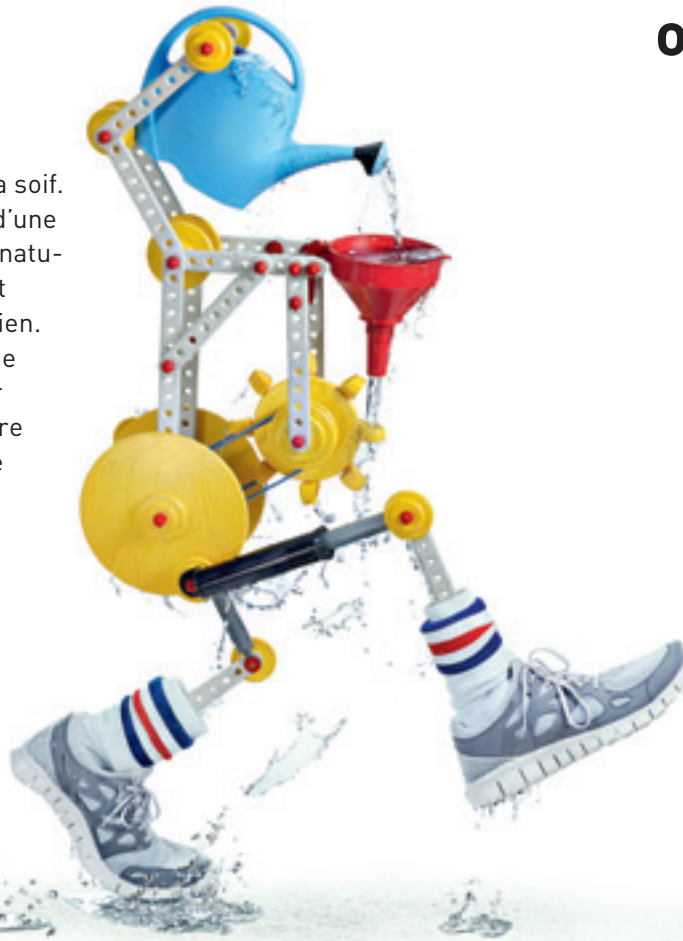


Boire de l'eau, c'est sain et bon marché.

Rien de meilleur que l'eau pour étancher la soif. Peu importe qu'elle provienne du robinet, d'une fontaine ou d'une bouteille d'eau minérale naturelle, gazéifiée ou non. L'eau du robinet est propre et saine, et elle ne coûte presque rien. L'eau potable est disponible partout, elle ne contient pas de sucre et permet de couvrir parfaitement les besoins en liquide de notre corps. Bref, celui qui apprécie l'eau soigne sa santé.



Les boissons sucrées ont un arrière-goût amer.

La teneur en sucre dans les boissons sucrées est souvent très élevée. En boire régulièrement favorise le surpoids et peut causer, chez les adultes, des problèmes de santé graves comme le diabète ou les maladies cardio-vasculaires. Les boissons sucrées contiennent souvent de l'acide qui attaque l'émail des dents et peut provoquer des caries.

Les boissons suivantes sont donc à consommer avec modération: thé froid, limonades, sirops, jus et nectars de fruits, boissons énergétiques, ainsi que boissons lactées et chocolatées avec sucre ajouté. Quant aux boissons «light» et «zéro», elles sont certes sans sucre, mais elles contiennent des acides qui attaquent les dents. De plus, elles habituent le consommateur au goût sucré.

Quelques conseils pour que vos enfants prennent plaisir à boire de l'eau.

- Montrez l'exemple et buvez vous-même beaucoup d'eau.
- A chaque repas, mettez de l'eau sur la table.
- Mettez à leur disposition de l'eau toute la journée.
- Donnez-leur de l'eau lorsqu'ils sortent pour jouer ou faire du sport.
- Rappelez-vous mutuellement de boire de l'eau.

a-la-votre.ch



Une action de



Avec des contenus provenant des cantons de Vaud, Thurgovie, Bâle-Campagne, St-Gall et Argovie.



Une action de



L'eau vous maintient en forme.