

BOISSONS SUCRÉES



DE QUOI S'AGIT-IL?

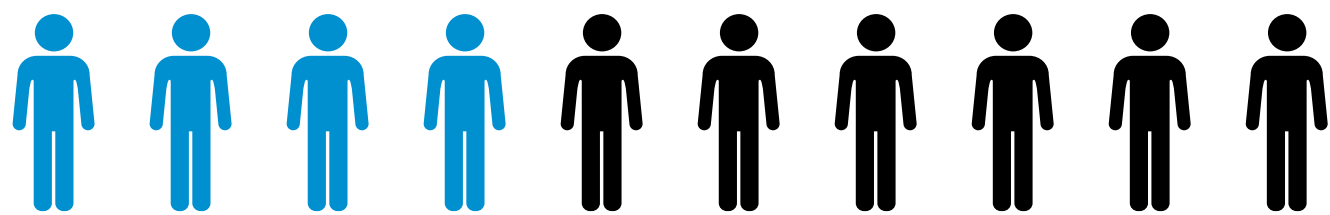
Il y a plusieurs catégories de boissons avec sucre ajouté

Boissons gazeuses | Boissons sportives | Boisson énergisantes | Cocktail de fruits |
Thés et Cafés glacés | Eaux vitaminées | Etc.

1 BOISSON GAZEUSE
DE 500 ML PEUT CONTENIR L'ÉQUIVALENT
DE **13 CUBES** DE SUCRE.

CONSOMMÉE À TOUS LES JOURS, CELA REPRÉSENTE PRÈS DE 10 SACS DE SUCRE PAR AN!

Les boissons sucrées sont surconsommées au Québec



4 Québécois sur **10** sont des buveurs réguliers¹



20 % des enfants de **4 ans** en prennent tous les jours²

IMPACTS SUR LA SANTÉ

La consommation régulière de boissons sucrées est associée à...



Diabète de type 2



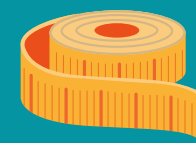
Maladies cardiovasculaires



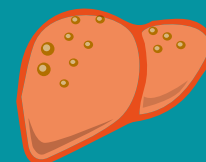
Cancer



Caries et érosion



Obésité



Stéatose hépatique (foie gras)



IMPACTS SUR LA PLANÈTE

- Déchets de plastique et d'aluminium
- Émissions de gaz à effet de serre
- Gaspillage d'eau



Les boissons sucrées sont des produits non essentiels!

L'EAU
EST LA MEILLEURE
MANIÈRE
DE S'HYDRATER!



POUR EN SAVOIR PLUS, CQPP.QC.CA

Références : 1-Institut national de santé publique du Québec (2016) | 2-Institut de la statistique du Québec (2005)

coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec