

# NOS CONSEILS SUR L'EAU



## L'eau est bon marché.

L'eau du robinet est parfaitement hygiénique et ne coûte presque rien.  
[www.qualitedeleau.ch](http://www.qualitedeleau.ch)



## On trouve de l'eau partout.

L'eau est disponible partout, ne contient pas de sucre et couvre parfaitement les besoins en liquide de l'organisme.



## L'eau est bonne pour la santé.

L'eau est le meilleur désaltérant, pour tout le monde. Boire de l'eau, c'est boire à sa santé.



## Et les boissons sucrées?

Il est conseillé d'en boire peu: thé glacé, limonade, sirop, jus de fruits, boissons énergétiques, boissons lactées sucrées ou chocolatées.



## Moins, c'est plus.

Trop de boissons sucrées peuvent générer un surpoids et, de ce fait, des pathologies dangereuses. Et la teneur en sucre provoque des caries.



## Boissons allégées: attention!

Les boissons Light et Zero ne contiennent pas de sucre, mais des acides qui attaquent l'émail des dents.



## L'eau est indispensable.

Mettez de l'eau sur la table à chaque repas.



## Les enfants ont besoin d'eau.

Mettez toute la journée de l'eau à la portée des enfants.



## L'eau maintient en forme.

Donnez à vos enfants de l'eau quand ils vont jouer ou faire du sport en dehors de la maison.



## Boire de l'eau tous ensemble.

Rappelez-vous mutuellement de boire de l'eau.



## Buvez la première gorgée.

Donnez le bon exemple en buvant vous-même beaucoup d'eau.



## Besoin journalier en eau.

Découvrez si vous buvez suffisamment.  
[www.promotionsante.ch/calculateur](http://www.promotionsante.ch/calculateur)



Promotion Santé  
Suisse

Promotion Santé Suisse  
Av. de la Gare 52  
CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

