

UN GUIDE POUR
LES MUNICIPALITÉS
ET LES GESTIONNAIRES
D'INSTALLATIONS
SPORTIVES
ET DE LOISIRS



Faciliter la saine hydratation dans les installations sportives et de loisirs municipales

Un outil pour y parvenir.

Par leurs aménagements et leurs services, les **installations sportives et de loisirs municipales** influencent les habitudes de vie, la qualité de vie et le bien-être de la population, en plus d'avoir des impacts sur l'environnement.

À ce jour, les portraits de l'offre alimentaire révèlent que les aliments et boissons peu nutritifs et ultra-transformés semblent traditionnellement associés à la cantine des aréas et des centres sportifs. Leur omniprésence n'est pas cohérente avec la pratique de sports ou la promotion de l'activité physique, d'autant plus qu'il s'agit de lieux souvent fréquentés par les jeunes.

Les installations sportives et de loisirs municipales peuvent agir en tant que modèles en favorisant la saine hydratation, tout en s'alignant avec des objectifs de développement durable.

Améliorer l'accès à l'eau potable de l'aqueduc et limiter la visibilité et l'offre des boissons sucrées dans les installations sportives et de loisirs municipales s'inscrit en toute cohérence avec leur **rôle de promotion de la santé**, en plus de **favoriser la réduction des déchets**.

Le saviez-vous?

Au Québec, **huit adultes sur dix** estiment que les élus et élues municipaux doivent en faire davantage pour favoriser la saine alimentation des citoyennes et citoyens¹.

La grande majorité (96 %) de la population juge qu'il est important d'avoir accès à de l'eau dans les espaces publics².



État des lieux

Les boissons sucrées sont définies comme **toute boisson contenant des sucres ajoutés**. Elles sont principalement constituées d'eau, à laquelle s'ajoute du sucre et du colorant. Il existe une grande diversité de boissons sucrées sur le marché :

- Boissons gazeuses
- Boissons à saveur de fruits type punches et cocktails
- Boissons dites énergisantes (p. ex. : GURU, RedBull, Monster Energy, etc.)
- Boissons dites pour sportifs (p. ex. : Powerade, Gatorade, etc.)
- Eaux vitaminées (p. ex. : VitaminWater, Aquafina +Plus)
- Thés et cafés froids sucrés préparés et prêts à la consommation
- Barbotines (p. ex. : Slush Puppie, Slushie, etc.)
- Kombuchas
- Laits et boissons végétales aromatisés sucrés

Pourquoi intervenir pour réduire l'offre de boissons sucrées?

Les boissons sucrées sont considérées comme des **aliments d'exception**, c'est-à-dire dont la valeur nutritive est faible.. Leur consommation est associée à **plusieurs maladies chroniques**, comme le diabète de type 2, la stéatose hépatique (trouble du foie), certains cancers et les maladies cardiovasculaires ainsi qu'à la carie et à l'érosion dentaire.

Ces produits ont également un impact négatif sur l'environnement. Ils génèrent des déchets de plastique et d'aluminium, produisent des gaz à effet de serre et entraînent un gaspillage d'eau³.

QU'EN EST-IL DU JUS DE FRUITS ?

Les jus de fruits purs à 100 % ne contiennent pas de sucre ajouté, mais ont une haute teneur en sucres libres. Ils ont donc également des effets nocifs sur la santé. Les jus devraient aussi être considérés comme des boissons d'exception.

Malgré cela, les boissons sucrées occupent une **place démesurée dans notre alimentation**. Au Québec, elles représentent la principale source de sucre de la population⁴. **Plus de la moitié de la population québécoise** en consomme chaque jour⁵. Le **Guide alimentaire canadien** recommande de limiter la consommation de boissons sucrées et invite la population à opter plutôt pour l'eau.

Les boissons sucrées et le sport

Les boissons pour sportifs, le lait au chocolat et les boissons énergisantes sont promues à tort comme étant utiles, voire essentielles, lors de la pratique d'activité physique. Leur marketing intensif, particulièrement auprès des jeunes, renforce leur association avec le sport. Pourtant, lors d'activités physiques régulières, la consommation de boissons pour sportifs n'est pas essentielle, tandis que la consommation de boissons énergisantes est déconseillée^{6,7}.

Pour sa part, le lait au chocolat n'a pas réellement de bienfait au niveau de la récupération sportive. Ce mythe bien ancré repose sur un marketing efficace plutôt que sur la science⁸. Une alimentation équilibrée permet, dans la majorité des cas, de fournir ce dont le corps a besoin après l'activité physique.

L'eau demeure essentielle et la meilleure boisson pour s'hydrater lors d'une activité physique et sportive. Les installations sportives et de loisirs municipales peuvent jouer un rôle clé afin de **déconstruire ces mythes et valoriser de saines habitudes d'hydratation dans le cadre de l'activité physique**.

Des mesures concrètes et prometteuses

En favorisant la saine hydratation dans les installations sportives et de loisirs municipales, les municipalités peuvent contribuer à améliorer la santé des citoyennes et citoyens.

BÉNÉFICES D'ADOPTER DES MESURES POUR LES GESTIONNAIRES D'INSTALLATIONS

1. Favorise la santé et le bien-être de la population
2. Valorise l'eau municipale
3. Renforce le rôle de promotion de la santé des installations sportives
4. Réduit l'utilisation des contenants à usage unique et facilite la gestion des déchets
5. S'inscrit en cohérence avec les initiatives municipales sur les contenants à usage unique, s'il y a lieu





Quelles sont les étapes pour devenir une installation sportive ou de loisirs favorable à la saine hydratation?

Afin d'adopter une approche réaliste pour les installations sportives et de loisirs municipales, il est recommandé d'instaurer des mesures de façon progressive afin de **valoriser les boissons saines** et **redonner aux boissons sucrées leur juste place**. Une démarche graduelle permet également d'obtenir une meilleure acceptabilité par les citoyennes et citoyens, les concessionnaires et les partenaires.

L'approche proposée, qui comprend quatre phases, permet aux installations sportives municipales d'explorer, à leur rythme, les différentes options qui s'offrent à elles. Un pas à la fois, elles peuvent ainsi contribuer grandement au bien-être de toutes et tous.

PHASE I :

Valoriser les boissons qui contribuent à la saine hydratation

Il importe d'abord de mettre en valeur les boissons qui contribuent à une saine hydratation, c'est-à-dire celles qui ne contiennent pas de sucre ajouté ou de sucres libres. Ces boissons peuvent être consommées chaque jour. C'est le cas de l'eau, du lait nature et des boissons végétales sans sucre ajouté. L'eau de l'aqueduc mérite particulièrement d'être mise en vedette, puisqu'elle constitue la boisson la plus saine pour rester hydraté au quotidien. Il est suggéré de :

- **Encourager l'utilisation des points d'eau** en :
 - ♦ Assurant un entretien et un nettoyage adéquats des fontaines d'eau;
 - ♦ Misant sur des indicateurs facilitant le repérage des fontaines d'eau, comme des pictogrammes, des flèches, des affiches ou des traces de pas;
 - ♦ Augmentant l'attrait des points d'eau (visuel accrocheur, dispositif de remplissage de gourdes, etc.);
 - ♦ Encourageant l'utilisation de gourdes et contenants réutilisables remplis d'eau de l'aqueduc par les personnes fréquentant l'installation ainsi que par les membres du personnel.
- **Mettre de l'avant l'eau, l'eau pétillante nature, le lait nature et les boissons végétales sans sucre ajouté** en :
 - ♦ Offrant de l'eau non embouteillée gratuitement dans les cantines;
 - ♦ Accordant plus de visibilité au lait nature et aux boissons végétales sans sucre ajouté dans les menus;
 - ♦ Augmentant la présence du lait nature et des boissons végétales sans sucre ajouté dans les réfrigérateurs, les machines distributrices et les comptoirs de service et les mettre en valeur, par exemple en les plaçant à la hauteur des yeux et en leur accordant plus d'espace.

L'eau embouteillée ... une bonne alternative?

Dans une optique de développement durable, il est favorable d'**éviter de valoriser les bouteilles d'eau en plastique à usage unique**. Certaines municipalités ont adopté une stratégie innovante en vendant des gourdes d'eau réutilisables dans les machines distributrices. Ces dernières peuvent être à l'effigie de l'installation sportive ou de la municipalité. Il s'agit d'une façon innovante de faire briller la municipalité.



Des outils gratuits! La campagne *J'ai soif de santé dans ma municipalité!* offre plusieurs outils pour valoriser l'eau. Commandez gratuitement des affiches et des pictogrammes sur le [site de la campagne](#).

PHASE II :

Réduire l'attrait des boissons d'exception

Face à la santé, toutes les boissons ne sont pas sur le même pied d'égalité. Sans les bannir de notre alimentation, les **boissons d'exception** suivantes méritent moins de place dans les installations sportives municipales.

CATÉGORIE DE BOISSONS	EXEMPLES ET JUSTIFICATIONS
Boissons sucrées contenant plus de 15 % de la valeur quotidienne de sucre par portion individuelle	De façon générale, elles incluent les boissons gazeuses, les boissons énergisantes, les boissons aux fruits, les thés glacés, les barbotines, les cafés froids prêts à boire, les laits aromatisés sucrés et les boissons végétales aromatisées sucrées.
Boissons sucrées contenant moins de 15 % de la valeur quotidienne de sucre par portion individuelle	De façon générale, elles incluent les boissons dites pour sportifs et les thés fermentés, ainsi que les petits formats de certaines boissons.
Jus de fruits purs à 100 %	Même s'ils contiennent certains nutriments et ne sont pas additionnés de sucre, leur teneur élevée en sucres libres les rend comparables aux boissons sucrées.
Boissons édulcorées (dites diètes), c'est-à-dire qui contiennent des substituts de sucre	Elles entretiennent l'habitude de boire des boissons sucrées et les effets de certains édulcorants sur la santé à long terme sont encore incertains.

Comment repérer la teneur en sucre?

Fiez-vous à l'étiquette nutritionnelle pour repérer facilement la teneur en sucre du produit.

Par exemple :

Valeur nutritive pour MD (MM)	
Calories #####	% valeur quotidienne*
Lipides ## g	## %
saturés ## g	## %
+ trans ## g	## %
Glucides ## g	## %
Fibres ## g	## %
Sucres ## g	## %
Protéines ## g	## %
Cholestérol ### mg	## %
Sodium #### mg	## %
Potassium #### mg	## %
Calcium #### mg	## %
Fer ## mg	## %

* 5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

Crédit :
Gouvernement
du Canada.



Les boissons d'exception, particulièrement celles qui contiennent plus 15 % de sucre par portion individuelle, devraient bénéficier d'une visibilité limitée dans les installations sportives municipales. Il est suggéré de :

• Limiter l'offre de boissons d'exception en :

- ♦ Optant pour des boissons moins sucrées dont les portions individuelles contiennent moins de 15 % de la valeur quotidienne de sucre;
- ♦ Priorisant les petits formats de boissons d'exception;
- ♦ Les excluant des trios ou des combos ;
- ♦ Offrant une plus grande variété de boissons saines (eau, lait nature et boissons végétales non sucrées) que de boissons d'exception.

• Réduire la visibilité des boissons d'exception en :

- ♦ Conservant les boissons d'exception à l'arrière du comptoir, plutôt que dans un réfrigérateur à portée de main;
- ♦ Diminuant la visibilité des distributeurs des boissons d'exception (p. ex. : distributeurs de barbotine) et des réfrigérateurs à l'effigie des marques de ces boissons en les plaçant à l'arrière du comptoir ou dans les endroits moins fréquentés;
- ♦ Retirant les fontaines de boissons sucrées en libre-service;
- ♦ Évitant toutes formes de publicités de ces boissons, par exemple sur des affiches, des parasols (ou autre mobilier), de rabais, des tournées de mascottes, etc.

PHASE III :

Aller plus loin

Une fois que les boissons saines seront adéquatement valorisées et que l'offre et la visibilité des boissons d'exception seront réduites, lorsque possible, il est suggéré de :

- Retirer les boissons sucrées contenant plus de 15 % de la valeur quotidienne de sucre par portion individuelle de l'offre alimentaire;
- Retirer les boissons édulcorées (dites diètes) de l'offre alimentaire.

PHASE IV :

Devenir un milieu exemplaire

Pour devenir un milieu exemplaire en termes de saine hydratation, lorsque possible, il est suggéré de :

- Retirer toutes les boissons d'exception de l'offre alimentaire (incluant celles dans les machines distributrices);
- Avoir suffisamment de fontaines d'eau accessibles.

Références

1. Ipsos. (2018). Omnibus mai 2018 : Consommation de boissons sucrées et politiques des municipalités concernant leur interdiction.
2. Léger. (2022). Sondage réalisé pour le compte du Collectif Vital en septembre 2022 auprès de 1 046 adultes du Québec.
3. Mortier C. (2016). Les boissons sucrées au-delà du sucre! Impacts environnementaux de la production de boissons sucrées au Québec.
4. Durette G, Paquette MC. (2019). *Les sucres libres dans notre alimentation : principaux contributeurs et modélisation de l'impact de la réduction des teneurs en sucres libres*. Institut national de santé publique du Québec.
5. Institut de la statistique du Québec. (2023). *Habitudes de vie et comportements : faits saillants*.
6. Dubé PA et al. (2010). *Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique*. Institut national de santé publique du Québec.
7. Pound CM et al. Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents. *Société canadienne de pédiatrie. Paediatr Child Health*, 2017;22(7) : 411-415.
8. Scientifique en chef du Québec. (2019). *Non, le lait n'améliore pas la récupération des sportifs*.



Vous souhaitez engager votre conseil municipal ou vos membres à prendre un virage en faveur de la saine hydratation? Adopter une résolution! Pour vous aider à passer à l'action inspirez-vous de nos [modèles de résolution](#).

Pour plus d'information, contactez :

Collectif Vital
514-598-8058
info@collectifvital.ca
collectifvital.ca



**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

