



Conseil scolaire catholique  
de district  
des Grandes Rivières

**IL EST IMPORTANT QUE CE  
COMMUNIQUÉ SOIT  
AFFICHÉ, EN TOUT TEMPS  
AU TABLEAU DE SANTÉ ET  
SÉCURITÉ AU TRAVAIL.**

**SSTCOM - MARS 2009**

## COMITÉ MIXTE SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ AU TRAVAIL

# LAISSEZ TOMBER LES BOISSONS GAZEUSES

Lorsque vous avez soif, qu'est-ce que vous buvez? Si vous êtes comme une majorité grandissante de Canadiens, plus souvent qu'autrement, vous buvez une cannette ou une bouteille de boisson gazeuse. Les boissons gazeuses, ou « bonbons liquides » comme on les appelle souvent, sont facilement disponibles ces temps-ci, et on ne peut pas nier leurs charmes. La consommation d'une trop grande quantité de ces boissons comporte des risques.

Une boisson gazeuse ordinaire peut potentiellement causer des caries à cause de son contenu élevé en sucre. Les boissons gazeuses diètes ne causent pas de carie mais l'acide que l'on y retrouve peut endommager l'émail des dents et, une fois combiné au sucre, il peut causer la carie.

### Conseils en vue de réduire les risques de caries dentaires

- Buvez des boissons gazeuses avec modération. Même les boissons diètes contiennent de l'acide qui peut attaquer les dents.
- Évitez de boire de petites gorgées de boisson gazeuse tout au long de la journée. Buvez plutôt à un endroit avec des aliments ou durant un repas.
- Ne buvez jamais de boisson gazeuse ou de jus avant d'aller au lit. Les liquides s'accumulent dans la bouche et enrobent les dents de sucre et d'acide, qui peuvent causer des caries.
- Optez plutôt pour l'eau, elle ne contient pas de sucre, d'acide ou de calorie.
- Brossez-vous les dents avec un dentifrice au fluorure, et utilisez régulièrement la soie dentaire pour éliminer la plaque.

Personne ne dit que vous devez éliminer complètement les boissons gazeuses de votre alimentation. Consommez-les toutefois avec modération, faites-en plutôt une traite, ce qu'elles étaient destinées à être à l'origine. Cela ne contribuera pas seulement à réduire la carie dentaire, mais aussi l'obésité.

Document : Bureau de santé du Porcupine, Notes-santé, Volume 6, numéro 8, avril 2007.

**SOYEZ TOUJOURS PRUDENTES ET PRUDENTS**

H:\SanteSecurite\Communiqués\2009\SSTCOM\_Mars2009.wpd