



Pour une BOUCHE EN SANTÉ

buvez de l'eau
tous les jours.

**L'eau est la meilleure boisson
pour garder les dents et le corps
en santé.**

En plus d'être accessible en tout temps,
elle permet de :

- **nettoyer la bouche** en éliminant les débris alimentaires qui collent aux dents;
- **diminuer l'acidité** produite par les bactéries de la bouche et les aliments sucrés consommés.

L'eau est désaltérante, saine, économique et essentielle à la vie ainsi qu'à la santé des dents et du corps. Boire de l'eau est le moyen le plus efficace pour étancher la soif.

Recette d'eau aromatisée

- 2 tasses d'eau (500 ml).
- Mettre 175 à 200 ml de fruits frais ou surgelés (autres que des agrumes) ou des légumes en morceaux.
- L'ajout de fines herbes est facultatif.

Dans la boîte à lunch,
remplacez les boîtes de jus
par une gourde d'eau réutilisable.

Buvez de l'eau aux récréations,
de même que pendant et après l'activité
physique. La gourde est un choix
écologique pour consommer de l'eau.

AGRÉMENTER L'EAU

À l'occasion, il est possible de donner plus
de goût à l'eau en y ajoutant des morceaux
de fruits ou de légumes et des herbes.

! Les agrumes sont déconseillés
puisque'ils peuvent nuire à la santé
des dents.

Québec.ca

Avec la collaboration de :

