

AVEC LE JUS, VAS-Y «MOLL'EAU»



Pour éteindre ta soif, bois de l'eau!



LE JUS, C'EST PAS DE L'EAU!

Il est bien connu que le sucre, contenu dans les boissons gazeuses et les breuvages à saveur de fruits, favorise la carie dentaire.

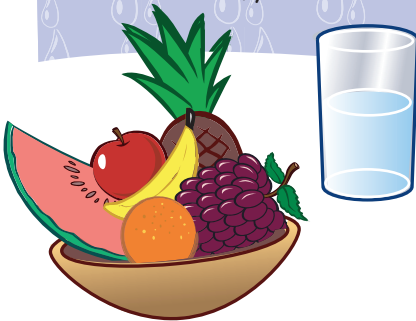
SAVEZ-VOUS QUE :



- ☞ tous les jus (même naturels), boissons gazeuses et boissons énergétiques sont très acides? Donc, l'habitude de les siroter à longueur de journée détruit petit à petit l'émail des dents, ce que les dentistes appellent l'érosion dentaire.
- ☞ le jus naturel à 100 % pur contient lui aussi beaucoup de sucre? Donc, même s'il est excellent pour la santé, en prendre trop souvent et en grande quantité peut être risqué.
- ☞ la consommation excessive de jus peut contribuer aux problèmes de santé suivants : la carie dentaire, l'obésité, le diabète et les maladies cardiovasculaires?

ALORS, POUR DE BONNES DENTS :

- Un peu de jus, c'est suffisant;
- Croque plutôt des fruits quotidiennement;
- Du lait au repas, c'est succulent;
- Pour ta soif, de l'eau en tout temps.



Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec 