

# Livret d'été



Cette saison, focus sur : **LES BOISSONS**

*Jus d'orange ou coca, quel est le plus sucré ?*

*Thé et café, des boissons pas comme les autres ?*

*Activités physiques et hydratation : les clefs de la performance !*

*Et les boissons végétales dans tout ça ?*

## Dans ce livret

- RECETTES DE BOISSONS FRAICHES ET MAISON !
- ORIGINALITÉS DE CERTAINES EAUX
- QUESTIONS/RÉPONSES

Offert par

Votre Pharmacie  
&

**Satim**  
Structure d'aide à la gestion  
des maladies chroniques



## Sommaire



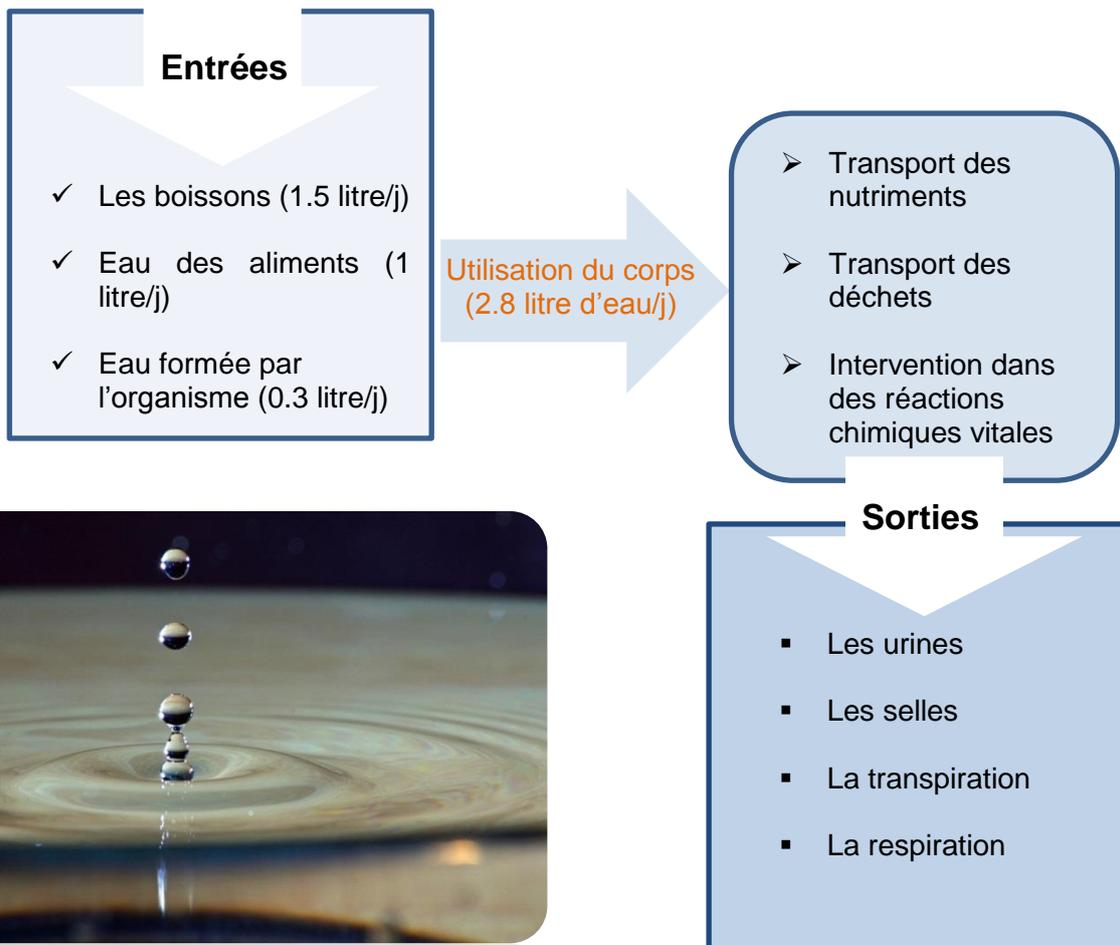
L'eau, la seule boisson indispensable .....	4
De l'eau dans les aliments ? .....	5
Les signes de déshydratation .....	6
Les personnes ou situations à risques de déshydratation .....	6
Conseils et astuces pour boire suffisamment .....	7
Le thé, première boisson mondiale après l'eau .....	8
Origine .....	8
Fabrication .....	8
Thé en sachet ou en vrac ? .....	9
Vous avez dit de la caféine dans le thé ? .....	10
Les deux grandes catégories de café consommées .....	11
Jus d'orange ou coca, quel est le plus sucré ? .....	14
Le lait .....	15
Les boissons végétales .....	15
Les boissons alcoolisées .....	16
Boisson et performance physique .....	17
Eau et capacité physique .....	17
Avant l'effort comment savoir si je suis bien hydraté ? .....	17
Boisson de l'effort .....	18
Quand et quelle quantité dois-je prendre ? .....	18
Est-il conseillé de prendre de l'eau froide ? .....	19
Boisson pour la récupération .....	19
Hyperhydratation .....	19
Recettes .....	20
Cocktail sans alcool : Virgin Mojito .....	20
Limonade maison et rapide .....	21
Ice tea maison .....	22
Pink-Smoothie .....	23
Milk-shake .....	23
Originalités .....	24
Questions-réponses .....	26

## L'eau, la seule boisson indispensable

Une boisson est un liquide nutritif que l'on boit dans le but de **se désaltérer** c'est-à-dire apaiser sa soif, mais aussi **pour le plaisir**.

**L'eau est la seule boisson indispensable** qui éteint vraiment la soif. Il existe différentes sources : eau du robinet, eaux de sources, eaux minérales, eaux gazeuses...

L'eau est le constituant le plus abondant du corps humain. En effet, elle représente environ 60% de notre poids corporel. Elle permet la circulation de différents éléments de l'organisme. Elle est renouvelée sans cesse et à un rythme rapide grâce à des entrées et des sorties qui s'équilibrent lorsqu'on est en bonne santé.



## De l'eau dans les aliments ?

Il est essentiel de **boire de l'eau chaque jour au minimum 1.5l/j**. S'ajoute à cela l'eau de constitution des aliments (cf. ci-dessous).

Aliments	Teneur en eau (%)	
Eau du robinet	100	
Laitue	95.5	
Tomate crue	94.1	
Riz blanc cuit	93.9	
Boisson au soja	93	
Limonade	90	
Lait demi-écrémé	89.7	
Oignon cru	89.6	
Melon	88.7	
Vin rouge	88.1	
Abricot	86.1	
Smoothie	84.2	
Mangue	83.2	
Yaourt nature	82.5	
Purée de pommes de terre	77	
Œufs dur	76.5	
Lieu noir cuit	75.2	
Brochette d'agneau	72.8	
Quinoa cuit	71.6	
Lentille cuite	71.2	
Brochette de bœuf	62.6	
Camembert	55.4	
Pain complet	34.1	
Beurre doux	15.8	
Bonbons	6.8	
Huile d'olive vierge extra	0	

*Échelle décroissante de la teneur en eau des aliments*

Légende :

	Boisson		Féculents
	Fruits et légumes		Viandes, poissons, œufs
	Produits laitiers		Matières grasses
	Produits sucrés		Alcool

**Les boissons et les fruits et légumes sont les familles d'aliments apportant le plus d'eau.** Ces deux familles permettent donc d'atteindre les apports hydriques recommandés. Rappelons qu'il est conseillé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour de par leur forte teneur en vitamines, minéraux et fibres. Ces dernières étant utiles pour un bon transit intestinal ainsi que pour la régulation de la glycémie.

## Les signes de déshydratation

Généralement nous buvons lorsque nous avons soif. Nous définissons la sensation de soif comme le désir de boire. Il s'agit d'une sensation de sécheresse de la bouche et des muqueuses due à un besoin de l'organisme en eau. Cette sensation est le signe qui nous indique clairement que notre corps est en manque d'eau. C'est comme un signal d'urgence c'est-à-dire que lorsqu'il se déclenche il est déjà trop tard, nous commençons à être déshydraté !

Quelques signes peuvent nous permettre de connaître notre état d'hydratation :

- ✓ Une fatigue continue
- ✓ Des étourdissements
- ✓ Des maux de tête
- ✓ Des urines foncées
- ✓ Des crampes musculaires



## Les personnes ou situations à risques de déshydratation

### - Les personnes âgées.

Plus nous vieillissons, plus notre système de surveillance est défaillant. On estime que les personnes âgées de plus de 55 ans, commencent à perdre leur sensation de soif.

### - Les jeunes enfants.

C'est un public ayant des déshydratations plus rapides que chez les adultes, par conséquent il est conseillé de leur donner de l'eau régulièrement.

### - L'effort physique.

Que ce soit du bricolage ou du sport, l'activité physique augmente la production de transpiration. Il faut donc penser à s'hydrater suffisamment.

### - Les signes de fièvre, diarrhée ou vomissement.

Ces affections augmentent les pertes hydriques. Dans ce cas il faut veiller à maintenir un état d'hydratation correct.

### - La température.

Lorsque le mercure dépasse les 30°C, notre corps pour éviter une surchauffe élimine beaucoup plus d'eau. Par conséquent, il faut absolument boire même si nous n'avons pas soif.

## Conseils et astuces pour boire suffisamment

Il existe plusieurs méthodes pour les petits et les grands pour boire en quantité adaptée.

- ✓ **Mettre une paille** dans un verre attire davantage les bambins.
- ✓ Il est possible de mettre **quelques gouttes de sirops** afin de donner une couleur attrayante. Ceci doit rester occasionnel.
- ✓ Afin de rajouter un goût naturel, **presser un agrume** (citron, orange...) dans le verre.
- ✓ Il est possible aujourd'hui de **gazéifier de l'eau du robinet** permettant de varier les plaisirs.
- ✓ **Laisser une bouteille d'eau ou une carafe** sortie et visible sert de pense-bête.
- ✓ **Créer un rituel pour boire**, par exemple, lorsque l'on rentre des courses, ou lorsqu'il y a une page de publicité à la télévision.



## Le thé, première boisson mondiale après l'eau

### Origine

La feuille du théier (*Camellia sinensis*) originaire de Chine est une plante tropicale taillée de façon spécifique afin de permettre son exploitation. Le thé de grande qualité est constitué des bourgeons et des deux premières feuilles. Le procédé de fabrication va déterminer le type de thé. **Thé vert, thé oolong, thé noir, tous sont issus de la même plante.**

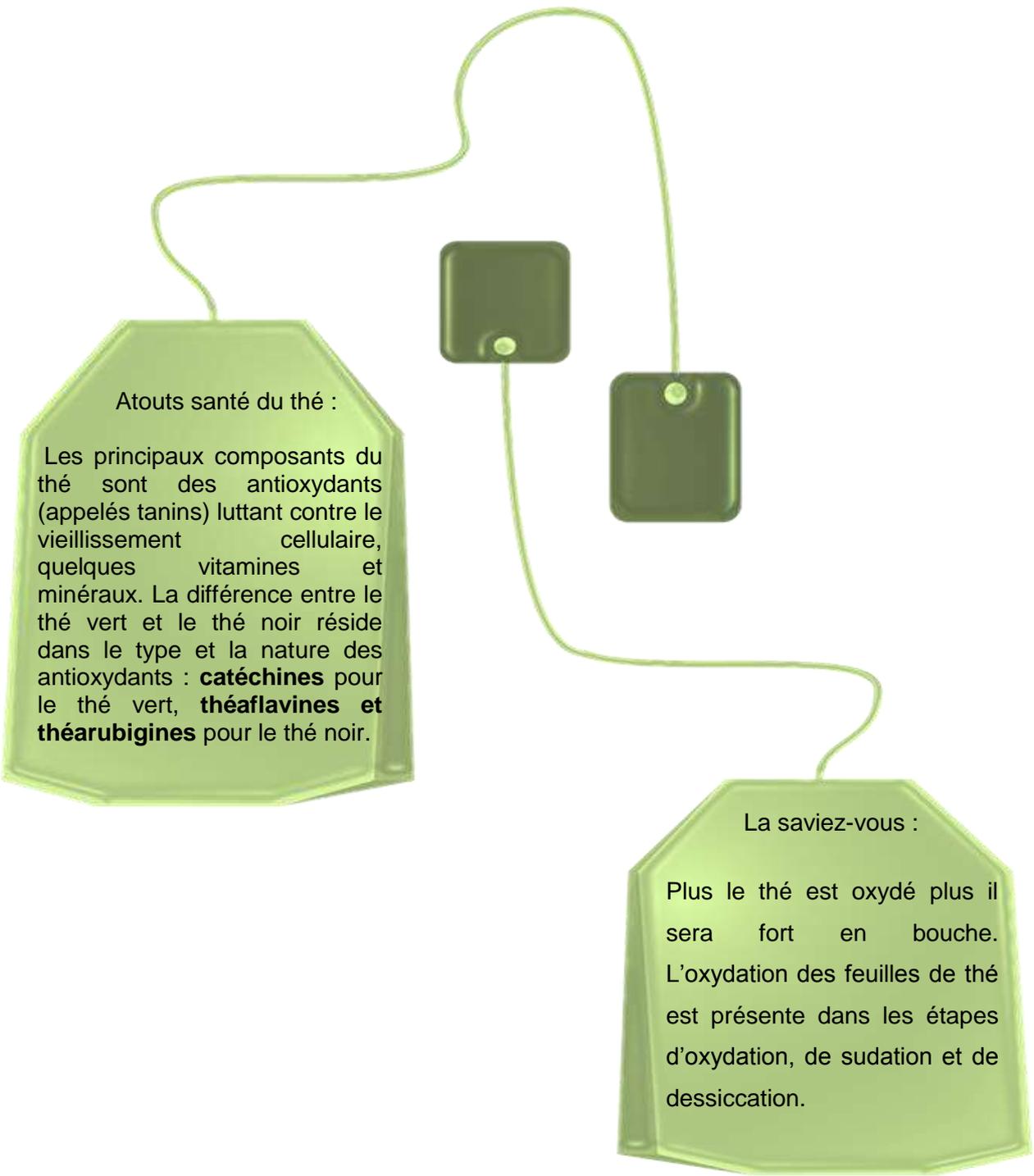
La consommation de thé s'est tout d'abord développée en Chine puis s'est ensuite propagée à travers le monde par les différentes routes commerciales. L'Europe découvre alors le thé au XVII<sup>ème</sup> siècle. La première importation de thé se fait par la Compagnie des Indes Orientales en 1610, d'abord en Hollande puis en France et en Angleterre. Cependant, le thé était réservé aux intellectuels ainsi qu'aux personnes « cultivées » à cause de son prix élevé.

### Fabrication

	Etapas de fabrication							Durée infusion
	Flétrissage	Roulage	Oxydation	Sudation	Torréfaction	Triage	Dessiccation	
Thé vert		✓			✓		✓	3-5 min
Thé noir	✓	✓	✓		✓	✓		4-5 min
Thé blanc	✓						✓	5-10 min
Thé Oolong	✓	✓		✓	✓			5-10 min

1. Le flétrissage : Opération permettant de donner une consistance souple aux feuilles.
2. Le roulage : Etape de fabrication permettant de donner la forme final au thé (bâtonnet, boule).
3. L'oxydation : Comme son nom l'indique, cette étape permet d'accélérer l'oxydation des feuilles.
4. La sudation : Les feuilles sont placées dans une salle avec un taux d'humidité à 85% sous une forte pression leur permettant aux arômes de se développer et de faciliter l'évaporation d'eau.
5. La torréfaction : Chauffage des feuilles afin d'arrêter l'oxydation.
6. Le triage : Etape permettant de classer le thé en 2 grades :
  - Les feuilles brisées peuvent être obtenues naturellement pendant les différentes étapes ou par coupage des feuilles entières
  - Les feuilles entières sont ensuite classées selon leur finesse.
7. La dessiccation : Séchage des feuilles pour diminuer leur taux d'humidité entre 5 à 6%.

La méthode de préparation d'une tasse de thé joue un rôle essentiel dans la composition de l'infusion : plus on infuse plus il y a de tanins ce qui procure l'amertume au thé. La théine est la première substance qui se libère pendant l'infusion mais c'est aussi la plus éphémère. Ainsi, plus vous prolongerez l'infusion moins elle contiendra de théine.



#### Atouts santé du thé :

Les principaux composants du thé sont des antioxydants (appelés tanins) luttant contre le vieillissement cellulaire, quelques vitamines et minéraux. La différence entre le thé vert et le thé noir réside dans le type et la nature des antioxydants : **catéchines** pour le thé vert, **théaflavines et théarubigines** pour le thé noir.

#### La saviez-vous :

Plus le thé est oxydé plus il sera fort en bouche. L'oxydation des feuilles de thé est présente dans les étapes d'oxydation, de sudation et de dessiccation.

## Thé en sachet ou en vrac ?

	Thé en sachets	Thé en vrac
Avantages	<p>Facile à utiliser et à transporter.</p> 	<p>Prix avantageux.</p> <p>Meilleure qualité du thé.</p> <p>Goût véritable du thé.</p> <p>Plus d'antioxydants protecteurs.</p>
Inconvénients	<p>Qualité du thé médiocre (à base de brisures de feuilles non commercialisables en l'état, associées à un ajout d'arômes artificiels).</p> <p>Présence de fluor et de résidus de pesticides.</p> <p>Mauvais rapport qualité prix.</p>	<p>Avoir une boule à thé pour infuser.</p> 
Astuces	Prendre un thé provenant du commerce équitable ou dans des boutiques spécialisées souvent sans arômes artificiels.	Prendre du thé issu de l'agriculture biologique.

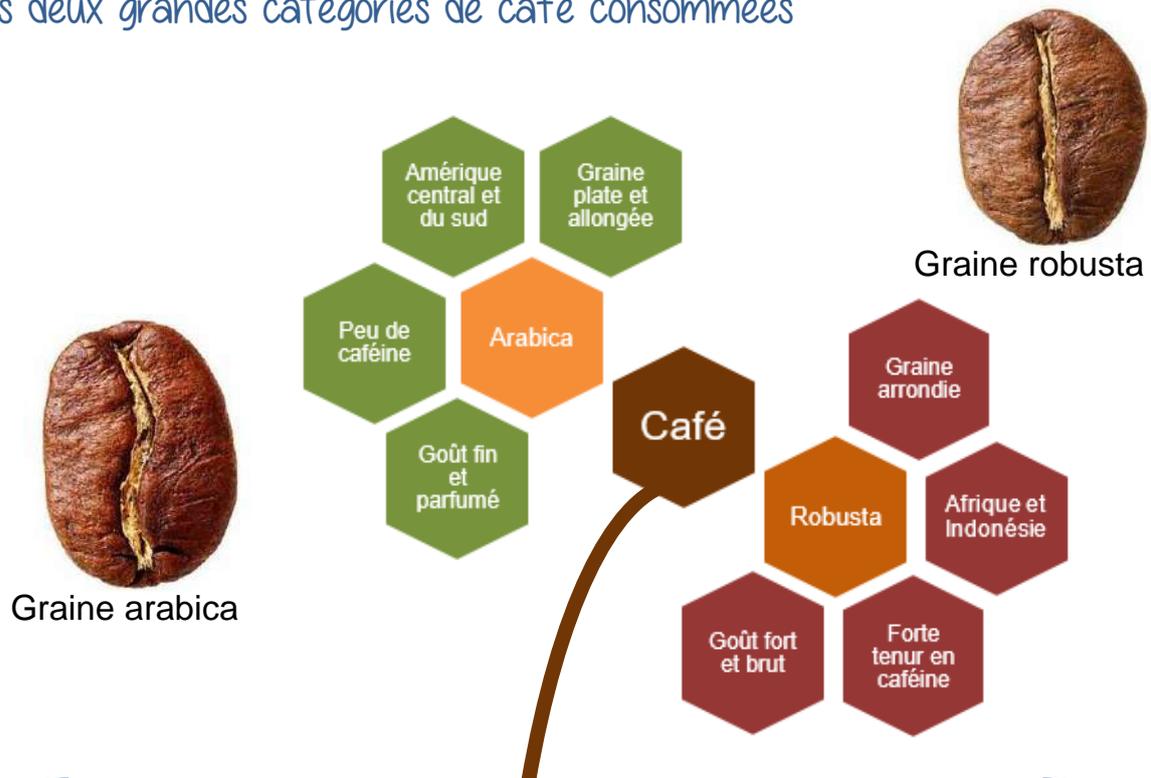
## Vous avez dit de la caféine dans le thé ?

Hé oui ! **La caféine et la théine désignent la même substance.** Si leurs noms sont différents ceci s'explique par une mauvaise interprétation scientifique. En 1821, a eu lieu l'extraction de la caféine à partir du café. Seulement en 1836, une substance similaire a été découverte à partir du thé. Les chercheurs pensaient avoir découvert 2 substances différentes alors qu'en réalité, elles n'en formaient qu'une seule !

Néanmoins, le taux de caféine n'est pas le même puisque le thé est deux fois moins caféiné que le café. D'autre part, la théine est associée aux tanins et se diffuse alors beaucoup plus lentement que la caféine du café. Ce pourquoi on dit que le thé n'est pas excitant.

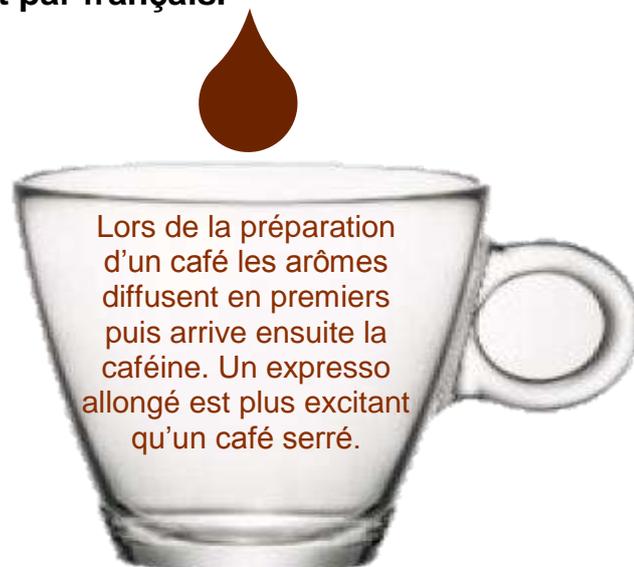
Nous recommandons une consommation de **3 tasses maximales de café par jour** et **5 tasses maximales de thé par jour.**

## Les deux grandes catégories de café consommées



### Histoire

Le café provient du caféier découvert en Ethiopie au XVème siècle. Le café s'est beaucoup développé en Afrique du nord et son exportation était interdite. La Hollande est le premier pays colonial à commencer la culture du café en Asie et en Afrique au début des années 1600. Le café est arrivé en Europe en 1615 où il était perçu comme ayant des vertus médicinales. Il faudra attendre 1644 pour que le café arrive pour la première fois en France, à Marseille. C'est en 1686 que le premier commerce de café apparaît avec une notion de rencontre et de plaisir. Ce lieu s'appelait le « Procope » où se côtoyait la haute société comme La Fontaine, Racine ou encore La Fayette. Ce lieu deviendra par la suite un centre actif de la Révolution Française. Aujourd'hui, nous considérons **une consommation moyenne de 5kg de café par an et par français.**



## Le thé

### Avantages

#### Présence d'antioxydants :

- Le thé contient plusieurs polyphénols et flavonoïdes qui protègent notre corps du **vieillessement cellulaire**.
- Leur teneur peut varier en fonction de plusieurs facteurs comme le climat, la saison, la variété de thé, sa fraîcheur et le temps d'infusion.
- Le thé vert aurait une plus grande activité antioxydante que le thé noir.

**Diminuerait le risque de cancer** grâce aux antioxydants.

**Limiterait les caries dentaires.**

**Diminuerait la détérioration cognitive : rôle neuroprotecteur** (thé vert uniquement).

**Augmenterait de la densité osseuse :** lutte contre l'ostéoporose

### Inconvénients

**Diminution de l'absorption du fer :** attendre 40 minutes après la fin du repas avant d'en consommer.

**Peut troubler les traitements anticoagulants** (thé vert à consommer modérément dans ce cas).

**Augmenterait le risque de remontées acides** de l'estomac.



## Le café

### Avantages

Rare boisson contenant des **fibres**.

**Antioxydants :**  
Plusieurs composés antioxydants permettant de **lutter contre le vieillissement cellulaire**.

Diminuerait le risque de **cancer du sein, et colorectal**.

**Améliore la vigilance et la coordination des mouvements**.

Pourrait avoir un **rôle neuroprotecteur** pour la maladie de parkinson démontré chez l'homme.

**Augmentation des performances sportives**.

### Inconvénients

**Diurétique et favorise les pertes de calcium** dans les urines.

**Augmente les risques de reflux et d'ulcères gastriques**.

**Diminue l'absorption du fer**.

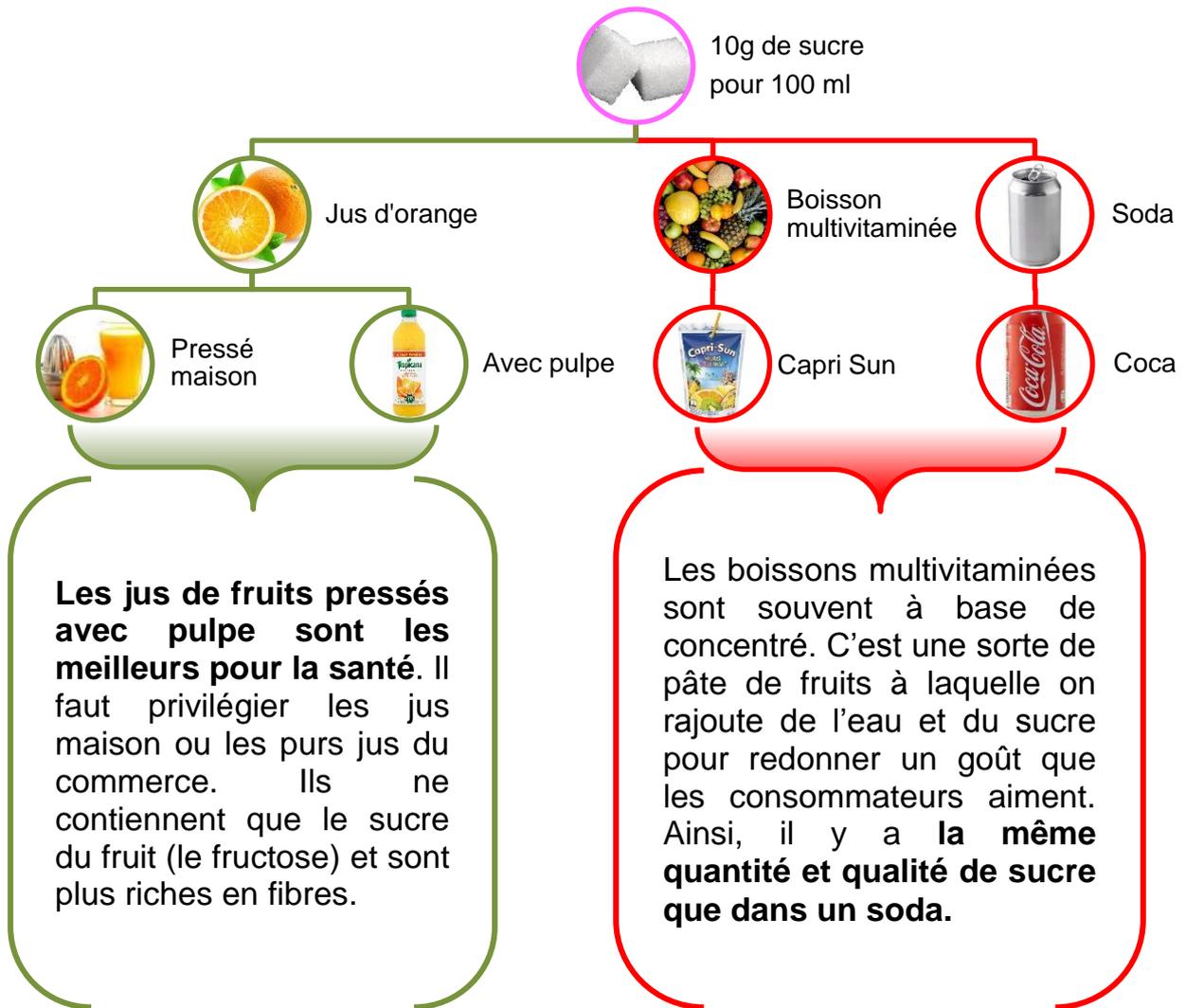
A forte dose (plus de 5 tasses par jour), **favorise de l'anxiété et des troubles cardiaque** peuvent apparaître.

Une forte consommation de caféine peut entraîner certains **effets de l'accoutumance**.



## Jus d'orange ou coca, quel est le plus sucré ?

Ils contiennent la même quantité de sucre mais la qualité des jus de fruits diffère selon leurs modes de fabrication.



### Information diététique :

La vitamine C est une substance fragile qui réagit au contact de l'air. Ainsi, le jus d'orange pressé frais contient plus de vitamine C que tous les autres jus d'orange. Pour cela, il faut le boire tout de suite pour éviter une perte trop importante en vitamines.

## Le lait

**Le lait** est à la fois un aliment et une boisson, il est d'un grand intérêt nutritionnel et se prête à de nombreuses applications culinaires.

Mais à partir d'un certain âge, le corps ne secrète plus assez de lactase permettant de digérer le sucre (le lactose) Dans ce cas il est possible de consommer d'autres produits laitiers comme le fromage ou les yaourts ou bien d'utiliser du lait dilués.



## Les boissons végétales

Les **boissons végétales** sont à base de noix (lait de coco, d'amande, noisettes), de céréales (riz, soja, avoine) ou de graines (sésame, tournesol...) Elles sont appelées « lait » en raison de la couleur et de l'aspect laiteux, mais c'est un abus de langage car cela n'est pas comparable sur le plan nutritionnel. En effet, elles n'ont pas la même teneur en calcium, et ne contiennent pas de protéines d'aussi bonnes qualités que dans le lait ce pourquoi elles sont déconseillées aux nourrissons.

Afin d'éviter toute confusion avec les boissons végétales, la Cour de Justice Européenne a statué le 14 juin 2017 que l'utilisation des dénominations "lait" et "fromage" est interdite lorsqu'elles sont associées aux produits végétaux. Il existe toutefois une liste d'exceptions prévues par la réglementation.

Pour les adultes, elles ont l'avantage d'être **dépourvues de caséine, de lactose, de cholestérol**, et d'apporter une **grande richesse** en **vitamines** et en **sels minéraux**.

Parmi les boissons végétales, c'est la boisson de soja enrichie en calcium qui possède le profil nutritionnel le plus semblable au lait de vache. Même si les autres boissons végétales enrichies ne contiennent pas suffisamment de protéines, elles ne sont pas pour autant de mauvais choix. Elles peuvent s'utiliser en cuisine pour vos béchamels, quiches, desserts etc. Il faut simplement s'assurer de consommer d'autres sources de protéines afin de ne pas en manquer. Enfin, n'oubliez pas qu'il est toujours préférable de varier ce que l'on mange.



Amande



Graines de soja

## Les boissons alcoolisées

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



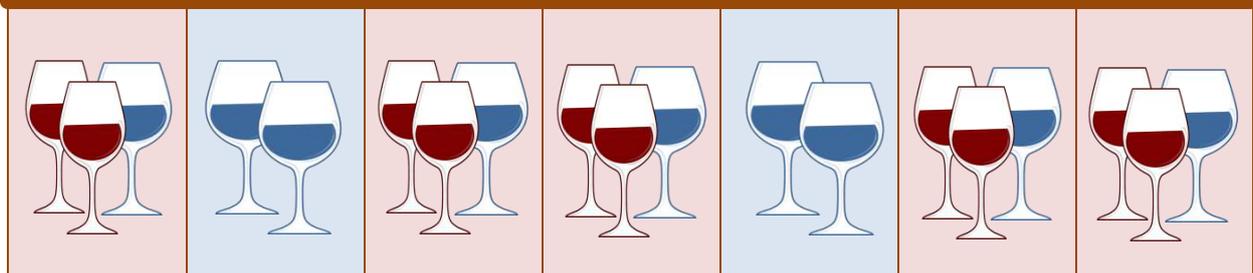
**= EN g de SUCRE**

0.33 g	0.25	0	1.5	12.25	7
--------	------	---	-----	-------	---

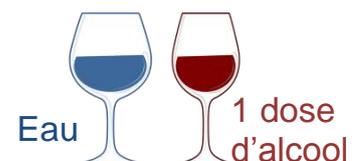
**= EN CALORIES (kcal)**

71.3	71	70	76	120	98
------	----	----	----	-----	----

### Calendrier des consommations hebdomadaires



Le consensus s'est établi autour d'une consommation repère de **10 verres standard par semaine**, ce qui correspond en moyenne à 14g/jour d'alcool. (Santé Publique France)



## Boisson et performance physique

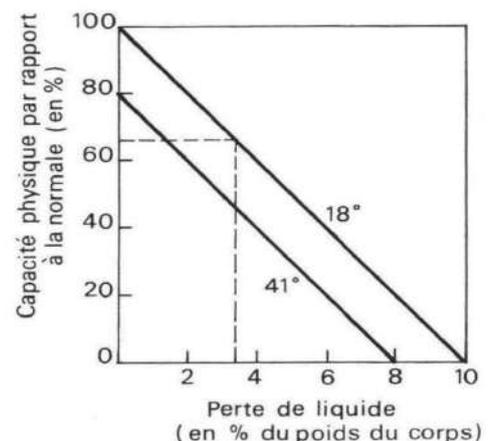


Comme il a été évoqué dans les parties précédentes, l'eau est indispensable au bon fonctionnement de notre corps. Elle l'est d'autant plus lorsque l'on parle d'activité physique.

Lors d'une activité physique et encore plus quand on fait du sport notre corps brûle de l'énergie (principalement du sucre) pour pouvoir alimenter à la fois les muscles et le cerveau. Ce phénomène entraîne une **augmentation de notre chaleur corporelle**. Or notre corps est fait pour être **maintenu à une température d'environ 37,4°C**. Il y a donc un écart de température qui se crée et qu'il va falloir réduire. C'est pourquoi nous transpirons lorsque nous faisons de l'activité physique. L'énergie que nous utilisons pour faire de l'activité physique est utilisée à 25% par le muscle pour qu'il puisse produire l'effort demandé et à **75% sous forme de transpiration** pour baisser notre température. Il est donc très important de suffisamment **s'hydrater avant, pendant et après l'effort**.

### Eau et capacité physique

L'eau est le principal composant du corps humain puisqu'elle représente entre 60 et 65% de notre poids. Or pendant que nous faisons du sport nous perdons du poids sous forme d'eau (transpiration). Ceci va avoir de grandes répercussions sur notre capacité physique. **En effet une perte de poids corporel de 1% représente une perte d'environ 10% de nos capacités physiques.**



### Avant l'effort comment savoir si je suis bien hydraté ?

Nous venons de voir qu'une perte de poids sous forme d'eau a un impact très important sur nos capacités physiques et donc sur notre endurance à pouvoir maintenir l'effort sur la durée. De plus si l'hydratation du corps avant l'effort est déjà trop faible cela va renforcer ce phénomène. Il existe donc deux tests pour savoir si nous nous sommes assez hydratés avant et pendant l'effort.

- **Test de colorimétrie urinaire** : il est pratiqué avant l'effort. Lorsque vous allez à la miction il vous suffit d'observer la couleur de vos urines. Si elles sont foncées cela signifie qu'elles sont très concentrées et donc que l'hydratation est insuffisante. **Au contraire plus elles sont claires meilleure est votre hydratation.**

- **Test de la double pesée** : il se pratique avant et après l'effort. Ce test est simple, vous vous pesez une première fois avant votre séance, si possible après avoir uriné. Vous faites ensuite votre sport en vous hydratant normalement et vous vous pesez une seconde fois après, cette fois-ci sans avoir uriné et habillé de la même façon. Pour que le test soit encore plus fiable il est conseillé de le faire déshabiller, supprimant ainsi la sueur se trouvant sur les vêtements lors de la deuxième pesée et avant d'avoir commencé à se réhydrater. **L'hydratation sera considérée comme efficace si vous n'avez pas perdu de poids.**

### Boisson de l'effort

Maintenant que vous savez si vous êtes bien hydraté, il faut pouvoir maintenir cette hydratation pendant l'effort. Pour se faire, nous allons différencier une pratique sportive inférieure à 1 heure et l'autre supérieure.



En effet, selon la durée vos apports hydriques devront être différents :

- Pour une activité inférieure à 1 heure, **il n'y a pas de nécessité de vous hydrater pendant l'effort**, ou alors **simplement avec de l'eau en fonction des conditions**. Il faudra cependant veiller à s'hydrater après.
- Pour une activité physique supérieure à 1 heure il est nécessaire de s'hydrater et d'apporter des glucides et des minéraux qui vont être utilisés durant l'activité. Dans des conditions climatiques normales (pas trop chaud, pas trop froid) il est conseillé de diluer **30g de glucides simples par litre d'eau** : glucose, fructose, saccharose (sucre en poudre) ou de dextrine. Il faut également ajouter dans cette boisson 1 g de sel pour combler les pertes par la sueur et maintenir les performances physiques. Cependant il y a certains cas de figure où il faudra adapter les doses. En effet lorsque **la température sera élevée**, alors il faudra privilégier l'apport hydrique en diminuant les proportions à **20g/l pour les glucides et 0.5g/l pour le sel**. Au contraire si **les températures sont plus basses**, le corps a besoin de davantage d'énergie. A ce moment-là il faudra donc augmenter la teneur de **glucides à 40g/l**.

### Quand et quelle quantité dois-je prendre ?

Nous ne pouvons pas faire de généralités. La quantité acceptable et la durée entre deux prises varient entre deux individus. C'est pourquoi il est important d'écouter votre corps, c'est lui qui vous donnera ces informations. En moyenne, il est bon de boire environ **150ml toutes les 20 minutes**. Mais ces données sont impactées par votre vitesse de vidange gastrique et donc changent selon les individus.

## Est-il conseillé de prendre de l'eau froide ?

Pas spécialement. En effet, l'eau froide va demander à votre corps d'utiliser davantage d'énergie. **Il est conseillé d'avoir son eau ou son mélange à température ambiante.**

## Boisson pour la récupération

Après votre activité physique il va falloir continuer à consommer de l'eau mais pas forcément la même que pendant l'effort. En effet lorsque vos muscles travaillent ils utilisent de l'énergie sous forme de glucose et ils relâchent des molécules qui vont faire augmenter le pH de votre corps, ils vont l'acidifier. Notre corps est naturellement à un pH compris entre 7 et 7,4, dit neutre.

Le but de la boisson de récupération va donc être d'amener le pH du corps aux valeurs normales en **tamponnant l'acidité**.

Nous utilisons le bicarbonate  $\text{HCO}_3^-$  qui est présent dans les **eaux gazeuses**. Pour s'hydrater après un effort il est donc conseillé de boire : de la Vichy St Yorre®, de la Vichy Célestin®, de la Badoit®, du Perrier®...



**La bière majore le phénomène de déshydratation du sportif car le volume uriné est plus important que le volume absorbé. (IRBMS)**

**La bière une boisson de récupération ? Enfin, une étude ayant portée sur l'efficacité de la bière en tant que boisson de réhydratation, a montré que l'ingestion d'un volume de bière, même important, ne permet pas de se réhydrater correctement. Dans cette étude, 4 heures après l'ingestion de près de 2 litres de bière, les sujets étaient autant déshydratés qu'à la fin de l'exercice.(INPES)**

*\*L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération*

## Hyperhydratation

Comme son nom l'indique, ce phénomène est la conséquence d'une consommation excessive d'eau. Ceci n'est pas sans conséquence pour votre santé. En effet, dans le cas de l'hyperhydratation, la concentration en sodium à l'intérieur des cellule est supérieure à celle extracellulaire. Conséquence de ceci, le sodium présent dans la cellule attire l'eau extracellulaire, ce qui provoque un gonflement de celle-ci appelée œdème. C'est cet œdème qui peut être grave, notamment s'il est situé au niveau cérébral, pouvant causer la mort. Il est donc recommandé de ne pas consommer trop d'eau, ou de boisson de l'effort durant une activité physique.

## Recettes

### Cocktail sans alcool : Virgin Mojito

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 300g de glace pilée ou de glaçons
- ✓ 70cl de d'une eau gazeuse
- ✓ 10g de sucre rapadura ou de sucre de canne non raffiné
- ✓ 3 citrons verts
- ✓ 2 branches de menthe fraîche



- 1 Coupez les citrons verts en petits morceaux.
- 2 Ajoutez les feuilles de menthe et le sucre. A l'aide d'un pilon, écrasez le tout pour bien mélanger les goûts et faire sortir le jus du citron.
- 3 Ajoutez la glace pilée ainsi que la boisson gazeuse.
- 4 Servez de suite pour garder la fraîcheur et limiter l'amertume du citron vert.

## Limonade maison et rapide

### Ingrédients 1l de limonade

- ✓ 3 citrons jaunes bio
- ✓ 1 botte de menthe
- ✓ 1l d'eau gazeuse très froid
- ✓ 100g de sucre

1

Lavez puis récupérez le zeste du citron. Ensuite pressez-les en récupérant le jus.

2

Mettez dans un saladier le jus et les zestes de citron, le sucre, la menthe. Laissez mariner pendant 10 minutes.

3

Ajoutez l'eau gazeuse bien froide. A servir aussitôt pour rafraîchir les convives !



## Ice tea maison



### Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 1 sachet de thé vert ou de thé noir
- ✓ 1 sachet de thé agrumes
- ✓ 2 citrons jaunes
- ✓ 1 citron vert
- ✓ Quelques glaçons
- ✓ 3 citrons verts
- ✓ 2 branches de menthe fraîche

- 1 Faites chauffer de l'eau à l'aide d'une bouilloire ou dans une casserole.
- 2 Faites infuser les sachets de thé pendant quelques minutes.
- 3 Pressez un 1/2 citron jaune et découpez les suprêmes en petits morceaux. Découpez également les suprêmes du citron vert. Ajoutez le tout au thé infusé.
- 4 Laissez le tout reposer au frais.
- 5 Quelques heures plus tard, répartissez le thé dans des verres et ajoutez-y les glaçons ainsi qu'une rondelle de citron sur le bord du verre pour décorer.

## Pink-Smoothie

Ingrédients pour 1 verre de 250ml

- ✓ 1 pêche bien mûre
- ✓ 30g de framboises
- ✓ 150 cl de jus de pomme
- ✓ 2 glaçons

• Lavez délicatement les framboises.

• Epluchez et coupez la pêche en retirant le noyau.

• Mettez les fruits, le jus de pomme et les glaçons dans un blender.

• Mixez 30 secondes.



Le smoothie repose sur une base de fruits et/ou légumes crus tandis que le milk-shake est constitué principalement de lait

## Milk-shake

Ingrédients pour 1 verre de 250ml

- ✓ 200ml de lait
- ✓ 1 verre de 250ml de fruits rouges congelés ou frais
- ✓ 2 cuillères à café de sucre

Mixez l'ensemble des ingrédients dans un blender puis servez frais !

## Originalités

### **Bar à eaux :**

Le concept de bar à eaux n'est pas tout jeune puisque le premier a été ouvert en 1997 à Paris. Né en même temps que l'enseigne de luxe *Colette*, le concept de Mme Colette Rousseau et sa fille Mme Sarah Andelman est simple : regrouper dans un même lieu des domaines du luxe diversifiés. De l'art, à la mode en passant par la technologie et le design de nombreuses branches du luxe sont présentes, dont l'eau.

Placé au sous-sol du magasin ce bar à eaux propose pas moins de 85 marques d'eau différentes. Elles peuvent être plates, gazeuses – de France, des Etats unis, ou de Norvège, toutes les grandes eaux ont leur place. Leur prix nous rappelle cependant que nous sommes dans une enseigne de luxe : pouvant aller de 2€ les 33cl à 50 € pour 37cl il y en a pour toutes les bourses... allant même jusqu'à une finition en cristal Svarovski.

Depuis, d'autres magasins ont vu le jour.

### **Eau blk (black)®**



Elle fait partie des eaux distribuées dans le bar précédemment cité. Venue du Canada, cette eau porte bien son nom puisqu'elle se distingue par sa couleur noire, obtenue sans l'ajout de colorants. En effet, elle tient sa couleur du fait qu'elle est infusée aux minéraux fulviques (minéraux contenus dans l'humus, le terreau). L'un de ses arguments marketing est sa teneur élevée en minéraux. Divers magazines et émissions télévisées ont fait des analyses et il semblerait que cette information soit fausse. Les teneurs en minéraux

seraient dans la normale voire inférieures à celle d'autres eaux. Par contre les analyses ont également mis en évidence que cette eau annoncée alcaline a vraisemblablement un pH qui serait neutre ( $\approx 7.45$ ). Sa teneur en aluminium est aussi incriminée puisqu'elle serait de  $1530\mu\text{g/l}$ , soit 7.5 fois la norme recommandée par l'OMS. Or l'excès d'aluminium est néfaste pour la santé et notamment pour la mémoire, il pourrait participer à l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

### **Eaux thermales**

Mais l'eau n'est pas faite uniquement pour nous hydrater. Elle peut également servir à nous soigner. Apparus lors de l'époque gallo-romaine, les thermes sont des lieux de détente mais surtout des lieux de traitement thérapeutiques.



## Questions-réponses



### **Je n'aime pas l'eau, que faire ?**

« Il est possible de rajouter du jus de citron, de l'écorce d'orange, du thé non sucré (voir la recette présentée dans l'atelier) ou encore du sirop sans sucres. »

### **Par quoi puis-je remplacer les boissons alcoolisées à l'apéritif ?**

« L'apéritif est souvent synonyme d'alcool mais il peut être remplacé par des boissons tout aussi appréciées comme des cocktails sans alcool, des jus de légumes (ex : tomates)... . Nous pouvons rester simple avec du Perrier avec du pulco® citron. Il existe dans le commerce de l'Anthésite® anis (goût réglisse, attention si vous avez de la tension) permettant de remplacer le pastis. »

### **Mon enfant n'aime pas le lait, que puis-je lui proposer ?**

« Proposez-lui d'autres produits laitiers comme le fromage ou les yaourts, fromages blancs. Sachez qu'il existe également d'autres sources de calcium telles que l'amande, le sésame, les choux et les sardines (avec les arêtes). »

### **Y-a-t-il une différence entre « sans sucre » et « sans sucres » ?**

« Il existe une différence essentielle. Lorsqu'il est marqué « sans sucre » cela signifie que le produit ne contient pas de sucre simple c'est-à-dire de carré de sucre. Par contre l'appellation « sans sucres » signifie absence de tous les sucres simples comme le fructose (sucre du fruit) ou encore le saccharose (sucre de table). Souvent, les boissons « sans sucres » contiennent des édulcorants pour conserver le goût sucré ».

### **Boissons édulcorées, pour ou contre ?**

« Les édulcorants ont été très étudiés par les instances européennes afin de fixer des limites de sécurité. Pour les dépasser il faudrait boire environ 12 à 20 canettes par jour soit 4 à 6 litres de coca ou encore 300 sucrées. Il est donc possible de consommer des édulcorants sans dépasser le seuil critique admis. Néanmoins, ces produits sont généralement chimiques par conséquent nous conseillons un principe de précaution pour leur utilisation c'est-à-dire que les édulcorants peuvent être consommés occasionnellement. De plus, ces substances ne déshabituent pas du goût du sucre. Ainsi, il est préférable de diminuer la quantité de sucre ingérée plutôt que de le remplacer. »

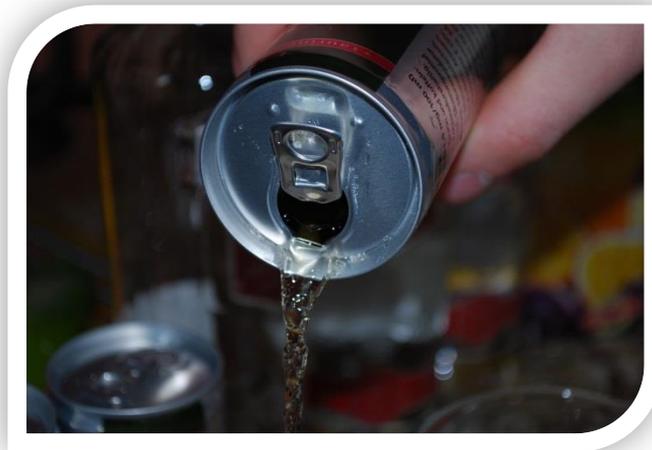


### *Que penser des boissons énergisantes ?*

Ces boissons sont à base de **caféine**, **taurine**, **grains de guarana** (dérivé de la caféine en beaucoup plus puissant), **glucoronolactone** (dérivé du glucose mais dangereux pour les reins en trop grande quantité), **sucres**, **édulcorants** et autre ingrédients.

Elles ont des effets stimulants, mais n'ont pas d'effets pas sur la performance physique. Il est d'ailleurs conseillé d'éviter la consommation de boissons énergisantes durant un effort physique car il y a des risques importants de déshydratation et de déminéralisation de l'organisme. Il a été observé qu'elles ont pour conséquence d'augmenter la tension artérielle.

Il est recommandé de ne consommer ces boissons qu'à hauteur d'une fois par semaine maximum, et de **les proscrire chez les femmes enceintes**, enfants, les personnes ayant des troubles tels que l'anxiété, l'hyperactivité, ou les personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires et enfin les sportifs !



## Sources :

- <http://www.insep.fr>
- <http://www.comitefrançaisducafe.fr/>
- <https://www.lafabriqueducafe.fr>
- <https://larouteduthe.com/>
- <https://www.lanutrition.fr/>
- <http://www.chups.jussieu.fr/>
- <http://www.sfcadio.fr/>
- <http://www.alimentation-sante.org/>
- <http://www.vulgaris-medical.com/>
- <http://www.soins-sante49.fr/>
- <https://cafe.cafes-pfaff.com/>
- <https://www.terre-des-thes.fr/>
- <http://www.palaisdesthes.com>
- <http://www.passeportsante.net>
- <http://savoiretfaire.canalblog.com>
- <http://www.histoire-pour-tous.fr>
- <https://arreter-le-cafe.fr/>
- <https://www.sciencesetavenir.fr/>
- <http://www.thermes-bridlesbains.fr/>
- Cahiers de nutrition et de diététique A. 2000, vol. 35, SUP1, pp. 1S9-1S11
- « Connaissance des aliments » Émilie Frédo édition TEC & DOC :
- « Thé vert » Sophie Macheteau édition VIGOT

# ATELIER CUISINE DÉCOUVERTE

## "Les boissons San'thé"

**Le mardi 25 juillet  
de 14h30 à 16h30**



**Comment bien s'hydrater cet été ? Avec quoi ?  
Le point avec des *diététiciens* !**

**Découvrez des *recettes de boissons fraîches, faites maison, sans alcool & bonnes pour votre santé* !**

**Inscription** au 02.43.28.77.88.  
Ou [dieteticiennes@satimsante.fr](mailto:dieteticiennes@satimsante.fr)  
**Tout public**  
**10 euros**

## NOS ACTIVITÉS



Diabète - Maladies cardiovasculaires - Surpoids - Obésité  
Maladies respiratoires - Douleurs chroniques





*Satim en quelques mots :*

*Structure d'aide à la gestion de la maladie chronique  
par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'éducation  
du patient et la mise sous pompe à insuline, en ambulatoire.*

*L'objectif est d'accompagner les patients, les rendre  
autonomes sur le plan de leur maladie chronique.*



*Plaquette réalisée par des diététiciennes  
et validée par un staff médical*



**[www.satimsante.fr](http://www.satimsante.fr)**

**Tél : 02 43 28 77 88**

**Fax : 02 43 88 96 80**

**Courriel : [contact@satimsante.fr](mailto:contact@satimsante.fr)**

58 Avenue Général de Gaulle  
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

**3<sup>ème</sup> étage**