

# Recommandation

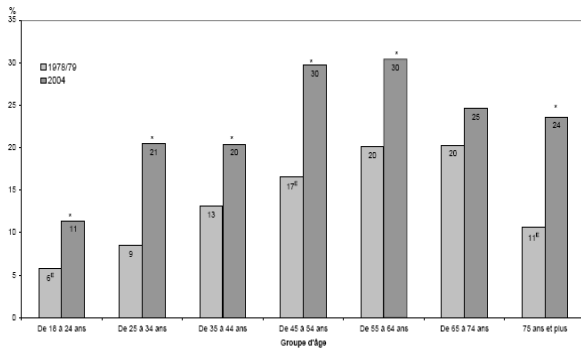
Statistique Canada recommande de ne pas excéder 12 cuillères à thé de sucre par jour.

⇒ Une seule canette de boisson gazeuse contient 8 cuillères à thé de sucre!!

Saviez-vous que...

En 2002, les canadiens ont consommés en moyenne trois fois plus de sucre que la recommandation?

Tableau démontrant l'augmentation du pourcentage, par groupe d'âge, de gens présentant un surplus de poids. Données de 1978/79 en gris pâle et données de 2004, en gris foncé.



Source des données : Enquête de 2004 sur la santé dans les collectivités canadiennes - Nutrition; Enquête santé Canada de 1978-1979.  
\* Valeur significativement plus élevée que l'estimation pour 1978-1979 (p < 0,05).  
E Coefficient de variation compris entre 16,6 % et 33,3 % (interpréter avec prudence)

# Statistiques

- ⇒ Plus du tiers de la population, âgée entre 31 et 50 ans, consomme quotidiennement des boissons gazeuses ordinaires ou diètes!
- ⇒ Entre 1977 et 1997, il y a eu une augmentation de 61% de consommation de boissons gazeuses chez les adultes!

**Une alimentation équilibrée jumelée à des activités physiques quotidiennes diminuent les risques**

## Références :

Association Dentaire Canadienne. Accueil. [En ligne] : <http://www.cda-adc.ca>

Canal vie. Accueil. [En ligne] : <http://www.canalvie.com>

Coalition Québécoise sur la problématique du poids. Accueil. [En ligne] : <http://www.cqpp.qc.ca>

Institut National de santé publique du Québec. Accueil. [En ligne] : <http://www.inspq.qc.ca>

Statistique Canada. Accueil. [En ligne] : <http://www.statcan.gc.ca>

Passeport Santé. Accueil. [En ligne] : <http://www.passeportsante.net>

Santé Canada. Accueil. [En ligne] : <http://webprod.hc-sc.gc.ca>

# Le sucre que l'on boit !



## Fructose

## Maltodextrine



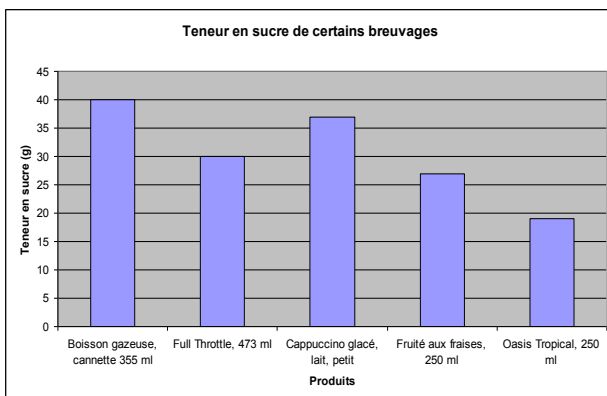
## Glucose

Fait par Amélie Bérubé  
Étudiante en Techniques de diététique

## Informations concernant la consommation de breuvages aux fruits

Les boissons aux fruits, les punches et les jus de fruits contiennent des sucres au même titre que les autres boissons sucrées. Cependant, les jus de fruits 100% pur sont plus nutritifs. Ils devraient être préférés, avec modération, aux boissons aux fruits, aux punches et autres jus aux fruits qui ne sont pas 100% pur.

Tableau de la teneur en sucre de diverses boissons



## Voici quelques synonymes de sucre que vous pouvez retrouver dans la liste des ingrédients

Sucrose, saccharose, fructose, glucose, maltose, lactose, dextrose, maltodextrine, sucre inverti, sirop de maïs, sirop de malt, sirop de glucose, concentré de fruits, ...

## Aliments pouvant remplacer les boissons à teneur élevée en sucre

- Eau
- Eau gazeufié
- Lait
- Café
- Thé
- Tisanes
- Jus de fruits pur à 100%
- ...



## Conséquences possibles d'une consommation quotidienne de breuvages sucrés

- ⇒ Augmenterait les risques de surplus de poids.
- ⇒ Augmenterait le risque de diabète de type 2, secondaire à un surplus de poids.

## Pourquoi?

Les boissons sucrées renferment des «Calories vides», elles sont ainsi nommées car leur consommation n'apaise pas longtemps la faim. Ces calories «superflues», apportées par la consommation de diverses boissons sucrées, pourraient être responsables d'une prise de poids.

De plus, cela augmenterait les risques d'érosion et de caries dentaire résultant d'une consommation d'aliments acides ou sucrés tels que les boissons gazeuses et les boissons aux fruits, les punches et les jus de fruits.