantain, les violettes, les fleurs de laurier, ...

La chicorée est issue d'une plante (chicorée sauvage) qui, en infusion, peut être utilisée au même titre que le café mais qui est totalement dépourvue de caféine, théobromine et théophylline. Elle possède des vertus diurétiques, facilite la digestion. Elle contient également de l'inuline, substance prébiotique (voir brochure sur les fibres alimentaires), excellente pour la flore intestinale.

Le bouillon est familial. Avec ou sans légumes, il représente un atout pour l'hydratation. Les bouillons apportent des sels minéraux mais parfois aussi beaucoup de sel.

C. LES BOISSONS SUCRÉES

Les jus de fruits contiennent toujours du sucre (le sucre des fruits), parfois du sucre ajouté et parfois de la vitamine C. On les considère comme des aliments et non des boissons. La qualité est très variable. Voir la brochure des fruits pour plus de détails.

Les sodas contiennent du sucre en quantité parfois très importante. Pour cela, leur consommation doit être limitée. Leur version « light » n'est pas préférable car, bien que dépourvues de sucre, elles entretiennent l'appel au sucre. Certains contiennent de la quinine, comme les bitters. Cette substance naturelle est très riche en potassium mais peut provoquer des arythmies cardiaques en doses élevées. On la déconseille généralement pendant la grossesse et chez les patients souffrant d'une insuffisance rénale.

Les colas contiennent du sucre mais aussi de la caféine. En ce qui concerne les colas, toute consommation excédant 2 verres/jour peut avoir des conséquences négatives sur l'absorption du calcium, et donc conduire à une décalcification et/ou à de l'ostéoporose. Attention donc à ne pas consommer des colas tous les jours qu'ils soient light ou non. Ils sont fortement déconseillés aux patients souffrant d'une insuffisance rénale.

Tous les colas, normaux ou light, de marque ou non sont décalcifiants !



D. LES BOISSONS ALCOOLISÉES

Le vin, la bière, les apéritifs et l'alcool ont tous la même teneur en alcool dans le contenant qui leur est attribué, soit 10 g d'alcool. 1g d'alcool apporte 7 kcal. À cela, il faut ajouter les calories du sucre si ces boissons en contiennent.

Les recommandations belges sont de limiter la consommation de boissons alcoolisées. Pour les personnes ayant l'habitude d'en consommer, un maximum d'1 verre d'alcool/jour pour les femmes et de 2 verres/jour pour les hommes est donné. Il est important de savoir également qu'il faut une heure pour métaboliser une dose d'alcool.

1 verre d'alcool = 10 g d'alcool pur



Le **«binge drinking»** représente le fait de consommer beaucoup d'alcool sur un court laps de temps.

- Chez l'homme, cela représente au moins 6 verres endéans les deux heures
- Chez la femme au moins 5 verres.

Quelles conséquences ? Chez les jeunes gens, le cerveau est en plein développement. Des études ont montré que l'alcool freine ce développement. Sur le long terme, cela a une conséquence sur le caractère et le comportement. L'alcool perturbe également l'équilibre hormonal, nécessaire au développement des os et au développement sexuel.

Les pré-mix font partie de la catégorie des «boissons préconditionnées». On les retrouve sous forme de canettes de 20 cl ou de 33 cl, ou en petites bouteilles. Par ailleurs, le goût sucré de ces boissons favorise le Binge drinking du fait que leur teneur importante en alcool est masquée, ce qui donne l'impression de consommer une limonade.

E. LES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES & ÉNERGISANTES

Les boissons énergétiques sont des «boissons diététiques glucidiques de l'effort». Elles ont été créées pour les sportifs. Elles fournissent de l'énergie aux muscles sous forme de glucides absorbés rapidement. Elles ne sont ni trop pétillantes, ni trop acides ni trop sucrées mais contiennent assez de sels minéraux (surtout du potassium) pour contrer les pertes liées à la transpiration. Il faut les réserver pour des efforts intenses et prolongés.

Les boissons énergisantes sont des boissons stimulantes ou « Energy drinks ». Elles sont destinées à donner un regain d'énergie à leur consommateur. On y trouve de la caféine, de la taurine, du D-glucuronolactone, des vitamines B et parfois des extraits végétaux comme le guaran ou le ginseng. Les effets secondaires de ces boissons peuvent être les palpitations cardiaques, l'anxiété, l'insomnie, l'hypertension et la dépendance. Quand ces boissons sont mélangées à de l'alcool, la prise de conscience de l'ébriété est altérée. Ces boissons sont déconseillées, surtout chez les enfants et les femmes enceintes.



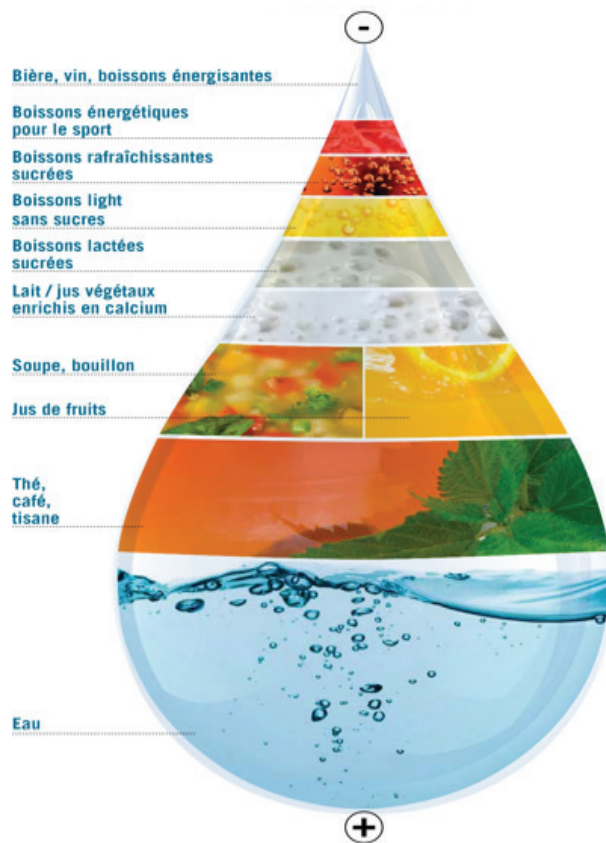
4. Place des boissons dans la pyramide et dans la goutte

Les boissons se trouvent à différents étages de la pyramide. La plupart se trouvent tout en bas et sont à favoriser. Les jus de fruits frais et de légumes se trouvent respectivement à l'étage des fruits et des légumes. Voir les brochures concernant les fruits et celles qui se rapportent aux légumes pour plus de renseignements.

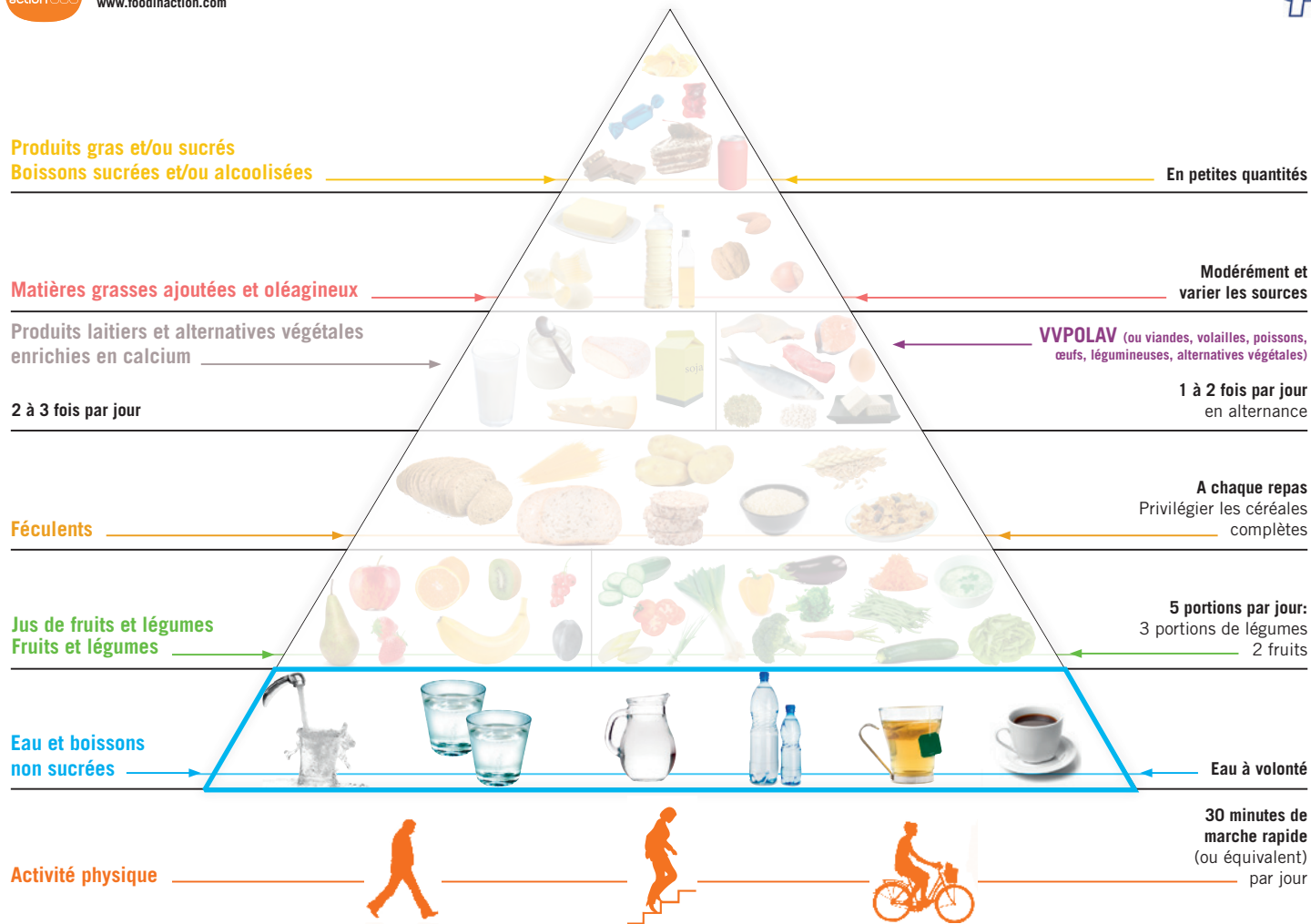
Les sodas normaux et light ainsi que les boissons alcoolisées se trouvent au sommet de la pyramide.



Comment mieux gérer ses boissons ? Grâce à la goutte des boissons.



La pyramide alimentaire



5. Impact sur la santé

LA DÉSHYDRATATION

Un apport insuffisant en eau se traduira par une déshydratation qui, même légère, peut alors être la cause des troubles suivants :

- Maux de tête, fatigue, baisse de la vigilance, confusions,
- Augmentation de la fréquence cardiaque, nausées, soif intense, constipation ...
- Conséquences néfastes sur la peau : sécheresse, fragilité, démangeaisons...
- Problèmes de santé plus importants tels que des calculs rénaux, des infections urinaires, ou de l'hypertension !

Lorsqu'on a vraiment soif on est déjà déshydraté !

Certains produits (hors médicaments diurétiques) ont un effet diurétique. Ils vont entraîner une augmentation de l'élimination urinaire. En réalité, il y a une augmentation de l'élimination dans les urines d'eau, de sodium (et de potassium), ce qui est préjudiciable.

Les principales substances entraînant un effet diurétique sont la théobromine, la théophylline, la caféine, l'alcool.

Il faut veiller à l'hydratation des bébés, des petits enfants et des personnes âgées et c'est pourquoi un plan canicule a été mis en place par l'état belge depuis 2004 pour veiller à l'hydratation des personnes à risque.

L'OBÉSITÉ

Toutes les boissons, sauf celles représentées au bas de la pyramide, contiennent des calories. Une consommation abusive de ces boissons induit à un surpoids et puis à l'obésité. Il faut être d'autant plus prudent car beaucoup de personnes ne sont pas vraiment conscientes des quantités consommées sur une journée.

L'ALCOOLISME

Si les boissons alcoolisées se trouvent au sommet de la pyramide alimentaire c'est pour démontrer qu'elles sont inutiles. On dit qu'elles contiennent des « calories vides ». De plus une consommation excessive d'alcool représente un danger et est toxique pour la santé.

Autant le tabac fait l'objet d'une réelle politique de prévention se traduisant par des réalisations concrètes telle que, par exemple, l'interdiction de fumer sur les lieux de travail, autant l'alcoolisme lui, reste encore et toujours, le parent pauvre de la prévention.

10 % des Belges consomment de l'alcool de façon problématique. Autrement dit, si l'on s'en réfère à la définition de l'OMS, ces 10% consommeraient près de 14 verres pour les femmes et 21 pour les hommes verres d'alcool standard par semaine.

Outre les risques pour la santé (cirrhose du foie, pancréatite chronique, cancers, ...) et pour la santé mentale, l'alcoolisme conduit à des problèmes d'accident de la route, d'accidents ménagers ainsi qu'à des problèmes d'emploi et de vie familiale.

Le KCE, le Centre Fédéral d'Expertise des Soins de Santé, recommande d'agir à plusieurs niveaux simultanément. « *Les patients doivent se rendre compte de leur problème et entamer des démarches dans l'optique de s'en sortir* » relèvent les spécialistes. « *Mais il faut aussi agir à d'autres niveaux : la société, d'abord. La nôtre valorise la consommation d'alcool festive, mondaine. Mais quand la personne bascule dans l'excès, on la diabolise. Il faut donc changer les mentalités. Un autre niveau est celui de la famille et de l'entourage proche. Ce sont eux qui souvent aident à identifier le problème et soutiennent leur proche. Or, ils sont souvent négligés dans les approches existantes.* »

En Belgique, il est interdit de vendre de l'alcool aux mineurs et de nouvelles lois sont mises en application chaque année à l'occasion des festivals ou des fêtes destinées aux étudiants (comme les 24 h de Louvain-la-Neuve) ou au grand public (comme les fêtes de Wallonie). Comme il en existe déjà en France et à l'échelle européenne, un plan alcool semble vouloir se mettre en place pour le début 2017 dans notre pays.



6. Les boissons durables

Afin de consommer des boissons durables, il faut privilégier l'eau du robinet. Il existe aussi en Belgique quelques sources d'eau publiques, qui sont analysées par les pharmacies militaires ou d'autres organismes agréés. Aujourd'hui, le marché de l'eau minérale est contesté pour des raisons environnementales. Il faut 7 L d'eau pour fabriquer une bouteille en plastique et leur commercialisation nécessite des kilomètres de déplacement alors qu'une eau de qualité coule de nos robinets. Les défenseurs des eaux de source disent que les eaux du robinet contiennent des résidus d'hormones, d'antibiotiques et d'autres substances dangereuses pour la santé. Par précaution, on conseillera aux femmes enceintes de ne pas boire exclusivement de l'eau du robinet.

Quant aux carafes filtrantes, elles enlèvent le chlore, les pesticides et les nitrates de l'eau du robinet mais par la présence de résines échangeuses d'ions, elles en enlèvent également le magnésium et le calcium. De plus il faut être vigilant quant à la propreté des filtres et le prix n'est pas négligeable. Attention également à changer régulièrement les filtres des frigos américains et des fontaines à eaux.

7. Mieux comprendre l'étiquetage

La teneur en sucres du produit, permet de déterminer s'il s'agit d'un soda ordinaire ou «light». La mention «light» doit être indiquée sur l'emballage. Le type d'édulcorant est mentionné dans la liste des ingrédients. S'il y a des édulcorants, attention à leur température de stockage.

L'aspartame ne peut pas être conservé ou chauffé au-delà de 30 °C ni se contenir dans une boisson dont le PH est inférieur à 5,9 dans la demi-heure qui suit son ingestion.

Donc si on aime du thé ou des tisanes au citron, il vaut mieux utiliser de la stévia, du tagatose ou du sucralose comme édulcorant. Les boissons light ont également une date limite de consommation beaucoup plus courte que les boissons normales, il convient d'y être vigilant.



Attention, en cas d'allergies, aux bières qui contiennent du gluten et aux boissons alcoolisées qui contiennent des sulfites.

8. Modes de préparation

Les sirops édulcorés et les eaux aromatisées sont des produits coûteux. L'eau naturelle peut facilement être aromatisée (voir p.24 recette d'eaux aromatisées « maison »). Aux personnes diabétiques, des sirops édulcorés ou des eaux aromatisées non sucrées peuvent également

être proposées. La lecture attentive des étiquettes des eaux aromatisées est importante car il en existe de nombreuses sortes.

Les jus de fruits peuvent aussi être utilisés, dilués dans de l'eau plate ou gazeuse, de façon à obtenir une boisson au goût fruité moins sucrée.

Pour profiter de tous les bienfaits du thé, voici comment procéder :

- Ebouillanter la théière puis jeter l'eau
- Faire frémir l'eau à 75 °C
- Utiliser plutôt du thé en vrac qu'en sachet et préférer les petites feuilles aux grandes
- Laisser infuser le thé pendant 5 minutes avant de le retirer
- Bien remuer et presser le sachet.

Si vous éprouvez des difficultés à boire de l'eau, voici 10 astuces pour augmenter votre consommation quotidienne :

- Commencez la journée avec un verre d'eau : vous aurez plus « soif d'eau » que d'autre chose.
- Buvez de l'eau à chaque prise alimentaire : plutôt avant et après le repas.
- Emportez une grande bouteille d'eau d'1,5 L le matin et faites en sorte qu'elle soit vide en fin de journée.
- Fractionnez 1,5 L d'eau en 3 petites bouteilles de 50cl à répartir sur la journée.
- Ayez toujours de l'eau à portée de main.
- Buvez à la bouteille plutôt qu'au verre si ça vous semble plus facile.
- Aromatisez votre eau du robinet avec du jus de citron ou de temps à autre un sirop de fruits sans sucre, si le goût de l'eau ne vous convient pas. Ou laissez reposer votre eau au frigo pour enlever son goût désagréable éventuel.
- Buvez du thé chaud et des tisanes en hiver, et du thé ou tisane froids en été.
- Consommez des bouillons de légumes ou de viande sans féculents, ni matières grasses et peu de sel ajouté.
- Diluez vos boissons chaudes ou froides pour augmenter le volume consommé.
- Dans les homes pour personnes désorientées et dans les classes de maternelle, le fait de servir des boissons colorées peut aider chacun à reconnaître son verre.
- Si vous êtes hyper connecté il existe des applications (comme Water time) où vous organisez votre répartition d'eau quotidienne et programmez votre consommation.

A court d'idées : Voici quelques recettes

EAUX AROMATISÉES « MAISON »

Ingrédients :

- Citron jaune, citron vert et gingembre frais
- Fraises, basilic et citron
- Oranges et myrtilles
- Pastèque et menthe
- Orange et concombre
- Pamplemousse et romarin
- Framboises et fleurs de lavande
- Pommes et cannelle



1

Pour cela rien de plus simple. Dans une cruche d'eau, il suffit de faire tremper les ingrédients suivants, bio de préférence ou épluchés ou lavés au bicarbonate de soude et coupés en morceaux. Laissez infuser au frigo jusqu'au moment de la consommation. Vous pouvez aussi congeler des fruits dans des bacs à glaçons et les ajouter à l'eau au moment de servir. N'hésitez pas à faire appel à votre imagination !



APÉRITIF SANS ALCOOL « AFFECTION »

Ingrédients pour 1 litre :

- 100 ml de sirop de fraises
- 200 ml de pulco citron
- 700 ml de citronnade light ou normale

2

Mélanger tous les ingrédients et servir dans un verre haut avec des glaçons et une rondelle de citron ou une fraise, selon la saison pour décorer.



MOJITO SANS ALCOOL

Ingrédients pour 1 verre :

- 40 ml de sirop de sucre de canne
- 5-7 feuilles de menthe fraîche
- 3 belles tranches de citron vert
- Glaçons (entier ou pilés)
- Eau fortement gazeuse

Prendre un verre à mojito, assez large et épais. Verser le sirop, déposer les feuilles de menthe fraîche et les quartiers de citrons déjà coupés. Piler le tout avec un pilon à cocktail, ou une cuillère. Être attentif à ne pas trop écraser les ingrédients.

Mettre la quantité de glaçons souhaités. Compléter le verre avec de l'eau gazeuse. Mélanger bien le tout avec une cuillère, pour mixer les saveurs. Décorer avec une tête de menthe fraîche. On peut utiliser du sirop d'agave ou de stévia à la place du sirop de sucre de canne, pour les diabétiques et en cas de régime amaigrissant. On peut aussi choisir de l'eau pétillante aromatisée au citron en fonction des goûts.

3

recettes



INFUSION DE MENTHE ET THYM AUX ÉPICES

Ingrédients :

- 1 L d'eau
- 0,5 g de thym frais
- 1,5 g de menthe fraîche
- 5 g de bâton de cannelle
- 3 g de zeste de citron non traité
- 1 g de cinq épices en poudre
- 15 g de miel ou d'édulcorant

4

Mettre tous les ingrédients dans la théière.
Verser l'eau frémissante. Laisser infuser durant 5 minutes.



TISANE

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 L d'eau
- 1,5 g de menthe fraîche
- 5 g de bâton de cannelle
- 3 g de zeste de citron non traité
- 1 g de cinq épices en poudre
- 15 g de miel ou d'édulcorant



5

Mettre tous les ingrédients dans la théière.
Verser l'eau frémissante. Laisser infuser durant 5 minutes.

CAFÉ AUX ÉPICES

Ingrédients :

- 150 ml de café
- 1 gousse de cardamome
- 1 c.à café rase de cannelle



6

Mettre tous les ingrédients dans la théière.
Verser l'eau frémissante. Laisser infuser durant 5 minutes.



BOISSON POUR SPORTIFS « MAISON »

Ingrédients pour 500 ml :

- 250 ml de jus d'orange frais
- 350 ml d'eau
- 15 g de sucre
- Une pincée de sel

7

Mélanger tous les ingrédients pour avoir une teneur en glucides de 6,6 g /100 ml de boisson énergétique.



recettes

PETITS JEUX!

CHARADE

- Mon premier est une note de musique
- Pour coudre, mon deuxième protège
- Mon troisième est la tête de Zidane...
- On dort mieux quand mon quatrième est propre et repassé
- On sert le café dans mon cinquième
- Mon sixième est une charge électrique positive
- Mon tout est le terme médical pour le manque d'eau

MOTS MASQUÉS!

C X J I F Z D I O R F C B Ç M E T Y Z S
 K H T E F A C T O J H I U X R R W N E N
 X A A V E V S B B I E Z A R P R E M I X
 W A C U I U I L C R A P E R I T I F F A
 V Z I N D N Q O E H R V G S U C R E C E
 D L D N E A R I H Z W D G Y Q A A L O C
 E G E T U E L J T T Q J B X L K D K E O
 S B A C E O H Y P E R T E N S I O N M T
 H U K Z P A B R Ç S G Q S C U F Ç O I N
 Y M F Y E E H O E E D R Ç U R X I Y N A
 D Z E F T U L O U S D I E I J U S U E L
 R Q T T I R S I N T I U U N O U O N R U
 A S H E L S E E M U E T L R E C S S A M
 T E U R L L A N U I S I A C E L O D L I
 E J V I A I U M I M N O L M O T O R E T
 R V J O N G M F M R Z A I L O R I O S S
 V T F B T H P B D E U W T F E R A Q F G
 D B Z Q E T S E D A N O M I L Y A N U Y
 W I V Ç Y L O O C L A T Z D O R T V T E
 I S I N F U S I O N S T I S A N E S P P

EAU
 LIMONADES
 THÉ
 CAFÉ
 ALCOOL
 VIN
 BIÈRE
 TISANES
 INFUSIONS

DÉSHYDRATER
 APÉRITIF
 PREMIX
 SODA
 COLA
 JUS
 BOUILLON
 CHICORÉE
 AROMATISER

MINÉRALES
 SOURCE
 ROBINET
 PLATE
 GAZEUSE
 PÉTILLANTE
 HYDRIQUE
 SOIF
 URINER

BOIRE
 SUFFISAMMENT
 ÉNERGETIQUE
 LIGHT,
 DIURETIQUE
 STIMULANT
 ACIDE
 SUCRE
 ÉDULCORANT

HYPERTENSION
 ÉLIMINATION
 VERRE
 BOUTEILLE
 CHAUD
 FROID

Collations saines

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Du gras?

Oui, mais pas n'importe lequel!

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les féculents source de carburant

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

VVPOLAV quésaco?

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les légumes apportent de la vie dans notre assiette

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Les produits laitiers

et les alternatives végétales enrichies en calcium

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Ayez la pêche avec les fruits

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

LES FIBRES ALIMENTAIRES nos alliées santé!

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

MALNUTRITIONS ou les déséquilibres alimentaires des Belges

Diète professionnelle des diététiciens de l'Institut de la Santé
www.lesdieteticiens.be

UDLF

Le diététicien, le partenaire de votre santé

Vous pouvez demander nos brochures auprès de votre diététicien. Elles peuvent être téléchargées en format électronique sur le site www.lesdieteticiens.be ou commandées dans leur version papier par mail à l'adresse : secretariat.updlf@gmail.com

UDLF www.lesdieteticiens.be

Cette brochure a été réalisée par l'UPDLF en collaboration avec les étudiants de 3^{ème} Bachelier en diététique de la Haute école Lucia de Brouckere.
Comité de rédaction : A Dillis, N Dresse, H Lejeune, MN Pirnay, L Reinis et V Zafiropoulos.

