



**Avec le JUS  
vas-y  
« moll'EAU »**

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

Québec 

# 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!

Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de Chaudière-  
Appalaches

Québec 

[www.cisss-ca.gouv.qc.ca](http://www.cisss-ca.gouv.qc.ca)

COM-2017-14 © Centre intégré de santé et  
de services sociaux de Chaudière-Appalaches, 2017