

# Buvez-vous à votre santé?

Pour le savoir, faites le test de Bébés en santé!

1

Consommer juste un peu d'alcool pendant la grossesse est sans danger pour le bébé.

Vrai  Faux

2

Il faudrait boire entre huit et dix verres d'eau par jour.

Vrai  Faux

3

Les boissons contenant de la caféine comme le café, le thé ou les boissons gazeuses sont à éviter.

Vrai  Faux

4

Les boissons gazeuses diète sont un bon substitut à l'eau du robinet.

Vrai  Faux

5

Une cannette de cola contient dix cuillérées à thé de sucre et presque la moitié de la caféine contenue dans un café de grand format.

Vrai  Faux

6

Boisson aux fruits, jus de fruits : c'est du pareil au même!

Vrai  Faux

- 1 Faux!** Même une toute petite quantité d'alcool peut causer des dommages au cerveau, aux organes et au corps de votre bébé.
- 2 Vrai!** La consommation d'eau potable pendant la grossesse aide à prévenir la déshydratation, les infections de la vessie, l'accouchement prématuré et l'assèchement de la peau.
- 3 Faux!** Il est permis de prendre un café, un thé ou une boisson gazeuse de temps en temps, mais ces boissons ne devraient jamais remplacer un bon verre d'eau.
- 4 Faux!** Les boissons gazeuses n'ont aucune valeur nutritive. De plus, elles contiennent du sodium (sel) et peuvent causer des ballonnements. L'eau est bien meilleure pour la santé.
- 5 Vrai!** Le sucre et la caféine contenus dans les boissons gazeuses peuvent nuire à votre bien-être, vous faire prendre du poids et causer de l'insomnie.
- 6 Faux!** Les boissons aux fruits sont composées de saveurs artificielles, de colorants et de sucre; elles contiennent très peu de jus de fruits. Boire un vrai jus de fruits est une bonne façon de fournir à votre organisme les vitamines dont il a besoin. Lisez bien l'étiquette pour savoir si le jus que vous buvez est fait à 100 % de jus de fruits non sucré.

**Note :** Si vous souffrez de diabète, consultez votre médecin au sujet de vos besoins en matière de santé pendant votre grossesse.

## Désirez-vous en savoir plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région. **Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 888 848-0140. Appareil de télécommunication pour les malentendants : 945-1305.** Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.