

**SOIS FIER**  
DE TA BOUCHE

## Équilibre ton alimentation et évite le sucre

---

**FAIT:** La consommation excessive de sucre dérivée des friandises, des aliments transformés et des boissons sucrées non seulement provoque des caries, mais constitue aussi un facteur majeur d'obésité et augmente le risque de diabète.

[www.worldoralhealthday.org](http://www.worldoralhealthday.org)



**Journée Mondiale de la  
Santé Bucco-Dentaire**  
20 mars



# Que faire

Adoptez une alimentation équilibrée, faible en sucre et riche en fruits et légumes.

Les adultes ne doivent pas consommer plus de six cuillères à café de sucre par jour. Chez les enfants, trois cuillères maximum.

- Faites attention aux sucres que les fabricants ajoutent aux aliments et boissons.
- Contrôlez les quantités de sucre que vous ajoutez à vos repas.
- Évitez les calories vides. Les boissons sucrées,
- Comme les sodas, les jus de fruits et les boissons énergétiques, constituent une source majeure de calories vides, qui contiennent des niveaux élevés d'énergie sans aucune valeur nutritionnelle.
- Ne mangez pas de sucreries entre les repas. La consommation de sucre tout au long de la journée augmente le risque de carie.
- Privilégiez l'eau en tant que principale boisson. La consommation régulière de boissons sucrées (près d'une cannette par jour) non seulement nuit à votre bouche, mais augmente aussi le risque de diabète de type 2.

**Une bonne santé bucco-dentaire peut vous permettre de vivre plus sainement et plus longtemps**