

Les boissons : généralités

I - Définition

Les boissons correspondent aux liquides que l'on consomme pour couvrir les besoins hydriques de l'organisme. Elles viendront couvrir les pertes journalières (2,5 à 3L par jour).

II- Classification

Deux types de classification, selon :

- Le code des débits de boissons
- Le code alimentaire

Code des débits de boissons	Code alimentaires
<ul style="list-style-type: none">- Boissons sans alcools (eaux, jus de fruits, tisane)- Boissons fermentées non distillées (bière, cidre, vin)- Apéritifs à base de vin ou de liqueur de fruits (lillet, crème de cassis)- Alcool provenant de la distillation (rhum, whisky, ...)- Autres boissons alcoolisées	<ul style="list-style-type: none">- Boissons non énergétiques (eaux, ...)- Boissons énergétiques non alcoolisées (lait, jus de fruits, soda, ...)- Boissons énergétiques alcoolisées

III- Généralités

- L'eau est la seule boisson indispensable
- Les besoins hydriques varient en fonction de la saison (période estivale ou non) et en fonction de l'activité physique.