



**Avec le JUS  
vas-y**

**« moll'EAU »**

**Quand tu as soif,  
bois de l'eau!**

# Le JUS, c'est pas de l'EAU

## Savais-tu que?

Tous les jus,  
boissons gazeuses et  
boissons énergétiques  
sont très acides?

**Donc, l'habitude de  
les siroter à longueur  
de journée détruit  
petit à petit l'émail  
de tes dents.**

Le jus naturel  
pur à 100 % contient  
beaucoup de sucre?  
En prendre trop souvent  
et en grande quantité  
n'est pas conseillé.  
Mieux vaut consommer  
le fruit que son jus.

Trop de jus  
peut contribuer  
aux problèmes  
de santé suivants:  
**la carie dentaire,  
l'obésité, le diabète  
et les maladies  
du coeur?**

**Pour de bonnes dents:**

- Pour ta soif,  
de l'eau en tout temps!
- Du lait au repas,  
c'est succulent!
- Un verre de jus  
(125 ml) par jour,  
c'est suffisant!