

Sucres et étiquettes : les bons repères

FICHE PÉDAGOGIQUE



COMPRENDRE

Une mention sur les sucres ne dit pas tout : l'acidité et le rythme de consommation comptent aussi.

Lire	Sans sucres ajoutés ne signifie pas sans sucres.
Distinguer	Une boisson sans sucre peut rester acide.
Organiser	Préférer une pause identifiée et l'eau entre les repas.

AGIR ET TRANSMETTRE

En famille, comparez une eau, un jus et un soda sans sucre. Question : sans sucre signifie-t-il sans acidité ? Non. Les deux informations sont différentes.

Des repères généraux à adapter avec les professionnels si nécessaire. Votre CSO accompagne la compréhension ; le diagnostic et les soins relèvent du dentiste.

Sources publiques : [Santé publique du Derbyshire](#) · [Boissons et dents \(anglais\)](#) · [Santé publique France](#) · [Alimentation des enfants](#)

[Lire la fiche conseil complète et ses autres sources](#) · Cette fiche ne remplace pas un avis médical ou dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

