

## LES CAPRI-SUN

Les CAPRI-SUN sont-elles des boissons à donner aux enfants tous les jours ?



SOURCE: capri-sun.com

Les CAPRI-SUN sont des boissons rafraîchissantes très appréciées des jeunes, à base de jus de fruits (en petite quantité), d'eau de source, de colorants, mais aussi avec beaucoup de sucre..

Les capri-sun sont très populaires chez les enfants mais aussi chez les ADO, mais savez-vous que dans un capri-sun il y a 7 CARREAUX de SUCRE, alors qu'en moyenne l'être humain à besoin de 6 carreaux de sucre par jour !

Nous savons que le sucre est nécessaire, mais consommé en grande quantité, il peut aussi être nocif pour notre santé.

Les troubles liés à la surconsommation de sucre sont nombreux: l'obésité bien sûr, mais également les caries dentaires, le diabète, les problèmes cardiovasculaires à long terme, et parfois même un vieillissement prématuré et bien d'autres maladies...

Mais ne vous inquiétez pas pour les capri-sun, si vous n'en buvez que de temps en temps, vous ne risquez pas grand chose.

Passons maintenant aux pailles des capri-sun que vous mâchez tous.

Ces pailles sont en plastique et contiennent des perturbateurs endocriniens. Leurs risques sont multiples : cancer, problèmes cardiaques, diabète. De plus, la consommation de ces substances chimiques qu'elles contiennent altère considérablement nos fonctions immunitaires.

J'espère que vous avez pris conscience que l'important c'est de ne pas en abuser...