Promotion Santé
Suisse

L'EAU

CHATEAULAPOMPE.CH

TOUT CE QUE LES PARENTS DOIVENT SAVOIR SUR L'EAU DU ROBINET, LES BOISSONS SUCRÉES ET LES BOISSONS LIGHT

CHÂTEAU LA POMPE

IMPRESSUM

Editeur
Promotion Santé Suisse, Lausanne / Berne

Concept et graphiques
Jung von Matt/Limmat AG, Zurich

Textes et rédaction
Promotion Santé Suisse, Lausanne / Berne

Graphisme
Jung von Matt/Limmat AG, Zurich

© Promotion Santé Suisse, novembre 2014
Tous droits réservés. Reproduction uniquement avec l'autorisation de Promotion Santé Suisse.

www.chateaulapompe.ch
www.promotionsante.ch/eau

TABLE DES MATIÈRES

1 **POURQUOI CHOISIR LE GRAND CRU CHÂTEAU LA POMPE** 4
Un flot d'arguments en faveur de l'eau

2 **INCITER LES ENFANTS À BOIRE DE L'EAU** 10
A la source des bonnes habitudes

3 **QUESTIONS ET RÉPONSES** 12
Des infos sur l'eau

4 **CONCOURS** 16
Gagner en s'amusant

5 **À LA DÉCOUVERTE DE L'EAU** 18
Des tests, des activités et un quiz

1

POURQUOI CHOISIR LE GRAND CRU CHÂTEAU LA POMPE

L'eau du robinet est de plus en plus appréciée. Environ 80 % de la population suisse en boit régulièrement. Découvrez pourquoi!

RAISON 1

L'EAU EST CE QUI DÉSALTÈRE LE MIEUX. EAU DU ROBINET, EAU D'UNE FONTAINE, EAU EN BOUTEILLE, PEU IMPORTE.

RAISON 2

L'EAU DU ROBINET EST PROPRE, D'UNE HYGIÈNE IRRÉPROCHABLE ET PEUT ÊTRE BUE AU QUOTIDIEN.

RAISON 3

DE L'EAU, IL Y EN A POUR TOUS EN SUISSE.

RAISON 4

L'EAU DU ROBINET EST BON MARCHÉ.

RAISON 5

L'EAU EST SAINE, NE CONTIENT PAS DE SUCRE ET COUVRE PARFAITEMENT LES BESOINS EN LIQUIDE DE L'ORGANISME.

INCITER LES ENFANTS À BOIRE DE L'EAU

Les habitudes alimentaires s'acquièrent dès l'enfance. Il est donc important de donner aux enfants le goût de l'eau et de faire en sorte qu'elle devienne leur boisson préférée.

LES RÈGLES D'OR DE L'EAU

L'EAU FAIT PARTIE DU REPAS.

Mettez de l'eau sur la table à tous les repas.

LES ENFANTS ONT BESOIN DE BOIRE DE L'EAU.

Gardez toute la journée de l'eau à la portée des enfants.

À VOUS DE BOIRE LA PREMIÈRE GORGÉE.

Donnez le bon exemple en buvant vous-même beaucoup d'eau.

L'EAU MAINTIENT EN FORME.

Donnez de l'eau à vos enfants quand ils vont jouer ou faire du sport en dehors de la maison.

BOIRE DE L'EAU, C'EST L'AFFAIRE DE TOUS.

Rappelez-vous mutuellement de boire de l'eau.

QUESTIONS ET RÉPONSES

Pour en savoir plus sur l'eau, les boissons sucrées et les boissons light.

DES INFOS SUR L'EAU

1. L'EAU DU ROBINET EST-ELLE PARFAITEMENT HYGIÉNIQUE?

Oui. L'eau du robinet est d'excellente qualité en Suisse. Elle est exempte de germes pathogènes et de substances nocives et fait l'objet de contrôles réguliers.

2. VAUT-IL MIEUX BOIRE DE L'EAU MINÉRALE OU DE L'EAU DU ROBINET?

L'eau minérale et l'eau du robinet sont aussi saines l'une que l'autre. En termes de qualité, la plupart des eaux minérales ne sont pas meilleures que l'eau du robinet.

3. LES BOISSONS SUCRÉES, QU'EST-CE QUE C'EST?

On compte parmi les boissons sucrées les boissons gazeuses ou non contenant du sucre ou des édulcorants, comme le thé glacé, les limonades, les sirops, les boissons énergisantes ainsi que les boissons lactées et chocolatées sucrées.

4. LES BOISSONS LIGHT ET ZERO, QU'EST-CE QUE C'EST?

Les boissons light et zéro contiennent moins de sucre ou pas de sucre du tout. Leur goût sucré est dû aux édulcorants. Ces boissons sont généralement sans calories. Par contre, elles favorisent l'habitude au goût sucré.

5. POURQUOI LES ENFANTS DOIVENT-ILS BOIRE DES BOISSONS SUCRÉES AVEC MODÉRATION?

- Elles contiennent souvent beaucoup de sucre.
- En boire régulièrement avec excès peut être à l'origine de surpoids et de caries.
- Les acides contenus dans les boissons sucrées attaquent l'émail dentaire et peuvent entraîner des érosions dentaires.

6. EST-IL RECOMMANDÉ DE BOIRE DES BOISSONS LIGHT ET ZÉRO?

Les boissons light ou zéro contiennent des acides susceptibles d'attaquer l'émail dentaire et de provoquer des érosions. Idéalement, il convient de bannir de l'alimentation des enfants les produits contenant des édulcorants artificiels.

7. PEUT-ON METTRE DE L'EAU DU ROBINET DANS UN BIBERON?

En Suisse, on peut utiliser sans aucun problème de l'eau du robinet pour préparer les biberons. Il est recommandé de faire chauffer l'eau à 70° C, de la laisser refroidir et de la donner à boire aux nourrissons à température ambiante. Les biberons ne doivent pas être préparés d'avance, mais juste avant chaque repas. Pour la préparation, utilisez uniquement de l'eau froide, tirée directement du robinet. Laissez d'abord s'écouler l'eau qui a stagné dans le tuyau.

8. LE GAZ CARBONIQUE DANS LES BOISSONS, EST-CE SAIN?

Le gaz carbonique n'est pas mauvais pour la santé. Pour les jeunes enfants, il convient de privilégier l'eau minérale plate ou faiblement gazéifiée en raison d'éventuels ballonnements.

9. QUE FAIRE SI L'ON TROUVE QUE L'EAU N'A PAS DE GOÛT?

Il suffit d'y ajouter quelques feuilles de menthe ou quelques gouttes de jus de citron. On peut aussi remplacer l'eau par des infusions de plantes et de fruits non sucrées.

10. COMBIEN FAUT-IL BOIRE?

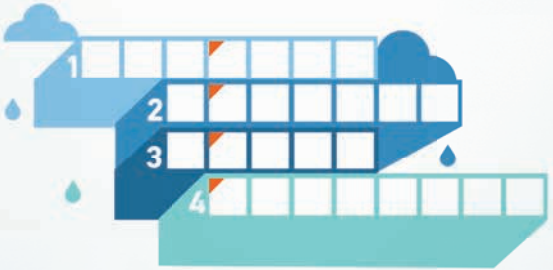
- Entre 1 et 2 ans: 6 dl par jour
- Entre 2 et 3 ans: 7 dl par jour
- Entre 4 et 6 ans: 8 dl par jour
- Entre 7 et 9 ans: 9 dl par jour
- Entre 10 et 12 ans: 1 l par jour
- Après 12 ans: 1 à 2 l par jour

4

CONCOURS

Gagner en s'amusant

RÉSOLVEZ L'ÉNIGME!



1. LIQUIDE DESTINÉ À LA CONSOMMATION
2. DANS LA CUISINE, L'EAU COULE DU...
3. BOISSON SUCRÉE
4. CONSTRUCTION EN PIERRE OU EN BOIS D'OÙ JAILLIT L'EAU

Trouvez le mot mystère et gagnez une gourde SIGG en envoyant votre réponse et vos coordonnées (prénom, nom, adresse complète) à **chateaulapompe@promotionsante.ch** (jusqu'à épuisement du stock).

5

À LA DÉCOUVERTE DE L'EAU

Des tests, des activités et un quiz pour connaître les secrets de l'eau!

TESTS

1. TESTEZ VOS BESOINS EN EAU.

Connectez-vous sur **www.chateaulapompe.ch**, téléchargez notre application et calculez la quantité d'eau dont vous avez besoin.

2. QUELLES BOISSONS BUVEZ-VOUS AU QUOTIDIEN?

Testez votre consommation quotidienne de boissons sur **www.promotionsante.ch/consommationboissons**

ACTIVITÉS

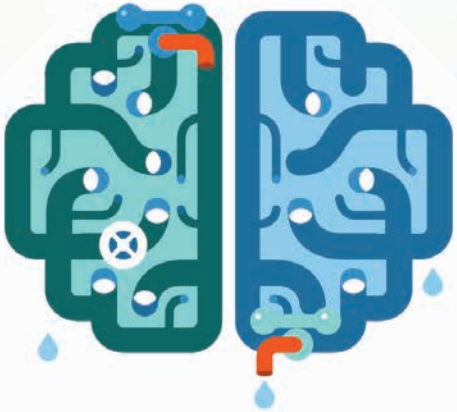
1. ORGANISEZ DES ACTIVITÉS

Sur **www.promotionsante.ch/shop**, vous trouverez du matériel sur le thème de l'eau pour jouer, raconter, apprendre.

2. ENVIE DE BOUGER ET DE BOIRE DE L'EAU?

Les journées slowUp sont l'occasion de découvrir, le long de routes fermées à la circulation, toutes sortes d'activités ludiques... et de boire de l'eau pour se désaltérer après l'effort! Trouvez un événement slowUp proche de chez vous sur: **www.slowUp.ch**

QUIZ



1. QU'EST-CE QUI DÉSALTÈRE LE MIEUX?*

- ☐ L'eau du robinet
- ☐ L'eau minérale
- ☐ Le chocolat chaud
- ☐ La limonade

2. QUELLE QUANTITÉ DE BOISSONS NON SUCRÉES UN(E) ÉLÈVE DE L'ÉCOLE PRIMAIRE DOIT-IL OU ELLE BOIRE CHAQUE JOUR?*

- ☐ 5 à 7 verres (0,75 à 1 litre)
- ☐ 1 verre (1,5 dl)
- ☐ 10 carafes de 1 litre

*renvoi p. 22

3. PARMI LES BOISSONS CI-DESSOUS, LESQUELLES SONT DES BOISSONS SUCRÉES?*

- ☐ Limonade
- ☐ Château la pompe (eau du robinet)
- ☐ Thé glacé
- ☐ Milk-shake au chocolat
- ☐ Sirop
- ☐ Café avec du sucre
- ☐ Yogourt à boire à la fraise
- ☐ Infusion de tilleul sans sucre

4. D'OÙ PROVIENT L'EAU POTABLE EN SUISSE?*

- ☐ De sources
- ☐ De lacs et de fleuves
- ☐ De l'eau souterraine
- ☐ De bouteilles en plastique

5. SELON VOUS, COMBIEN DE MORCEAUX DE SUCRE Y A-T-IL DANS... *

- ☐ un verre de sirop (2 dl)
- ☐ un verre de jus d'orange sans sucre ajouté (2 dl)
- ☐ un verre de jus de pomme sans sucre ajouté (2 dl)
- ☐ une tasse de boisson chocolatée (2 dl)
- ☐ un verre de limonade (2 dl)

*** Pour certaines questions, plusieurs réponses sont possibles.**

Réponses: **1.** Eau du robinet, eau minérale. **2.** 5 à 7 verres (0,75–1 l). **3.** Limonade, milk-shake au chocolat, café avec du sucre, thé glacé, sirop, yogourt à boire à la fraise. **4.** De sources, de lacs et de fleuves, de l'eau souterraine. **5.** Un verre de sirop (2 dl), 7 morceaux de sucre / un verre de jus d'orange sans sucre ajouté (2 dl), 5 morceaux de sucre / un verre de jus de pomme sans sucre ajouté (2 dl), 6 morceaux de sucre / une tasse de boisson chocolatée (2 dl), 6 morceaux de sucre / un verre de limonade (2 dl), 6 morceaux de sucre

SITES À CONSULTER

chateaulapompe.ch
promotionsante.ch
qualitedeleau.ch (qualité de l'eau potable en Suisse)
eaupotable.ch (l'eau comme denrée alimentaire)
slowUp.ch (bouger et boire de l'eau)
frc.ch/eau (enquêtes sur le thème des boissons et de la consommation)
gorilla.ch (sports freestyle et nutrition)
5parjour.ch (5 par jour)
fourchetteverte.ch (le label de l'alimentation équilibrée)
sge-ssn.ch (Société Suisse de Nutrition SSN)
foodprints.ch (alimentation durable au quotidien)
planetesante.ch (portail médical romand)

CHÂTEAU LA POMPE

EN COLLABORATION AVEC:

SlowUp

Le label de l'alimentation équilibrée
Fourchette verte

SVGW SSIGE

LE SALON SUISSE DE LA SANTÉ
PLANETESANTE.CH/SALON

SIGG™
Swiss Made. Since 1908.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Muuvit!

GORILLA
est un programme de la Schtifti Foundation

frc FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
Activement à vos côtés

fit4future
Une initiative de la fondation cleven

l'école bouge