



Découvrez comment promouvoir de saines habitudes d'hydratation auprès des jeunes.

Quelles sont les habitudes d'hydratation des jeunes?

Selon vous, quelle est la boisson la plus consommée par les jeunes?

a

De l'eau

b

De la boisson énergisante

c

Du jus de fruits 100% pur

d

De la boisson pour le sportifs

Si vous avez répondu « a » ... Bonne nouvelle! L'eau est la boisson la plus saine, économique et écoresponsable pour s'hydrater au quotidien. Pourtant, au Québec, la moitié des personnes âgées de 15 à 24 ans consomme des boissons sucrées chaque jour¹. Elles représentent la principale source de sucres ajoutés dans notre alimentation². Le *Guide alimentaire canadien* recommande de faire de l'eau notre boisson de choix³.

Si vous avez répondu « b » ... Les boissons énergisantes sont très promues et populaires auprès des jeunes. Elles contiennent de la caféine et d'autres ingrédients stimulants, comme la taurine ou le ginseng. Ces ingrédients peuvent contribuer à des problèmes de santé comme les troubles du sommeil, l'agitation et l'irritabilité⁴. Les boissons énergisantes sont des aliments supplémentés qui ne sont pas recommandés chez les enfants.

Soyez des modèles de saine hydratation pour les jeunes en faisant de l'eau la boisson de choix!⁴

Si vous avez répondu « c » ... Comme les boissons sucrées, les jus de fruits contiennent beaucoup de sucres libres. Lorsqu'ils sont surconsommés, les sucres libres peuvent nuire à la santé.

Dans vos milieux, assurez-vous que l'eau soit accessible et attrayante pour les jeunes. Faites découvrir des eaux aromatisées avec des fruits ou des légumes plutôt que d'offrir des jus.

Si vous avez répondu « d » ... L'amalgame entre boissons pour sportifs et santé est entretenu par leur marketing. Dans la majorité des cas, les boissons pour sportifs ne sont pas nécessaires. En effet, l'eau et l'alimentation permettent de combler nos besoins pour les activités physiques de moins d'une heure. Lors de l'activité physique, il est recommandé de consommer souvent des petites quantités d'eau. Il ne faut pas attendre d'avoir soif avant d'en boire!

Soyez des modèles de saine hydratation pour les jeunes en faisant de l'eau la boisson de choix!



Dans votre milieu, pensez-vous que les jeunes boivent assez d'eau?

a

Certainement!

b

J'en doute...

Si vous avez répondu « a » ... Saviez-vous que nos besoins en eau varient selon plusieurs facteurs, comme la température, le niveau d'activité physique ou notre âge? Ainsi, la quantité d'eau recommandée est variable selon les personnes. Dans tous les cas, il faut rester à l'affût des signaux de déshydratation, particulièrement pendant la période estivale. Continuez à contribuer aux saines habitudes de vie des jeunes!

Si vous avez répondu « b » ... Comment savoir si l'on est suffisamment hydraté? D'abord, la sensation de soif nous indique qu'il est temps de s'hydrater. Ensuite, la couleur de l'urine est un bon indicateur de notre niveau d'hydratation. Si elle est foncée, c'est une bonne idée d'aller boire de l'eau. N'attendez pas d'avoir soif avant de boire de l'eau.

Selon vous, pourquoi les jeunes consomment des boissons énergisantes?

a

Pour avoir plus d'énergie

b

Pour améliorer leur performance physique

c

Pour la marque

Si vous avez répondu « a » ... La principale motivation à consommer des boissons énergisantes chez les jeunes âgés de 17 à 24 ans est de rester éveillé⁵. Les boissons énergisantes contiennent du sucre ajouté et des stimulants, qui peuvent avoir des effets nocifs sur la santé. De plus, leur consommation entretient le goût pour le sucre. Pour avoir plus d'énergie durant la journée, il est possible d'optimiser nos habitudes de vie, comme le sommeil, l'alimentation ou la gestion du stress.

Si vous avez répondu « b » ... Le marketing des boissons énergisantes vante les effets stimulants de ces boissons sur la performance physique et mentale. D'ailleurs, le monde du sport regorge de publicités de boissons énergisantes. Symbole d'excellence, de performance et de détermination, ces athlètes sont perçus comme des modèles à suivre. Leur association avec des marques,

comme celles des boissons énergisantes, influence les préférences et les apports alimentaires des jeunes⁶.

Pourtant, leur consommation n'est pas conseillée lors de la pratique d'activité physique⁷.

Si vous avez répondu « c » ... La marque est le facteur le plus important sur lequel les jeunes âgés de 15 à 17 ans se basent pour choisir leur boisson énergisante⁵. Les compagnies de boissons énergisantes développent un lien très fort entre leur marque et les jeunes en créant un univers unique qui mise sur le sentiment d'appartenance et les sensations fortes.

Si on en boit souvent, il est conseillé de réduire progressivement la quantité (ex. : opter pour des portions plus petites) ou la fréquence (ex. : en boire une fois par semaine plutôt que trois fois par semaine).

Testez vos connaissances sur l'hydratation

1 Vrai ou faux? Les boissons qui contiennent des ingrédients naturels ou biologiques sont des meilleurs choix pour la santé.

C'est faux. Certaines compagnies mettent de l'avant la provenance naturelle, biologique ou locale des ingrédients contenus dans les boissons sucrées. Il s'agit d'une stratégie de marketing pour se distinguer sur le marché et conférer à ces produits un halo santé. Peu importe leur source, les effets du sucre libre ou de la caféine sur la santé sont les mêmes.

En raison de leur haute teneur en sucres libres, la surconsommation de boissons sucrées est associée à plusieurs problèmes de santé, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, certains cancers ainsi que les caries et l'érosion dentaire⁷.

2 Vrai ou faux? Les boissons qui contiennent des édulcorants (ex.: boissons sans sucre ou diètes) sont un meilleur choix pour la santé que les boissons sucrées.

C'est faux. Les études sur les boissons édulcorées ne permettent pas d'affirmer qu'elles sont de meilleurs choix. Tout comme les boissons sucrées, les boissons édulcorées sont acides et peuvent détruire l'émail des dents⁸. L'émail des dents des jeunes est d'ailleurs plus sensible à l'érosion et peut être endommagé de manière irréversible⁸. De plus, leur goût sucré contribue à entretenir une préférence pour les aliments sucrés. L'eau demeure le meilleur choix.

3

Vrai ou faux? Le lait au chocolat est la meilleure boisson pour récupérer après l'activité physique.

C'est faux. Ce mythe repose sur un marketing efficace plutôt que sur la science. Certaines études indiquent les bénéfices de cette boisson sur la récupération physique, entre autres en raison de sa teneur en eau, protéines, électrolytes et sucre. Or, selon une analyse du scientifique en chef du Québec, la démarche derrière ces résultats est de faible qualité et comporte des conflits d'intérêts⁹.

Dans la majorité des cas, l'eau accompagnée d'une collation saine est suffisante pour récupérer après une activité physique. De plus, la Société canadienne de pédiatrie recommande aux enfants et aux adolescents d'éviter les boissons énergisantes¹⁰.

4

Quels sont les impacts des boissons sucrées sur la planète?

- a. Les boissons sucrées génèrent des déchets d'aluminium et de plastique.
- b. Les boissons sucrées participent à l'émission de gaz à effet de serre.
- c. Les boissons sucrées provoquent un gaspillage d'eau.

Toutes ces réponses sont vraies. La production et la consommation de boissons sucrées ont des effets nocifs sur l'environnement. Les compagnies de boissons sucrées, comme Pepsi et Coca-Cola, sont parmi les plus grandes contributrices de pollution plastique sur les berges du Canada¹¹. D'ailleurs, pour contrer les critiques et redorer leur image, les compagnies posent des actions en lien avec l'environnement, communément appelées écoblanchiment.





À RETENIR...

L'eau est la meilleure manière de s'hydrater au quotidien. Voici des astuces pour favoriser une saine hydratation :

- Boire régulièrement de l'eau;
- Avoir sa gourde réutilisable à tous les jours et encourager les jeunes à faire de même;
- Éviter de boire des boissons sucrées et énergisantes;
- Découvrez la campagne *J'ai soif de santé!*.

Références

- 1 Gouvernement du Québec. (2024). *Enquête sur la santé de la population 2020-2021: La consommation de boissons sucrées et autres boissons : portrait de la population québécoise.*
- 2 Institut national de santé publique du Québec. (2010). *Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique.*
- 3 Gouvernement du Canada. (2024). *Guide alimentaire canadien.*
- 4 Institut national de santé publique du Québec. (2017). *La consommation de sucre et la santé.*
- 5 Sondage Léger réalisé au compte du Collectif Vital du 15 juin au 4 juillet 2021 auprès de 1 005 Québécois et Québécoises âgés de 15 à 24 ans.
- 6 Collectif Vital. (2022). *Les publicités de marque après des enfants et des adolescent(e)s : Le cas des boissons énergisantes.*
- 7 Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice. (2019). *Les boissons énergisantes et le sport.*
- 8 Charest, A. (2024). *Impact des sucres et substituts du sucre sur la santé buccodentaire. Revue L'explorateur de l'Ordre des hygiénistes dentaires du Québec.*
- 9 Scientifique en chef du Québec. (2019). *Non, le lait au chocolat n'améliore pas la récupération.*
- 10 Pound, C. M., & Blair, B. (2017). *Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents. Société canadienne de pédiatrie.*
- 11 Greenpeace. (s.d.). *Résultats des enquêtes de marque : Pollution plastique.*