

# Saines habitudes de vie

du Centre de santé et de services sociaux  
de Kamouraska

Chronique du 6 juin 2016, à 10 h 45

Collaboration

Le **Placoteux**.com

et



Avec Monsieur Guillaume Côté, nutritionniste, nutritionniste, CISSS du Bas-Saint-Laurent  
(pour les installations du Kamouraska)

Animatrice : Madame Diane Bouchard, CHOX FM

### **Présentation de la chronique : « Les boissons »**

Il existe une multitude de boissons que nous pouvons consommer et comme pour les aliments «solides», il y a des meilleurs choix que d'autres. Certaines de ces boissons peuvent contenir des quantités significatives de calories, de sucre et de gras, d'où l'importance de consulter les tableaux de valeur nutritive et les ingrédients sur les contenants. Boissons pour sportifs, punches aux fruits, boissons gazeuses, boissons de riz, cafés aromatisés, il peut être difficile de s'y retrouver.

Premièrement, il faut savoir que le liquide que l'on devrait boire majoritairement est l'eau. Elle hydrate efficacement et n'amène pas de calorie superflue. Ensuite, le café et le thé sont aussi des boissons pratiquement sans calories, ils peuvent être consommés sans problème. Il est toutefois recommandé de ne pas dépasser trois tasses de café par jour pour les adultes puisqu'il agit comme stimulant. Le lait, les boissons de soya, de riz et d'amande enrichies sont aussi des bons choix en raison de leur valeur nutritive intéressante. Les jus de fruits ou de légumes 100% pur sont également de bons choix. Il est cependant recommandé de choisir les jus de légumes réduits en sodium.

À l'autre bout du spectre, on retrouve les boissons gazeuses et les boissons énergisantes, les laits « fouettés » commerciaux qui contiennent peu de vitamines et de minéraux et parfois (souvent!) beaucoup de sucre ajouté et de gras. Elles constituent de véritables « desserts » liquides. Une consommation quotidienne de ces boissons est excessive et peut favoriser un gain de poids et avoir des impacts négatifs sur la santé.

En conclusion, il faut placer certaines boissons à égalité avec les tartes, beignes et barres de chocolat. Et comme pour ces derniers, il faut en modérer la consommation.

N'oubliez pas que vous pouvez alimenter la chronique des saines habitudes de vie du CISSS du Bas-Saint-Laurent (pour les installations du Kamouraska) en nous faisant parvenir vos questions par téléphone au 418 856-7000, au poste 3555. La question doit être en lien avec l'alimentation, l'activité physique ou encore l'arrêt tabagique.

Les personnes qui désirent rencontrer une nutritionniste, un kinésologue ou une infirmière doivent être référées par un professionnel de la santé ou par leur médecin. Elles peuvent aussi téléphoner à l'accueil clinique au 418 856-7000, au poste 6028. Ne manquez pas notre prochaine chronique !