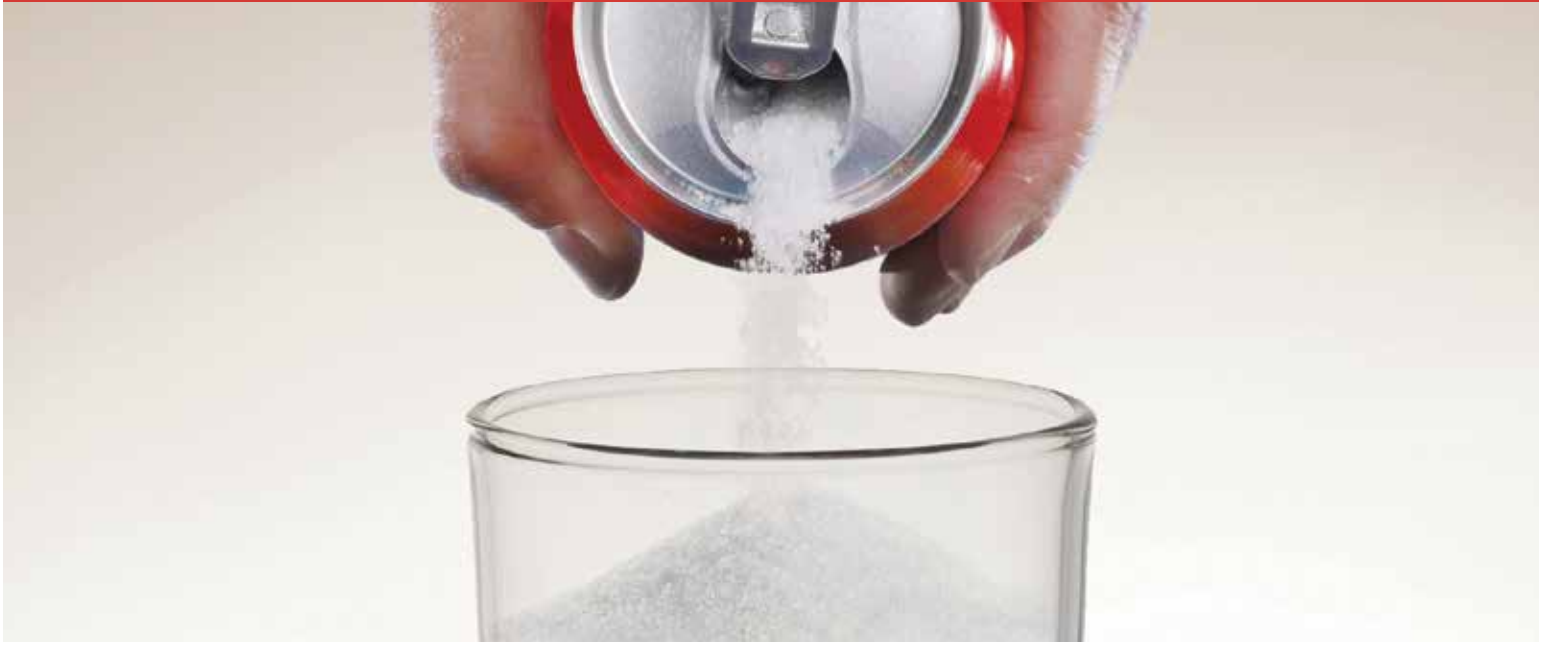


Boissons sucrées



Boissons sucrées

- Les boissons sucrées contiennent des sucres ajoutés. Il s'agit notamment des sodas, thés sucrés, boissons pour sportifs, énergisantes et à base de jus de fruits.
- Les boissons sucrées ont une forte teneur en calories vides et peu ou pas de valeur nutritive.
- Une bouteille de soda de 60 cl (20 onces) peut contenir plus de 70 grammes de sucre ajouté, soit plus de 250 calories vides.

Les boissons suivantes sont également riches en calories :

- Boissons à base de café
- Smoothies
- Milkshakes
- Chocolat chaud



Les boissons sucrées et les risques pour la santé

La consommation de boissons sucrées peut engendrer un diabète de type 2, des maladies cardiaques, des caries et une prise de poids. Le surpoids est lié à l'hypertension, certains cancers et d'autres problèmes de santé.



Diabète de type 2 : une maladie grave qui a une incidence sur la manière dont le corps utilise le sucre. S'il n'est pas traité, il peut entraîner d'autres problèmes de santé.



Hypertension : un problème de santé où la force du sang qui circule dans vos vaisseaux sanguins est trop forte. L'hypertension augmente le risque de maladie cardiaque et d'AVC.



Maladie cardiaque : des maladies qui affectent la circulation du sang vers le cœur. Les maladies cardiaques et les AVC font partie des causes principales de décès dans la ville de New York.

Bulletin sur la santé

Visitez le site nyc.gov/health pour consulter tous les bulletins sur la santé.
Appelez le **311** pour demander l'envoi gratuit de copies.

Publicités des boissons sucrées

Pour inciter les adultes et les enfants à acheter des boissons sucrées, les fabricants de boissons :



dépensent des centaines de millions de dollars pour la promotion des boissons sucrées ;



utilisent les réseaux sociaux, des personnages de dessins animés, des jouets et des cadeaux pour vendre leurs produits ;



utilisent des films, des émissions de télévision et des célébrités pour promouvoir leurs produits.

Les fabricants de boissons veulent vous faire croire que les boissons sucrées ne sont pas néfastes si vous pratiquez une activité sportive et avez une alimentation saine. Cependant, **une seule boisson sucrée peut vous faire dépasser l'apport quotidien limite recommandé en calories provenant des sucres ajoutés.**

Conseils pour une meilleure santé



Évitez les boissons sucrées et n'en donnez pas aux enfants.



Si vous consommez une boisson sucrée, choisissez un petit format afin de boire moins de calories vides.



Lisez l'étiquette des données nutritionnelles et évitez les boissons contenant des sucres ajoutés, comme du sirop de maïs, du jus de canne évaporé, du miel ou des molasses.



Plutôt que de vous servir une boisson sucrée :

- buvez de l'eau ou de l'eau de Seltz, et aromatisez avec des fruits, des légumes ou des herbes ;
- mangez des fruits plutôt que de boire des jus de fruits ;
- prenez votre café et votre thé sans sucre.

Ressources

Connectez-vous



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

En savoir plus

Visitez le site nyc.gov/health et recherchez **sugary drinks** (boissons sucrées)

Recevez les derniers bulletins sur la santé

Courriel healthbulletins@health.nyc.gov



Visitez le site nyc.gov/health/pubs pour accéder à ce bulletin sur la santé dans d'autres langues et à d'autres traductions de documents relatifs à la santé. Vous avez droit à des services dans votre langue. Ces services sont gratuits dans tous les cabinets et cliniques du Département de la Santé de la ville de New York.