



# INFOGRAPH#22 RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES SUISSES POUR LES ADULTES

## BOISSONS



Feuille d'info: «Besoins hydriques et boissons»



### BOISSONS APPARTENANT À D'AUTRES GROUPES D'ALIMENTS:

GROUPE	BOISSONS	RECOMMANDATIONS
Boissons sucrées, sucreries et snacks salés	Boissons sucrées, comme les limonades, bitter, thés froids, energy drink, eaux aromatisées sucrées Boissons light et zéro Sirops Boissons à base de jus de fruits, nectars (avec addition d'eau, de sucre, d'autres ingrédients) Boissons lactées sucrées* (par ex. lait chocolaté, lait aromatisé, café latte) Bière, vin, autres boissons alcoolisées	Facultatif et en petites quantités. Recommandation pour l'ensemble du groupe: 0 à 1 portion par jour  Boissons alcoolisées avec modération et pas tous les jours
Produits laitiers	Lait et boissons lactées non sucrées	De préférence non sucrés. Recommandation pour l'ensemble du groupe: 2 à 3 portions par jour
Fruits et légumes	Jus de fruits, p. ex. jus d'orange, jus de pomme (100% fruits) Jus de légumes (100% légumes)	Max. 4 x par semaine (2 dl)

\* Ces boissons sont composées d'une grande proportion de lait. Elles peuvent donc aussi compter comme une portion de produit laitier. Remarque: les alternatives végétales au lait présentent des compositions nutritionnelles très diverses en fonction de leurs matières premières (soja, riz, avoine, etc.) et de leurs autres ingrédients. Selon leur teneur en protéines et en sucre ou leur enrichissement en minéraux et en vitamines, elles peuvent être classées à différents niveaux.



### IMPACT ENVIRONNEMENTAL DE DIFFÉRENTES BOISSONS (POUR 2 DL): EN UNITÉS DE CHARGE ÉCOLOGIQUE (UCE)

Eau minérale	▶ 108,2
Eau du robinet	▶ 0,1
Thé noir	▶ 122
Café	▶ 1585

Source: Intep (2022, 2025)

#### MESSAGE CLÉ:

**Boire régulièrement. De préférence de l'eau.**

#### RECOMMANDATIONS:

##### ▶ Chaque jour 1 à 2 litres de boissons non sucrées

Les boissons fournissent le liquide dont notre corps a besoin pour tous les processus vitaux. Comme il ne peut pas constituer de réserves, il est important de boire régulièrement, de préférence 1 à 2 litres par jour. Les boissons recommandées sont les suivantes:

- ▶ Eau (du robinet ou minérale) ▶ Boissons non sucrées comme les tisanes aux herbes ou aux fruits ▶ D'autres boissons: les boissons contenant de la caféine, telles que le café et le thé noir, peuvent aussi contribuer à l'hydratation. Il est recommandé de les consommer avec modération.

#### COMMENTAIRE:

Les recommandations 2024 correspondent aux précédentes. Le texte a été à peine modifié. La nouveauté réside dans le fait que, pour le café, une recommandation concrète d'au maximum 3 tasses par jour a été définie. Cela s'explique avant tout par des raisons écologiques. En effet, la production agricole de café ainsi que son traitement et son transport ont un fort impact environnemental, même en tenant compte de la petite quantité de café nécessaire pour une tasse. De plus, une consommation modérée de boissons contenant de la caféine est aussi recommandée pour des raisons de santé.

Feuille d'info: «Recommandations nutritionnelles suisses» (version longue)

