



## HOMEPLAY : Défi d'élimination des boissons sucrées

Les boissons telles que l'eau ou le lait sont plus saines que les boissons sucrées. Les boissons sucrées comme les sodas, les boissons énergisantes et les jus de fruits vous remplissent de calories supplémentaires et peuvent augmenter votre risque de carie dentaire. Lorsque nous faisons le plein de boissons sucrées, il ne nous reste plus autant de place pour les aliments et les boissons nutritifs, et nous pouvons ne pas obtenir suffisamment de vitamines et d'autres nutriments dont notre corps a besoin pour fonctionner au mieux.

### Que sont les boissons sucrées ?

Les boissons sucrées sont des boissons (gazeuses ou non) qui contiennent des sucres ajoutés. Il peut s'agir de :

- Sodas ou boissons sans alcool
- Boissons énergisantes
- Chocolat chaud
- Smoothies du commerce
- Boissons fruitées (p. ex., « punch », « cocktails », ou « limonades »)
- Boissons pour sportifs
- Eaux aromatisées ou vitaminées

### Qu'en est-il de l'extraction de jus ?

Le jus de fruits à 100% contient certaines vitamines naturelles des fruits. Cependant, le jus de fruit contient beaucoup de sucre concentré. Pour cette raison, vous ne devriez pas boire plus d'une portion (125 ml, 1/2 tasse) de jus de fruits à 100 % par jour. Une alternative plus saine au jus de fruits à 100 % serait un verre d'eau et un fruit frais, qui offrent tous les avantages naturels, mais avec beaucoup moins de sucre. Le jus n'est pas nécessaire dans une alimentation saine. Les fruits et les légumes, eux, oui !

#### ÉVITER



#### AVEC MODÉRATION



#### MEILLEURE OPTION



## Comment faire de l'eau infusée ou aromatisée ?

Au lieu de boissons sucrées et sucrées artificiellement, buvez de l'eau (gazeuse ou plate) infusée aux fruits comme des baies et des agrumes ajoutés pour obtenir des saveurs fraîches. Voici quelques idées que vous pouvez également trouver dans. Pour plus d'informations, consultez le [guide Fit 5](#).

Choisissez vos 5 arômes préférés pour réaliser votre infusion d'eau personnalisée :

SUCRÉE	FINES HERBES	CITRIQUE	TROPICALE
<input type="checkbox"/> Fraises <input type="checkbox"/> Pastèque <input type="checkbox"/> Raisins <input type="checkbox"/> Myrtille	<input type="checkbox"/> Menthe <input type="checkbox"/> Romarin <input type="checkbox"/> Basilic <input type="checkbox"/> Concombre	<input type="checkbox"/> Orange <input type="checkbox"/> Citron <input type="checkbox"/> Citron vert / Lime <input type="checkbox"/> Pamplemousse	<input type="checkbox"/> Mangue <input type="checkbox"/> Ananas <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Fruit de la passion

Ou laissez-vous inspirer par les recettes d'eau aromatisée suivantes :

SUCRÉE	FINES HERBES	CITRIQUE	TROPICALE
<b>Eau Melon Myrtilles</b>	<b>Eau rafraîchissante à la menthe</b>	<b>Agrumes si pétillants</b>	<b>Vacances dans un verre</b>
			
Mélangez 1 tasse de myrtilles et 1 tasse de morceaux de pastèque avec suffisamment d'eau froide pour remplir un pichet de 2 pintes.	Trancher 1 concombre moyen et 1 citron vert (sans l'écorce). Mélangez les ingrédients coupés avec 5 feuilles de menthe et suffisamment d'eau froide pour remplir un pichet de 2 pintes.	Rincez, coupez et pressez le jus de 2 citrons verts et mélangez avec suffisamment d'eau pétillante froide pour remplir un pichet de 2 pintes. Ajoutez un demi-litre de framboises fraîches ou surgelées.	Épluchez et coupez 1 kiwi (sans la pelure) et une poignée de fraises. Mélangez-les avec de l'eau dans un pichet de 2 litres. Pour une touche d'élégance, garnissez le verre d'une tranche de kiwi.

Pour de meilleurs résultats, laissez les ingrédients reposer dans l'eau pendant au moins une demi-heure avant de les boire. Les recettes avec de l'eau se conservent jusqu'à 3 jours au réfrigérateur. Retirez les pelures des fruits de l'eau après 24 heures pour éviter les goûts amers.

## Relevez le défi d'éliminer les boissons sucrées !

Votre défi pour cette semaine est de réduire la quantité de boissons sucrées.

Objectifs quotidiens :

- Pas de boissons sucrées
- Boire 8 verres d'eau
- Limiter les jus 100 % à 1/2 tasse ou moins
- Manger un fruit au lieu d'un jus
- Point bonus : Préparez/buvez votre propre eau infusée

### Comment ça marche :

#### ÉTAPE 1

Utilisez le tableau ci-dessous pour suivre vos boissons tout au long de la semaine, en commençant par aujourd'hui.

#### ÉTAPE 2

Marquez d'une croix les objectifs atteints chaque jour.

#### ÉTAPE 3

Additionnez vos points tous les jours.

#### ÉTAPE 4

Déterminez s'il était « facile » ou « difficile » d'éviter les boissons sucrées et s'il était « facile » ou « difficile » de boire de l'eau.

#### ÉTAPE 5

Additionnez vos points à la fin de la semaine et partagez-les avec votre entraîneur et/ou vos coéquipiers.

## Relevez le défi d'éliminer les boissons sucrées !

JOUR DE LA SEMAINE	LISTE DE BOISSONS	SUIVI DU PROGRÈS	ÉVITER LES BOISSONS SUCRÉES	BOIRE DE L'EAU
LUNDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
MARDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
MERCREDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
JEUDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
VENDREDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
SAMEDI		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
DIMANCHE		<input type="checkbox"/> Pas de boissons sucrées <input type="checkbox"/> 8 tasses d'eau <input type="checkbox"/> 1/2 tasse ou moins de jus <input type="checkbox"/> Des fruits au lieu du jus <input type="checkbox"/> Ajouter un arôme naturel à l'eau <b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE	<b>C'ÉTAIT ?</b>  FACILE  DIFFICILE
<b>TOTAL HEBDOMADAIRE</b>		<b>__ TOTAL QUOTIDIEN</b>		



## PRENEZ-EN L'HABITUDE

### Mon plan pour éliminer les boissons sucrées :

Je vais compléter le Suivi pour l'élimination des boissons sucrées tous les jours à \_\_\_\_\_.

(temps)

**Si cette habitude est importante pour vous, assurez-vous de l'ajouter à votre Suivi ou tracker des habitudes. Cela vous aidera à l'incorporer dans votre semaine.**