

# Les liquides

---

## Apport calorique

### A

Alcool type armagnac, calvados, cognac (1 dose de 4 cl) = 100

Apéritif type porto, madère, vin doux (1 verre à porto de 7 cl) = 95

### B

Bière blonde : 1 verre de 15 cl = 57 Bière blonde : 33 cl = 125

Bière brune : 1 verre de 15 cl = 66 Bière brune : 33 cl = 145

Bitter (1 verre de 15 cl) = 72 Boisson au cola (1 verre de 15 cl) = 59

Boisson au cola light (1 verre de 15 cl) = 0 Boisson aux fruits et aspartam (1 verre de 15 cl) = 16

Bouillon de légumes 30

### C

Café non sucré = 0 Champagne brut (1 coupe de 12,5 cl) = 90

Cidre (1 verre de 15 cl) = 50 Coca cola (250 ml) 110

### E

Eau plate, de source ou gazeuse = 0

### J

Jus de fruits (verre de 15 cl) = 65 à 75

### L

Lait demi écrémé (pasteurisé ou U.H.T. pour 100 ml) = 46

Lait écrémé (pasteurisé ou U.H.T. pour 100 ml) = 34

Lait entier (pasteurisé ou U.H.T. pour 100 ml) = 63

Limonade (1 verre de 15 cl) = 72

Liqueur 263

## O

Orange pressée 70

## S

Soda gazeux aux fruits (1 verre de 15 cl) = 64 Soupe de légumes 36

Soupe de poisson 90

## T

Thé non sucré = 0 Tisane non sucrée = 0

## V

Vin à 12° (1 verre de 10 cl) = 69 Vin à 10° (1 verre de 10 cl) = 58

## Eau

### Les différents types d'eaux

1- Les eaux de ville (eau du robinet) qui sont des eaux rendues potables par traitement approprié. Ces traitements doivent permettre de répondre aux critères très stricts de la potabilité qui sont élaborés par le Ministère de la Santé et le Conseil supérieur de l'hygiène. Ces deux organismes s'appuyant sur des travaux médicaux établissant "les doses maximales admissibles" qui correspondent pour une substance donnée, à la quantité qu'un individu peut absorber durant toute sa vie.

2- Les eaux de source. Ces eaux doivent être aptes à la consommation humaine sans avoir à subir un quelconque traitement purificateur, sans recevoir de produits type chlore. Ces eaux, d'origine souterraine doivent être bactériologiquement saines, embouteillées et vendues telles qu'elles se présentent à la source.

La composition en sels minéraux des eaux de source est variable d'une source à l'autre.

En aucun cas ces eaux ne peuvent revendiquer d'effets bénéfiques pour la santé.

3- Les eaux minérales: Selon la législation française, une eau minérale naturelle se différencie des autres eaux par des propriétés favorables à la santé dûment constatées par l'Académie Nationale de Médecine et dont la thérapeutique thermique peut tirer partie.

Une "eau de source" ne peut donc prendre l'appellation d' "eau minérale" qu'après avoir été agréée par le Ministère de la Santé qui donne l'autorisation d'exploitation sur avis également du Laboratoire National de la Santé.

Les eaux minérales naturelles conditionnées étant devenues au niveau européen un produit de très grande consommation bénéficient d'un statut européen particulier qui a

été pris en compte par la législation française et qui donne la définition suivante de l'eau minérale naturelle :

- Origine souterraine à l'abri de tout risque de pollution et donc pureté originelle.
- Composition caractéristique constante
- Température constante à l'émergence
- Bactériologiquement saine et non contaminée
- Non traitée (interdiction de stériliser)
- Reconnue minérale dans son pays d'origine.

Les eaux minérales sont classées suivant leur degré de minéralisation (sulfatées, calciques, sodiques, bicarbonatées, etc.) et bien sûr suivant l'absence ou la présence de gaz carbonique donc suivant le fait que l'eau soit gazeuse ou non.

Voici la classification des principales eaux vendues en France :

- plates, sulfatées calciques et magnésiennes: HEPAR, CONTREX.
- plate, sulfatée calcique: VITTEL.
- plates, faiblement minéralisées: THONON, EVIAN, PLANCOET, VALVERT, VOLVIC.
- gazeuses, bicarbonatées sodiques: ST YORRE, VICHY CELESTIN.
- gazeuse, bicarbonatée calcique et magnésienne: BADOIT.
- gazeuse, sulfatée calcique et magnésienne: SAN PELLEGRINO.
- gazeuse, calcique et bicarbonatée: SALVETAT.

Par exemple, les eaux minérales magnésiennes (contrex, hepar) sont particulièrement utiles durant les périodes de carence (grossesse, régimes restrictifs...), chez le sportif, dans les troubles digestifs.

Les eaux sodiques (st yorre, vichy célestins) sont déconseillées dans les régimes sans sel.

Les eaux calciques (Vittel, salvetat) sont recommandées chez les patients porteurs de calculs rénaux.

Les eaux minérales peuvent s'insérer dans l'alimentation quotidienne et contribuent au même titre que les aliments à la couverture des besoins en minéraux.

Conseil: en absence de pathologie particulière, alternez avec des eaux de différentes marques pour différencier votre minéralisation. En cas de pathologie, suivez les conseils de votre médecin.

## Nous et l'eau

L'eau est un des constituants essentiels de l'organisme dont elle représente environ 60% du poids : c'est très simple, vous pesez 70 kg, votre corps contient 42 kg d'eau.

Les teneurs en eau et en graisse sont liées: plus l'organisme est riche en graisse, plus il est pauvre en eau ; cela explique les différences de composition en eau entre un homme et une femme: la femme toujours en principe un peu plus "grasse" que l'homme contient un peu moins d'eau que lui, environ 55 %; cela explique aussi qu'un obèse contient moins d'eau que quelqu'un de poids normal (donc l'obèse doit s'hydrater beaucoup).

Dans l'organisme, l'eau se situe principalement dans nos quelques 50 milliards de cellules ensuite on la trouve au niveau des liquides plasmatiques, du milieu interstitiel (dans lequel baignent les cellules) et enfin dans les liquides céphalo rachidiens, la salive, les sucs digestifs...

Notre bilan en eau doit toujours être équilibré car, tout au long de la journée nous perdons de l'eau :

- Par les pertes extra-rénales: respiration (1/2 litre par jour environ, plus en cas de fièvre et dans les périodes chaudes), la respiration de la peau appelé perspiration insensible (près d'1/2 litre également en l'absence de tout effort physique), la sudation bien sûr qui peut entraîner des pertes moyennes de 300 à 400 ml mais jusqu'à 8 ou 10 litres dans des efforts physiques intenses, les pertes digestives, assez faibles mais considérablement augmentées en cas de diarrhées par exemple.

- Par les pertes rénales: c'est à dire l'élimination urinaire qui est de l'ordre d'1 litre à 1,5 litres. C'est la seule élimination qui est régulable en fonction de la situation et d'un système hormonal complexe.

Voilà pour les sorties, qu'en est-il des entrées ?

Compte tenu des dépenses en eau que nous avons vues précédemment et en dehors de toutes conditions climatiques ou physiologiques particulières, il nous faut environ 3 litres d'eau que nous obtenons de la manière suivante :

- environ 1/2 litre d'eau endogène, c'est à dire fabriquée par l'organisme à partir de la consommation des nutriments.

- environ 1 litre amené par l'alimentation dans la mesure où celle-ci est équilibrée.

- environ 1,5 litres amené par notre boisson quotidienne: c'est la seule entrée d'eau qui soit modifiable en fonction de la demande particulière, mais vous voyez que cette quantité est le minimum indispensable dans les conditions normales.

# Lait

## Historique / Définition

Fourni par les femelles des mammifères. Il est très riche en graisses, en protides, en lactose, en vitamines, en sels minéraux. Le lait en poudre peut être reconstitué en ajoutant de l'eau.

## Composition

Eau : 85% Glucides (lactose) : 5% Lipides : 4% Protides (caséine) : 3,5% Eléments minéraux, vitamines : 2,5%

## Contenu

- Des protéines de bonne valeur nutritionnelle comparables à celles de la viande, du poisson ou des œufs.
- Des vitamines A, B et D principalement, qui jouent toutes un rôle essentiel pour l'organisme et la dépense d'énergie. La teneur du lait en vitamines est plus élevée l'été que l'hiver.
- Du calcium, dont il est la source principale dans notre alimentation et nécessaire à la croissance et à la calcification des os.
- Le lait contient aussi des ferments lactiques qui, au bout d'un certain temps, transforment le lactose en acide lactique. L'acide lactique et la caséine coagulent : le lait caille.

## Les matières grasses

Fines particules en suspension dans le liquide laiteux. Au bout d'un certain temps, elles montent à la surface en entraînant une partie de la caséine. Le lait est recouvert d'une fine couche de crème qui contient à plus forte partie des matières grasses, par barattage on obtient le beurre.

## La caséine

Elle représente la plus grande partie des matières azotées du lait. Elle est indispensable à la croissance. La caséine ne coagule pas à la chaleur mais sous l'action des acides et des alcools.

## Utilité

- Par leur richesse, le lait et les produits laitiers sont les aliments idéaux de l'effort.
- Particulièrement adaptés à l'adolescent sportif, le lait et les produits laitiers assurent à l'adolescent une croissance harmonieuse et un capital osseux optimal. Ils lui permettent aussi de couvrir les besoins supplémentaires liés à son sport favori : en énergie, en

protéines, en vitamines et calcium. Ce dernier est particulièrement important pour la contraction des muscles et la solidité des os. Les jeunes sportifs, garçons et filles, ont besoin d'un apport journalier en calcium de l'ordre de 1500 mg.

## Café

### Historique / Définition

La caféine est une substance que l'on rencontre à des concentrations diverses dans le café, le thé (on l'appelle alors théine), le cacao et les boissons gazeuses à base de cola.

### Composition

### Contenu

### Utilité

- Elle a un effet sur le système nerveux : elle stimule l'activité cérébrale, accélère les réflexes et favorise la mémoire.
- Par ailleurs, elle dilate les bronches et les vaisseaux sanguins. Elle accélère également les mouvements respiratoires, ceux du cœur et de l'intestin. Enfin, elle augmente les sécrétions digestives (surtout celles de l'estomac) et est dotée de propriétés diurétiques.

### Les inconvénients du café

- Une fois absorbée, la caféine rejoint rapidement la circulation sanguine. Elle s'élimine en quelques heures, à une vitesse variable selon les individus. Ainsi, certaines personnes n'ont aucun problème pour dormir après avoir bu un café au dîner, tandis que d'autres ne réussissent pas à fermer l'oeil.
- L'euphorie rapide liée à la consommation de caféine est suivie d'un effet rebond, qui se traduit par de la fatigue, voire même par un léger état dépressif. Ce qui peut inciter à boire de nouveau du café pour retrouver davantage d'allant. C'est ainsi qu'une dépendance à la caféine peut s'installer.
- Un excès de caféine peut être à l'origine de troubles variés : sommeil perturbé (insomnies, cauchemars), bouffées de chaleur, troubles digestifs (écoeurement, aigreurs d'estomac), tremblements des mains, perte d'appétit.

### On en trouve dans certains médicaments

L'action stimulante de la caféine est utilisée dans certains médicaments pour contrebalancer les effets somnifères des antihistaminiques. C'est notamment le cas de certains médicaments contre la grippe, le rhume et les allergies.

En raison de son effet tonique sur les vaisseaux du cerveau, la caféine est indiquée dans le traitement de certaines migraines.

## Conseils

- La teneur en caféine d'un café est variable. La façon de faire le café a peu d'importance. C'est la quantité de poudre de café employée qui intervient.
- Pour que le café reste un plaisir, sachez le consommer avec modération. Quelques tasses par jour sont généralement inoffensives, mais certaines personnes ressentent davantage les effets de la caféine que d'autres. Tout est affaire de sensibilité personnelle.
- Si le café vous empêche de dormir la nuit, optez pour le décaféiné : il en existe de très bons !
- Pour réduire votre consommation, procédez progressivement. Pour vous aider, mélangez du café décaféiné à votre café habituel lorsque vous le préparez. Vous pouvez également opter pour le café soluble, car il contient moins de caféine que le café en grains ou moulu.
- Attention : La caféine est déconseillée aux personnes qui souffrent de maladies cardiovasculaires ou de troubles du rythme cardiaque. De même, il est conseillé aux femmes enceintes de limiter leur consommation de café : 2 tasses par jour au maximum.

## Thé vert

### Historique / Définition

Mis à part l'eau, le thé est la boisson la plus consommée dans le monde. Il est depuis toujours entré dans la composition des potions à caractère thérapeutique et les chinois qui - comme on le sait - préféraient la prévention au traitement en buvait déjà bien avant Jésus-Christ. Les principaux pays producteurs de thé vert sont la Chine et le Japon. Le thé vert est considéré en Asie comme une herbe médicinale : il est utilisé depuis plus de 3000 ans dans la phytothérapie traditionnelle chinoise.

Le théier, ou *Camella Sinensis*, est une plante de la famille des camélias. La variété des thés dépend du sol, du climat mais surtout du mode de préparation des feuilles. Le thé vert n'est pas produit à partir de plantes différentes mais résulte d'une préparation spécifique : le thé vert (ou thé vierge) est un thé "non transformé" constitué de feuilles traitées à la vapeur puis séchées. Ses propriétés nutritives sont supérieures à celles des thés transformés.

Les feuilles de thé vert sont récoltées jeunes et doivent être rapidement séchées. Si on laisse se déclencher une fermentation, on obtient du thé noir.

## Composition

### Contenu

Théine, polyphénols, huiles essentielles, sels minéraux, vitamines... Le thé vert renferme de nombreux actifs, qui lui confèrent des propriétés particulières.

### Utilité

- Le thé vert possède des propriétés diurétiques et contribue à l'élimination des toxines de l'organisme.
- Il est extrêmement riche en flavonoïde qui lui confèreraient des propriétés préventives vis à vis des maladies cardiovasculaires et de certains cancers.
- Le thé est une formidable source d'antioxydants et on peut le comparer aux fruits ou à certains légumes: une étude a même montré que l'activité antioxydante du thé à l'état sec est plus de 20 fois supérieure à celle de fruits et légumes réputés pour cette même activité (brocolis, ail, oignon, carottes, etc.), cette activité antioxydante est également supérieure à celle de la vitamine E ou de la vitamine C. Les effets antiradicalaires du thé vert sont notamment exploités dans certains cosmétiques pour lutter contre le vieillissement cutané.
- En outre, des travaux ont montré que les polyphénols antioxydants du thé inhibent la formation et la croissance de tumeurs chez l'animal. Les études épidémiologiques actuellement disponibles ont seulement montré que les taux de cancer sont moins élevés en Asie où l'on consomme beaucoup de thé vert. D'autres études complémentaires restent nécessaires pour être en mesure de conclure sur les effets anti-cancéreux du thé vert chez l'homme. En Chine, des études ont montré que le taux de cancers de la vessie et de l'appareil digestif est très inférieur (40 à 70%) chez les femmes qui boivent au moins deux tasses de thé par jour.
- Riche en théine (ou caféine), le thé est aussi un stimulant.
- Ses actifs favorisent le déstockage des graisses. En associant des propriétés diurétiques et lipolytiques, le thé vert est un bon adjuvant des régimes amaigrissants : utilisé en complément de mesures diététiques, il facilite la perte de poids.
- Enfin, des enquêtes menées en Angleterre lui accordent aussi des propriétés relaxantes.

### Comment le consommer ?

- En infusion : buvez plusieurs tasses de thé vert avec chaque repas. Pour le préparer, comptez 1 cuillère à café de thé par personne + 1 autre cuillère à café (pour la théière). Versez l'eau tout juste bouillante sur le thé et couvrez. Laissez infuser entre 3 et 5 minutes. Vous pouvez consommer entre 5 et 10 tasses par jour.

- Autre solution : les gélules d'extraits de thé vert, à prendre là encore au moment des repas.
- Pour bénéficier de toutes ses vertus, choisissez un thé de qualité, bio de préférence. Préférez les feuilles de thé entières, brisées ou broyées car elles sont souvent de meilleure qualité que les thés en sachets.
- Evitez de boire du thé 2 heures avant le coucher en raison de ses effets stimulants et diurétiques.

### **Bon à savoir**

- Le thé vert contenant de la théine, il ne doit pas être consommé pendant la grossesse et l'allaitement, ni chez les bébés ou les enfants.
- Le thé vert peut être conseillé dans toutes les situations de stress prolongé : pathologies diverses, problèmes psychologiques, convalescence, environnement pollué (tabac, pollution atmosphérique...)...
- Si le thé vert est une source utile d'antioxydants alimentaires, il ne peut à lui seul prétendre prévenir la survenue de certaines maladies. N'oubliez pas les bonnes règles de la diététique et consommez de nombreux fruits et légumes !