

Comment définir les **boissons sucrées** ?

LES BOISSONS SUCRÉES SE DÉCLINENT EN QUATRE CATÉGORIES POUVANT ÊTRE TAXÉES : LES BOISSONS AVEC SUCRE AJOUTÉ, LES JUS DE FRUITS ET LES LAITS ET LES BOISSONS VÉGÉTALES SUCRÉS AINSI QUE LES BOISSONS AVEC ÉDULCORANTS¹.

Recommandation pour le sucre

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter l'apport en sucres libres des adultes et des enfants à moins de 10% de leur apport énergétique total, voir idéalement à 5%².

- Cela représente **50 grammes (12 cubes de sucre)** par jour pour un adulte qui consomme 2000 calories par jour.
- Cela représente **40 grammes (10 cubes de sucre)** par jour pour un enfant qui consomme 1800 calories par jour.

Compte tenu de leur teneur en sucres libres, les boissons sucrées sont peu compatibles avec cette recommandation. Les boissons avec des édulcorants, même si elles ne contiennent pas de sucres libres, ne font pas partie des saines habitudes d'hydratation.



¹ Définition du Collectif Vital.

² OMS. (2015). *L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant.*

BOISSONS AVEC SUCRE AJOUTÉ

À base d'eau, elles contiennent du sucre ajouté, par exemple du sucre de canne ou du glucose-fructose, et incluent également les sirops et les poudres à diluer.

- Boissons gazeuses, comme Coca-Cola, Pepsi, Mountain Dew et Fanta
- Boissons énergisantes, comme Red Bull, GURU et Monster Energy
- Boissons pour sportifs, comme Gatorade et Powerade
- Barbotines, comme Slush Puppie et Sloche
- Eaux vitaminées sucrées, comme VitaminWater
- Thés glacés, comme Nestea, Pure Leaf, Arizona et Brisk
- Limonades, comme Sealteast et Simply
- Boissons à saveur de fruits, comme Allen's et Fruité
- Cafés et thés préparés, comme Frappuccino Starbucks

Coca-Cola
(355 ml)

10



Monster Energy
(473 ml)

13



Gatorade
(710 ml)

10



Slush Puppie
(510 ml)

15



Vitamin Water
(591 ml)

8



Thé glacé Pure Leaf
(547 ml)

10



Limonade Snapple
(473 ml)

12



Punch aux fruits Minute Maid (200 ml)

4



Frappuccino Starbucks
(405 ml)

11



JUS DE FRUITS

Les sucres libres présents dans les jus de fruits 100% purs proviennent des sucres naturellement présents dans les fruits. Les jus de fruits ne contiennent pas de sucres ajoutés.

Jus de pomme Oasis
(200 ml)

5



Jus d'orange Minute Maid
(355 ml)

9



LAITS ET BOISSONS VÉGÉTALES SUCRÉS

À base de lait ou de boisson végétale (ex. : soya, amande, avoine), elles contiennent du sucre ajouté.

- Lait aromatisés sucrés, comme le lait au chocolat Natrel ou lait à la fraise Québon
- Boissons végétales sucrées, comme Natur-a à la fraise
- Lait frappés sucrés, comme Neilson Caramilk

Lait au chocolat de Natrel
(200 ml)

5



Natur-a à la fraise
(200 ml)

3



Neilson Caramilk
(310 ml)

11



BOISSONS AVEC ÉDULCORANTS

Contiennent des édulcorants (ou faux sucres), comme l'aspartame, le stévia, la saccharine, le sucralose et l'acésulfame-potassium.

- Boissons gazeuses, comme Coke zéro sucre et Pepsi diète
- Boissons énergisantes, comme Red Bull sans sucre, GURU Light et Monster Energy zéro sucre
- Boissons pour sportifs, comme Gatorade Zéro et Powerade Zéro
- Eaux vitaminées, comme VitaminWater zéro sucre
- Thés glacés, comme Nestea zéro sucre, Fuze zéro sucre et Brisk zéro sucre
- Limonades, comme Minute Maid zéro sucre
- Boissons à saveur de fruits, comme Tropicana punch aux fruits



EN BREF

Les boissons sucrées sont **omniprésentes dans nos milieux de vie** (ex. restaurants, épiceries, dépanneurs, infrastructures sportives, hôpitaux, écoles, lieux publics, etc.).

Déjà adoptée dans 117 juridictions et soutenue par l'Organisation mondiale de la santé, la **taxation des boissons sucrées dont les revenus sont réinvestis en prévention** est une mesure triplement gagnante pour la santé, les finances publiques et l'environnement.