

Cette mise à jour de Sip Smart! BC™ est le fruit d'un partenariat
entre la BC Pediatric Society et le gouvernement de la C.-B.

SIP SMART! BC™



Aidez votre enfant à faire
des choix de boissons santé



備有中文版 • ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ • Disponible en français
www.bcpeds.ca





Les boissons sucrées sont des boissons à forte teneur en sucre.

Il peut s'agir, par exemple, de thé glacé, de jus de fruits, de boissons non alcoolisées, de boissons énergétiques, de boissons énergisantes, de boissons et punchs aromatisés aux fruits, de boissons végétales sucrées, d'eaux aromatisées avec sucres ajoutés, de laits sucrés comme le lait chocolaté, de thé sucré chaud ou froid, de café, de chocolat chaud ou d'autres boissons de spécialité.

Cette mise à jour de **Sip Smart! BC™** est le fruit d'un partenariat entre la BC Pediatric Society et le gouvernement de la C.-B.

L'objectif de Sip Smart! BC™

En enseignant aux enfants pourquoi il est important de diminuer leur consommation de boissons sucrées, **Sip Smart! BC™** vient s'ajouter à d'autres efforts pour faciliter les choix-santé des Britanno-Colombiens.

→ Objectif de **Sip Smart! BC™** : Quand les enfants ont soif, ils veulent des boissons **santé** et désaltérantes!



© BC Pediatric Society

SIP SMART! BC™

Sip Smart!, c'est boire de façon intelligente!

Pourquoi ces informations sont-elles importantes pour vous et vos enfants?

- © Les boissons contenant du sucre sont présentes partout, mais il est meilleur pour la santé de votre enfant de lui offrir des choix de boissons santé.
- © La plupart des boissons sucrées sont très peu ou aucunement nutritives et se substituent aux boissons saines comme l'eau et le lait régulier.
- © Les boissons n'étanchant pas la soif pleinement, votre enfant peut manger ou boire plus que nécessaire⁽⁴⁾.
- © De nombreuses boissons sucrées contiennent d'autres éléments qui peuvent nuire à la santé de votre enfant, comme l'acide et la caféine.
- © Les aliments et boissons santé répondent exactement au besoin de l'organisme de votre enfant.
 - Les enfants en bonne santé apprennent mieux.
 - Les enfants en bonne santé se débrouillent mieux à l'école et dans la société.
 - Les enfants en bonne santé ont plus d'énergie pour faire de l'exercice.

L'eau est le choix idéal pour étancher la soif. Ainsi, votre enfant demeure bien hydraté, plein d'énergie et alerte, sans apport de sucre. Aidez-le à boire **de façon intelligente!**

Cette brochure fournit des renseignements et des conseils sur les boissons sucrées pour vous aider à guider votre enfant vers des choix de boissons santé.

Pour de plus amples renseignements, consultez le site Web Sip Smart! BC™ à l'adresse www.sipsmart.ca.



SIP SMART! BC™

Beaucoup de boissons contiennent des quantités élevées de sucre. Les enfants n'ont pas besoin de tout ce sucre.

Les boissons sucrées ou édulcorées sont des boissons qui contiennent de **grandes quantités** de sucre. Souvent, elles ont peu ou pas de valeur nutritive.

**Votre enfant préfère-t-il
l'une de ces boissons sucrées?**

Si votre réponse est oui,

- encerclez la boisson que votre enfant consomme le plus souvent;
- consultez la couverture arrière de cette brochure pour savoir combien de sucre est ajouté à chaque boisson;
- songez à la quantité de sucre que votre enfant absorbe en consommant ces boissons!



COMBIEN DE SUCRE VOTRE ENFANT CONSOMME-T-IL?



SIP SMART! BC™

Pour savoir combien de sucre est ajouté à la boisson de votre enfant, lisez les étiquettes.

Sur les étiquettes des aliments et des boissons, la quantité totale de sucre apparaît en grammes. Le sucre TOTAL désigne à la fois les sucres qui proviennent de sources naturelles comme les fruits et les sucres rajoutés aux boissons.

Il est plus facile d'évaluer la quantité de sucre présente dans une boisson si on la compare aux cubes de sucre :
4 gr = 1 cuillère à thé ou 1 cube de sucre.



PENSEZ-Y

- ☉ Une cannette de boisson gazeuse de format normal (355 mL) contient **40 gr** de sucre ajouté. 40 gr représentent 10 cuillères à thé (ou 10 cubes) de sucre.

40 gr ÷ 4 = 10 cuillères à thé ou 10 cubes de sucre

13 CUBES DE
SUCRE EST UN
MAXIMUM!

- ☉ Les professionnels de la santé suggèrent que *10 % de nos calories quotidiennes* tout au plus proviennent des sucres rajoutés et des sucres naturellement présents dans les jus de fruits purs à 100 %. Pour les enfants, cela signifie un maximum de 13 cubes de sucre (ou environ 50 g) par jour.
- ☉ Ainsi... **une canette de boisson gazeuse de 355 mL** contient presque la quantité maximale de sucre pour une journée.

Où trouve-t-on le sucre?

- © La quantité de sucre indiquée en grammes sur l'étiquette représente TOUS les sucres présents dans le produit. En ce qui concerne les boissons, il s'agit des sucres rajoutés ET des sucres contenus naturellement dans la boisson comme ceux des jus de fruits purs à 100 % et du lait régulier.
- © 40 gr de sucre équivalent à 10 cuillères à thé ou à 10 cubes de sucre.
- © Il existe plusieurs noms différents pour désigner le sucre. Par exemple : sucre, sirops (sirop de canne, sirop d'érable, sirop de riz, etc.), mots se terminant par « ose » (sirop de maïs à haute teneur en fructose, glucose, etc.), miel et mélasse.

CETTE BOISSON
CONTIENT PAS MOINS
DE 10 CUILLÈRES À THÉ
DE SUCRE!

SIP SMART! BC™ HOW TO READ A LABEL COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE

Nutrition Facts	
Per 1 can (355 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories 160	
Fat 0 g	0 %
Saturated 0 g	
+ Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 30 mg	1 %
Carbohydrate 40 g	10 %
Fibre 0 g	0 %
Sugars 40 g	
Protein 0 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 0 %	Iron 0 %

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, GLUCOSE-FRUCTOSE, SODIUM CITRATE, CAFFEINE

SIP SMART! BC™

L'étiquette vous indique la quantité de sucre que votre enfant absorbe.

Toutefois... la portion indiquée sur une étiquette peut ne pas être représentative du contenu de la canette, du carton ou de la bouteille. Votre enfant consomme peut-être plus d'une seule portion.

Saviez-vous que le contenu d'une boisson gazeuse pour enfant dans un restaurant rapide populaire aujourd'hui était appelé « grand format » dans les années 50?



PENSEZ-Y

- © Le format de la canette illustrée à la page suivante est 591 mL.
- © La quantité de sucre figurant sur l'étiquette est celle d'une portion de 355 mL, **ET NON PAS** celle de la canette entière, qui est de 591 mL.
- © Ainsi... la canette entière contient **7 cubes de sucre de plus** que la quantité indiquée sur l'étiquette.
- © Rappelez-vous de faire le calcul du nombre de cubes de sucre que contient le produit que vous buvez.

ATTENTION À LA
" DISTORSION CRÉÉE
PAR LA PORTION "

N'OUBLIEZ PAS DE CALCULER
LE NOMBRE RÉEL DE CUBES
DE SUCRE DANS VOTRE
CONTENANT DE BOISSON!



10 cubes de sucre dans 355 mL



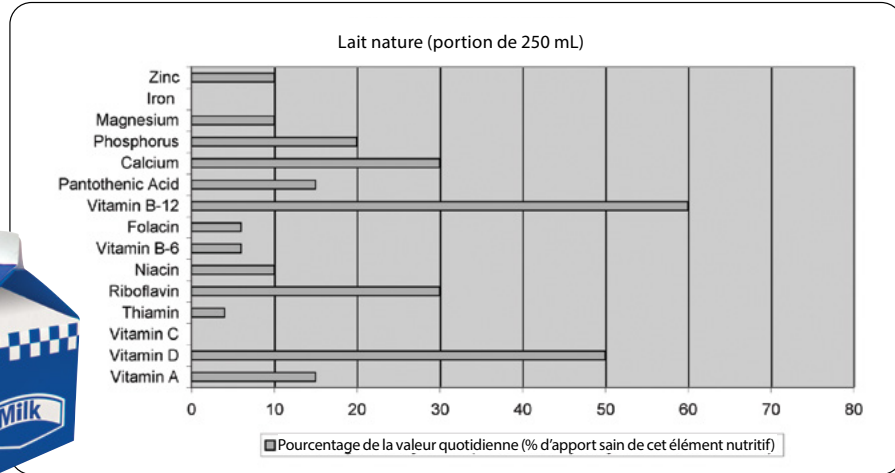
17 cubes de sucre dans 591 mL

canette de 591 mL

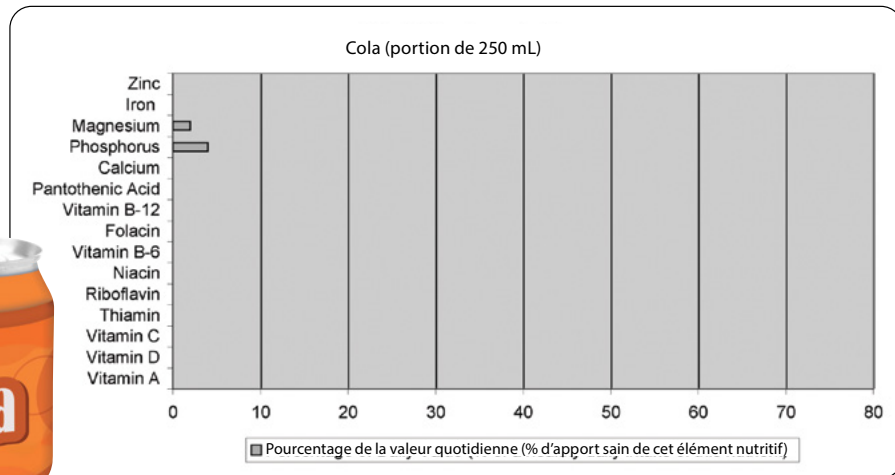
SIP SMART! BC™

COMPAREZ LES GRAPHIQUES!

Les boissons santé contiennent **BEAUCOUP** d'éléments nutritifs⁽³⁾



Les boissons moins saines n'en contiennent **PAS**



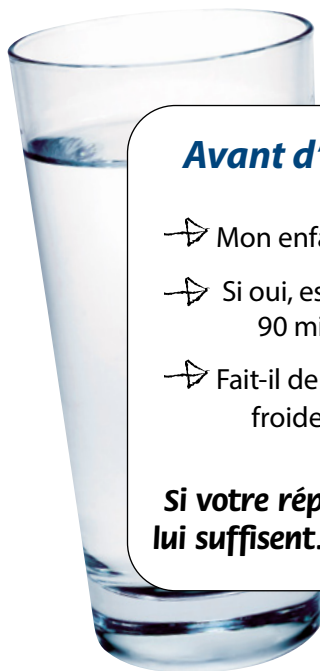
Les boissons énergétiques font l'objet de beaucoup de publicité. Les enfants ont rarement besoin de boissons énergétiques.

Les boissons énergétiques sont généralement constituées d'eau, de sucre et d'une petite quantité de sodium et de potassium. L'idée est que pour assurer l'hydratation et la performance optimale des athlètes professionnels,

- ☉ le sucre fournit de l'énergie,
- ☉ et les électrolytes (le sodium et le potassium) remplacent ce que l'organisme perd par la sueur.

Pour la santé des jeunes athlètes, il vaut mieux prendre :

- ☉ des pauses pour s'abreuver toutes les 15 à 20 minutes;
- ☉ une collation santé pendant les pauses;
- ☉ une collation santé et de l'eau après un jeu ou un entraînement.



Avant d'acheter une boisson énergisante, faites l'exercice suivant!

- | | | |
|---|-----|-----|
| → Mon enfant participe-t-il à un sport de compétition intense au niveau de l'élite? | Oui | Non |
| → Si oui, est-il en mouvement continu pendant plus de 90 minutes (sans interruption)? | Oui | Non |
| → Fait-il de l'exercice à des températures très chaudes ou très froides ou encore dans de lourds uniformes? | Oui | Non |

Si votre réponse est « non » à l'une de ces questions, des collations santé et de l'eau lui suffisent. Vraisemblablement, votre enfant n'a pas besoin de boisson énergétique.

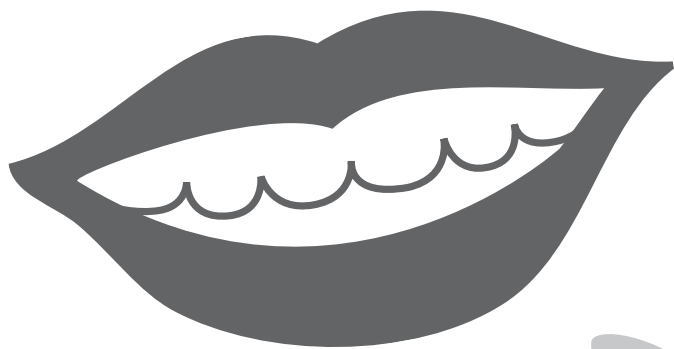
SIP SMART! BC™

La plupart des boissons sucrées contiennent de l'acide. Les enfants n'ont pas besoin d'acide dans leurs boissons.

Les acides sont des produits chimiques qui sont parfois ajoutés aux aliments et boissons pour en modifier le goût et agir comme agent de conservation. L'une des propriétés de l'acide est de dissoudre la matière. Les boissons contenant de l'acide peuvent causer la carie dentaire. Les boissons qui contiennent des acides naturels ou ajoutés sont : les boissons gazeuses (régulières et « diète »), la plupart des eaux aromatisées, les boissons aux fruits et tous les jus de fruits.

Lorsque l'on consomme des boissons contenant de l'acide, les dents sont constamment en contact avec l'acide. Plus votre enfant consomme ce genre de boisson, plus les risques de carie dentaire augmentent. Cela peut tout aussi bien s'appliquer aux jus de fruits purs à 100 %, aux boissons sucrées et aux boissons « diète ».

APPRENEZ À VOTRE ENFANT À BOIRE
INTELLIGEMMENT - À BOIRE DE L'EAU



Bactéries + sucre = acide



carie dentaire!

Afin de protéger les dents de votre enfant après qu'il a consommé une boisson contenant du sucre ajouté ou des sucres naturels, apprenez-lui à se rincer la bouche avec de l'eau.

Il y a de la caféine ajoutée à de nombreuses boissons sucrées. Les enfants n'ont pas besoin non plus de caféine dans les boissons.

La caféine qu'un enfant absorbe lorsqu'il boit une canette de cola a le même effet que la caféine qu'un adulte absorbe après avoir bu quatre tasses de café instantané!

La caféine est un stimulant addictif qui peut influencer sur la façon dont votre enfant se sent. Même un faible taux de caféine peut influencer sur le comportement d'un enfant⁽⁴⁾.

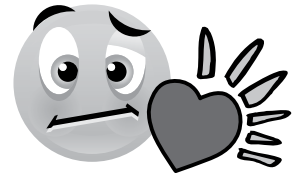
Si vous voyez les mots suivants sur une liste d'ingrédients, le produit contient de la caféine et ne devrait pas être administré aux enfants : caféine, café, thé, thé vert, yerba, yerba mate, mate ou guarana.

Ces illustrations montrent quelques-uns des symptômes de l'absorption d'une **quantité excessive de caféine**. Si votre enfant montre certains de ces symptômes, cela pourrait être dû à la présence de caféine dans les boissons.

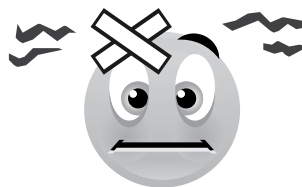
rêverie



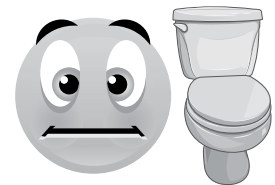
augmentation des battements cardiaques



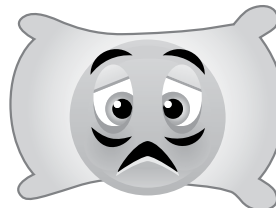
maux de tête



allers-retours fréquents à la toilette



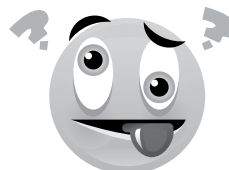
fatigue/insomnie



sensation de malaise



nervosité et agitation



irritation et anxiété



Les boissons énergisantes sont riches en caféine (et en sucre). Les enfants n'ont pas besoin de boissons énergisantes.

Il se peut que vous ayez remarqué la publicité faite sur les boissons énergisantes pour certains sports extrêmes de compétition (comme le ski alpin, le vélo, la planche à neige et la planche à roulettes). Les annonces suggèrent que les boissons énergisantes améliorent les performances.

En réalité, les boissons énergisantes contiennent beaucoup de sucre, tout autant que les boissons gazeuses, **et** leur teneur en caféine est élevée, voire très élevée.

La croissance et le développement sportif de votre enfant seront assurés par beaucoup de pratique et d'encouragements et non pas par des boissons énergétiques ou énergisantes!



PENSEZ-Y

- © Une canette de 500 mL de boisson énergisante contient au moins **160 mg** de caféine. C'est presque **deux fois** la limite de caféine journalière recommandée pour les enfants de 7 à 12 ans.
- © Plusieurs boissons énergisantes contiennent des additifs comme le guarana et la taurine. L'effet de ces additifs n'a jamais été testé sur les enfants.
- © La **montée soudaine d'énergie** que procure leur haute teneur en sucre est habituellement suivie d'une **chute d'énergie tout aussi brutale**.

Évaluation de la caféine!

- © Les boissons énergisantes sont offertes en contenants bien au-dessus de 250 mL. Le plus petit contenant est 355 mL et le plus grand (et le plus populaire) est 710 mL. Ils peuvent ainsi contenir jusqu'à 180 mg de caféine.
- © Même s'il semble que le café contient plus de caféine que les boissons énergisantes, il faut se souvenir que les enfants n'ont pas l'habitude de boire de café! Les boissons énergisantes constituent néanmoins un choix de breuvage populaire chez les jeunes.

Les boissons énergisantes constituent un choix de boisson populaire chez les enfants d'âge scolaire.

Ils choisissent souvent la cannette grand format contenant **180 mg** de caféine! C'est plus de **quatre fois** la limite de caféine journalière recommandée pour les enfants.

SAVEZ-VOUS COMBIEN CES BOISSONS CONTIENNENT DE CAFÉINE?

Boisson 250 mL (1 tasse)	Caféine (mg/250 mL*) ⁽⁵⁾
Café (régulier)	126 - 191
Boisson énergisante	80 ou plus
Thé (noir ou vert)	8 - 57
Cola	25 - 32
Lait au chocolat	7
Café (décaféiné)	3
Tisane (sans caféine)	0

*Ce sont des moyennes qui sont indiquées ici; les quantités exactes peuvent varier selon la marque

PENSEZ-Y

- © Les professionnels de la santé recommandent que les enfants de 7 à 12 ans ne consomment pas plus de 65 à 85 mg de caféine par jour.
- © Ainsi... **une bouteille de cola de 591 mL** peut contenir plus de caféine que la quantité maximale recommandée.

Alors... comment puis-je aider mon enfant à faire des choix-santé?

Pour aider votre enfant à choisir des boissons santé tous les jours, utilisez le document *Bien manger avec le guide alimentaire canadien* ou *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien - Premières Nations, Inuit et Métis*, et suivez le tableau ci-dessous.⁽⁶⁾

Souvenez-vous de servir avant tout des breuvages de la liste « **À choisir avant tout** »!

À choisir avant tout

Eau
Lait ordinaire/
boisson végétale enrichie sans sucre ajouté

À choisir parfois

Lait aromatisé à teneur réduite en sucre/boisson
végétale enrichie

À choisir rarement ou à éviter

Jus
Lait sucré/boisson végétale enrichie
Boissons fruitées
Boissons gazeuses ou sodas « diète », boissons
énergétiques ou énergisantes
Lait régulier aromatisé/boisson de soya enrichie
Autres boissons sucrées
(par exemple : thé glacé, barbotine, thé aux perles, eau
enrichie de vitamines, smoothie vendu en magasin)



Les meilleurs choix pour les enfants sont les boissons à faible teneur en sucre.

- ☺ **L'eau est le choix idéal pour éteindre la soif.** L'eau potable permet à votre enfant de s'hydrater sans encombrer son régime alimentaire de calories, de sucre, de sodium ou de caféine.
- ☺ Parmi les boissons à **forte teneur en sucre**, on compte le thé glacé, les jus de fruits, les boissons non alcoolisées, les boissons énergétiques, les boissons énergisantes, les boissons et punchs aromatisés aux fruits, les boissons végétales sucrées, les eaux aromatisées avec sucres ajoutés, les laits sucrés comme le lait au chocolat, le thé sucré chaud ou froid, le café, le chocolat chaud et d'autres boissons de spécialité. De fortes teneurs en sucre signifient des calories ajoutées et pratiquement rien d'autre. Les boissons à forte teneur en sucre ne sont pas les seuls choix mauvais pour la santé.
- ☺ Certaines boissons contiennent des **édulcorants artificiels**. Elles devraient être réduites dans le choix des boissons de l'enfant. Les boissons contenant des édulcorants artificiels n'offrent que très peu d'éléments nutritifs, si ce n'est aucun. Les boissons contenant des édulcorants artificiels sont souvent appelées boissons « diète » ou hypocaloriques.
- ☺ Certaines boissons contiennent des **additifs** qui ne sont pas recommandés pour les enfants, comme les acides, qui peuvent endommager les dents, la caféine, y compris les produits d'origine naturelle comme le thé, le yerba mate et le guarana.

Faites d'un choix santé un choix facile!

- ☺ Pour diminuer la consommation de boissons sucrées à la maison :
 - Maintenez une cruche d'eau fraîche du robinet dans la réfrigérateur. Pour varier, ajoutez une poignée de fruits des champs, des tranches de concombre ou des herbes fraîches.
 - Achetez vos boissons sucrées en petit format ou versez des portions réduites, et conservez le reste pour la prochaine fois.
 - Accompagnez vos repas ou collations de lait régulier ou d'eau, et buvez de l'eau le reste de la journée.
- ☺ Si le lait nature ne convient pas, optez pour d'autres boissons enrichies de calcium (par exemple, une boisson végétale enrichie sans sucre ajouté).
- ☺ Encouragez votre enfant à boire plus d'eau par temps chaud et lorsqu'il est très actif.
- ☺ Garnissez votre réfrigérateur de fruits et légumes entiers au lieu de jus de fruits à 100 %.
- ☺ Donnez l'exemple en adoptant de saines habitudes de vie. Lorsque vous consommez des boissons bonnes pour la santé, votre enfant tendra à suivre votre comportement.

Comment répondre à une question de mon enfant sur le sucre d'origine naturelle?

Des parents nous rapportent que leur enfant demande pourquoi certaines boissons contenant du sucre sont bonnes et d'autres pas. Voici la réponse!

Q. Si le lait nature contient des sucres d'origine naturelle, pourquoi est-il acceptable d'en boire, mais pas les boissons auxquelles on a ajouté du sucre libre comme le lait au chocolat?

R. Oui, il est vrai qu'une tasse (250 mL) de lait nature contient 3 cuillères à thé de sucre d'origine naturelle.

Toutefois, cette boisson contient plus de nutriments pour t'aider à grandir que les boissons contenant du sucre libre (montrez-lui le graphique de la page 10 pour lui faire comprendre!)



Références utilisées dans ce guide

- ¹ HealthyFamilies BC, *Food & Nutrition Resources*, août 2013
- ² Les diététistes du Canada, *Sugary Drink Sense fact sheets for adults, parents, seniors and teens*, juin 2012
- ³ Santé Canada, *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*, 2010
- ⁴ Temple, J.L., *Caffeine Use in Children: What we know, what we have left to learn, and why we should worry*, 2009
- ⁵ Santé Canada, *Aliments et nutrition, La caféine dans les aliments*, 2012
- ⁶ Ministère de l'Éducation de la C.-B. et le BC Ministry of Health (ministère de la Santé de la C.-B.), *Guidelines for Food and Beverage Sales in B.C. Schools*, 2013

Pour en savoir plus...

HealthyFamilies BC :
www.healthyfamiliesbc.ca/eating
(Recherchez : sucre + boissons)

Les Dietitian Services à HealthLinkBC :
www.healthlinkbc.ca/healthyeating/
(écrire par courriel ou composer le « 8-1-1 »
et demander à parler à un diététiste)

Santé Canada :
www.hc-sc.gc.ca

Pour de plus amples renseignements,
consultez le site Web Sip Smart! BC™
à l'adresse www.sipsmart.ca.

SIP SMART! BC™

SIP SMART! BC™

COMBIEN DE SUCRE VOTRE ENFANT CONSOMME-T-IL?



700 mL (2 3/4 cups)



350 mL (1 1/2 cups)



500 mL (2 cups)



500 mL (2 cups)



355 mL (1 1/2 cups)



591 mL (2 1/2 cups)



500 mL (2 cups)



500 mL (2 cups)



1000 mL (4 cups)

NOTE : cup = « tasse »; cups = « tasses ». La quantité de sucre dans ces boissons varie selon le produit et le choix. 1 cube de sucre = environ 1 cuillère à thé de sucre.

