

Boissons

Chaque jour 1 à 2 litres, de préférence sous forme de boissons non sucrées telles que l'eau du robinet, l'eau minérale ou les tisanes aux fruits/herbes. Les boissons contenant de la caféine telles que le café, le thé noir et le thé vert peuvent aussi contribuer à l'hydratation.

Les boissons constituent le socle de la pyramide alimentaire. Elles hydratent le corps, lui apportent des sels minéraux importants et étanchent la soif. Pour se désaltérer, il vaut mieux opter pour des boissons ne fournissant pas d'énergie (= sans calories) telles que l'eau du robinet, l'eau minérale (gazeuse ou non gazeuse) ou les tisanes non sucrées aux fruits/herbes. Le café et le thé contiennent de la caféine mais n'ont pas l'effet «déshydratant» qu'on leur prête parfois et peuvent aussi contribuer à couvrir les besoins de l'organisme en liquide.

Dans la pyramide alimentaire, le lait, les boissons lactées et les jus de légumes ou de fruits ne sont pas classés dans le groupe des «boissons» parce qu'ils n'apportent pas uniquement du liquide à l'organisme, mais lui fournissent aussi beaucoup d'énergie et différentes substances nutritives (par ex. des protéines, des lipides, des vitamines). Ils font respectivement partie des groupes «produits laitiers» et «légumes & fruits».

Les autres boissons riches en énergie telles que les limonades, le thé froid, les boissons énergisantes, les sirops et les boissons alcoolisées ne devraient pas être consommées dans le but d'étancher la soif, c'est pourquoi elles ne sont pas non plus classées dans le groupe des boissons. On les trouve en haut de la pyramide alimentaire. Les boissons allégées et sans calories (light et zéro) se rangent également dans cette catégorie. Même si elles sont effectivement peu caloriques, elles ne peuvent être recommandées pour étancher la soif. Elles entretiennent la préférence pour le goût fortement sucré et contiennent le plus souvent des acides qui abîment les dents.



Proportions d'eau et d'énergie des aliments

	Eau (g/100 ml)	Energie (kcal/100 ml)
Eau	100 g	
Thé (sans sucre)	99,9 g	
Café (sans sucre)	99,4 g	5 kcal
Bouillon de viande	98 g	5 kcal
Bière (Lager)	93 g	40 kcal
Limonades	90 g	40 kcal
Vin (12% vol.)	89,6 g	70 kcal
Lait (part. écrémé)	88,4 g	60 kcal
Jus de pommes	87,7 g	45 kcal
Minestrone	87,6 g	55 kcal
Jus d'oranges	86,6 g	55 kcal
Boisson de cacao	88,3 g	85 kcal
Jus de raisin	83,5 g	65 kcal
Spiritueux (40% vol.)	62,1 g	225 kcal

SOURCE: BASE DE DONNÉES SUISSE DES VALEURS NUTRITIVES, VERSION 5.2, WWW.VALEURNUTRITIVES.CH