



La fausse bonne idée

Les boissons « **light** » ou « **zéro** » contiennent un composé chimique appelé **édulcorant** qui permet de donner le goût sucré sans apporter de calories. Mais ces boissons maintiennent une **accoutumance au goût sucré** et **augmentent l'appétit**, ce qui peut provoquer une **prise de poids**.



La vérité qui tue

Les **boissons énergisantes** contiennent de la **caféine**, de la **taurine** ou du **guarana** et du **sucre**, ce qui leur donne un effet « **power** ». Pourtant, elles présentent des **risques pour la santé**, notamment lorsqu'elles sont consommées **accompagnées d'alcool** ou **avant un effort physique**. Elles entraînent une **déshydratation de l'organisme** (qui peut conduire à des blessures chez le sportif) et des **troubles du sommeil**, de l'**humeur** et du **rythme cardiaque**.



Si tu bois une petite bouteille de soda (50cl) chaque jour, cela signifie que tu consommes l'équivalent de 20kg de sucre par an !

Les boissons sucrées peuvent être consommées de manière occasionnelle (fête, événement familial, etc.), mais ne doivent pas être la boisson de tous les jours.

Les jus de fruits 100% pur jus ne sont pas des boissons sucrées. Ils sont sans sucre ajouté et ne contiennent que le jus des fruits.



La vraie bonne news

Les **sirups** sont obtenus en mélangeant de l'eau avec un sirup de sucre aromatisé.

Les **boissons aromatisées aux fruits** contiennent de l'eau, du sucre et des arômes naturels ou artificiels.

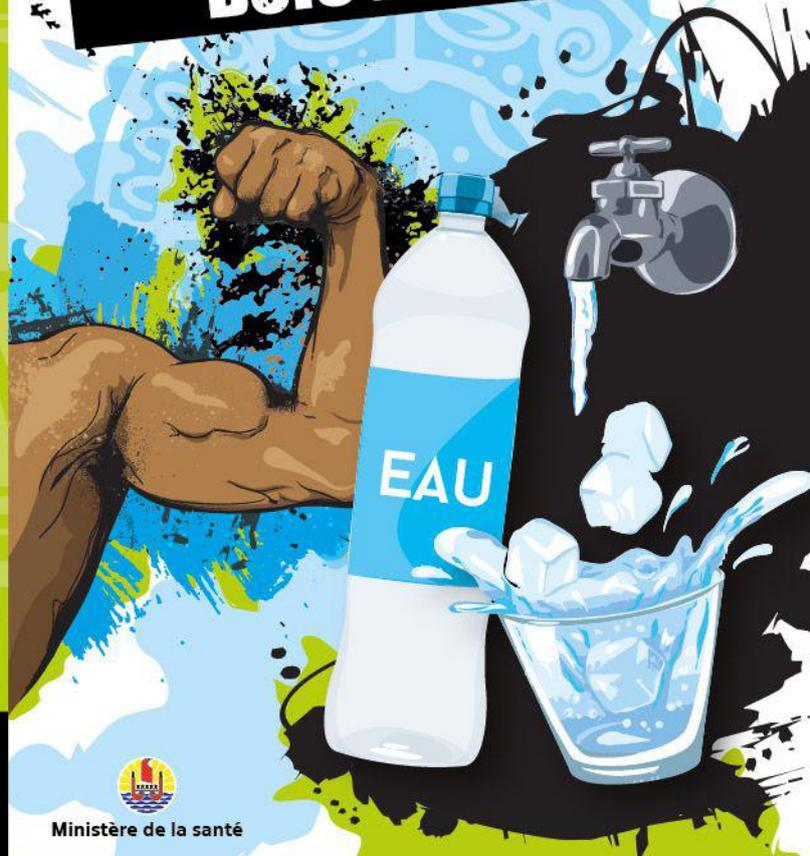
Le **nectar de fruit** est obtenu à partir de jus de fruits ou de purées de fruits, auxquels sont ajoutés de l'eau et du sucre.

Les **sodas** sont des boissons gazeuses sucrées. Ils sont fabriqués à partir d'eau, de sucre et de différents arômes naturels ou artificiels.

Les **boissons sucrées** contiennent de l'eau, mais aussi du **sucre en grande quantité**. Elles apportent beaucoup de calories et ne permettent pas de calmer la soif. En plus, elles **favorisent l'apparition de caries dentaires**.

ET LES BOISSONS SUCRÉES ?

POUR ÊTRE UN AITO, BOIS DE L'EAU !



Ministère de la santé

Je n'aime pas l'eau !
Pour donner plus de goût à ton verre d'eau, tu peux ajouter du citron, des feuilles de menthe, du thé, etc. mais sans ajouter de sucre !

En classe, pendant le sport, à table ou à l'improvise quel moment de la journée, fais le bon choix : bois de l'eau !

Le bon réflexe



Que ce soit au robinet ou en bouteille, l'eau est la boisson la moins chère ! Au robinet, elle est gratuite et en bouteille, elle est à prix réduit (PPN).
Produit de Première Nécessité dont le prix est encadré par une réglementation. Profites-en !

La vraie bonne idée

Le corps humain est composé à 60% d'eau. L'eau est la seule boisson indispensable à l'organisme. C'est le meilleur choix pour étancher la soif et bien s'hydrater. Il est recommandé de boire chaque jour au moins 2 litres d'eau.



POUR TA SANTÉ ? DE L'EAU À VOLONTÉ !

Quelle quantité de sucre je bois ?

23
1 brique de 1l

19
1 gobelet de 330 ml

14
1 brique de 1l

11
1 bouteille de 750 ml

10
1 canette de 473 ml

8
1 canette de 355 ml

7
1 canette de 355 ml

7
1 brique de 250 ml

6
1 canette de 355 ml

6
1 bouteille de 200 ml
Contient du calcium

6
1 bouteille de 500 ml

3
1 coco
Produit naturel

0
1 verre d'eau de 250 ml
C'est gratuit !

1 carré de sucre = 1 cuillère de sucre = 5g de sucre

Graphisme : STYLIC INFORMATION / RT 2012/28



Ministère de la santé