

LES EAUX AROMATISÉES

Batalla Roger & Porta Laïla

Mots clés : boissons, eau de table, boisson sucrée, édulcorant

Le marché des eaux embouteillées s'est largement diversifié ces dernières années en proposant toute une nouvelle gamme de produits. Les principales innovations sont d'une part la diversification des saveurs, mais également une approche santé de la boisson, avec notamment le light. Ainsi trouvons-nous actuellement sur le marché une multitude de « boissons aromatisées à base d'eau minérale » ou « eaux de table aromatisées ». Il convient d'abord d'en donner une définition.

L'ordonnance du Département Fédéral de l'Intérieur sur les boissons sans alcool, Ch. 5, Art. 18, les définit comme étant une dénomination spécifique des limonades, à savoir :

« La limonade (boisson rafraîchissante) est une **boisson** contenant ou non de l'acide carbonique, **préparée à partir d'eau potable ou d'eau minérale naturelle et de jus de fruits ou d'arômes, avec ou sans addition de sucres**, de caféine ou de quinine. [...] **Si le produit est préparé avec une eau minérale naturelle** en lieu et place d'eau potable, la dénomination du produit peut comporter la **mention «eau de table»** (p.ex. «eau de table au jus de citron» ou «eau de table à l'arôme de citron») ».

L'étendue de l'offre est telle, qu'elle peut semer la confusion dans notre esprit quant aux choix à effectuer. Pour ce faire, il convient de lire l'étiquette de composition figurant sur la bouteille. Deux notions importantes y sont inscrites, à savoir **la quantité de glucides** (sucre) et **le type de glucides**.

La quantité de glucides

La majorité des eaux aromatisées contient une quantité non négligeable de glucides, et donc de calories. Un excès de boissons sucrées peut déséquilibrer l'alimentation et favoriser une prise de poids. **Une boisson peut être considérée comme sucrée si elle apporte 3g ou plus de glucides par 100ml¹**. La consommation de telles boissons devrait se limiter à **maximum 1 verre par jour (2.5 dl)**.

Le type de glucides

Plusieurs sortes de substances sucrantes sont présentes dans l'échantillon analysé :

Le saccharose, plus communément appelé sucre blanc ou sucre de table. Ce sucre apporte un nombre non négligeable de calories (4 kcal/g) et favorise l'apparition de caries dentaires.

Le fructose est l'un des composants du sucre. Il se trouve en abondance dans les fruits et le miel. Il est moins rapidement assimilé par l'organisme que le saccharose (augmentation moins rapide de la glycémie) mais apporte néanmoins la même quantité de calories. Son avantage par rapport au saccharose est que, à quantité égale, son pouvoir sucrant est plus élevé.

Les édulcorants intenses, sans valeur nutritive, tels l'acésulfame K et le sucralose, permettent de limiter l'apport en calories et en sucre. Cependant, étant donné qu'ils donnent un goût sucré, ils risquent de maintenir, voire de développer l'attirance pour cette saveur. La quantité quotidienne ingérée considérée comme inoffensive pour l'organisme est, dans les deux cas, de 15 mg par kilogramme corporel.

En conclusion, les eaux ou boissons aromatisées contiennent, pour la plupart, des sucres en quantité non négligeable (jusqu'à 8 g/l). Elles contribuent à augmenter l'apport calorique quotidien. Quant aux eaux et boissons aromatisées édulcorées, même si elles n'apportent pas de calories, elles risquent néanmoins de nous habituer au goût sucré et d'entretenir une accoutumance. Pour ces raisons, ce type de boissons ne devrait être consommé qu'occasionnellement.

¹ Source : Diététiciennes de la consultation d'obésité et de diabétologie, PMU, Lausanne

L'eau minérale naturelle, du robinet ou en bouteille, doit rester la boisson de base au quotidien. Elle est la seule boisson indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. De par sa richesse en sels minéraux et son apport nul en calories, on peut en boire à volonté.

Nom (Marque, arôme)	Prix (CHF/l)	Valeurs nutritionnelles (100ml)	Sucre/Edulcorant
CONTREX Pêche blanche et Abricot	1.90	0.4 kcal (1.9kJ) Glucides = 0g	acésulfame K, sucralose
HENNIEZ Mangue et Yuzu	1.90	14 kcal (58.5kJ) Glucides = 3.24g	fructose
HENNIEZ Citron et menthe	1.90	5 kcal (20.9 kJ) Glucides = 1.12g	fructose
VOLVIC Citron	1.13	3 kcal (13kJ) Glucides = 0.5g	saccharose
VOLVIC Orange	1.13	10.6 kcal (44.3kJ) Glucides = 2.4g	saccharose
VALSER Viva Limette et Citronnelle	1.90	0.2 kcal (1kJ) Glucides = 0g	aucun
VALSER Viva Poire et Mélisse	1.90	19 kcal (80 kJ) Glucides = 4.6g	fructose et sucre caramélisé (comme colorant)
VITTEL Framboise et Canberry	1.13	0.4 kcal (1.8 kJ) Glucides = 0g	acésulfame K, sucralose
VITTEL Pomme	3.00	18 kcal (77 kJ) Glucides = 4.4g	saccharose
Active O2 two Sport Apple	2.93	26.9 kcal (114 kJ) Glucides = 6.5g	saccharose
Active O2 two Sport Lemon	2.93	27.2 kcal (115 kJ) Glucides = 6.3g	saccharose, fructose sirop de glucose
MBUDGET Citron	0.50	33 kcal (140 kJ) Glucides = 8.0g	saccharose

à consommer librement	ne contient pas de sucre
à consommer avec modération	contient < 3g de sucre
à consommer avec parcimonie	contient > 3g de sucre