



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 sirops sont obtenus en mélangeant de l'eau avec un sirop de sucre aromatisé.

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

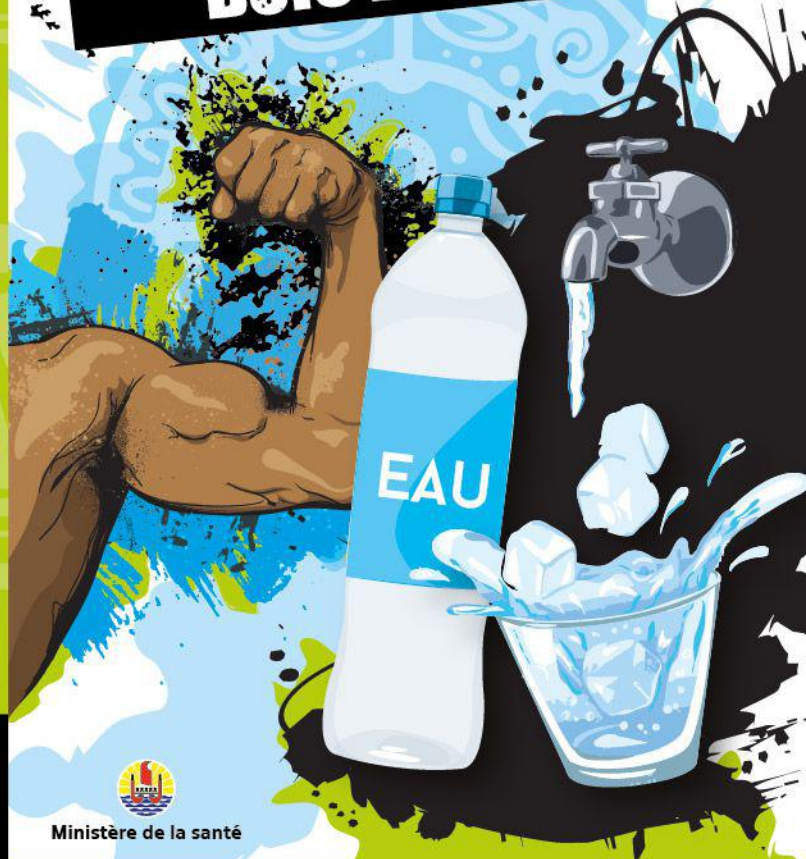
Le nectar de fruit est obtenu à partir de jus de fruits ou de purées de fruits, auxquels sont ajoutés de l'eau et du sucre.

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

