

## Les bonbons, c'est pas si bon - 1/1

**Les bonbons, c'est trop trop trop bon mais sa peut entrainer des catastrophes si on fait pas attention...  
Un article plein d'humour qui dit comment faire pour ne pas en abuser mais profiter quand même de la vie... A pleines dents !**

Qui n'aime pas les énormes sucettes de plus de 3 mètres de hauteur et qu'il faut transporter avec une grue ?  
Qui déteste les carambar, ou, pire, qui ne fait pas semblant de rire aux blagues piteuses derrière le papier ?  
Personne.

"Eh, a la fin des cours, tu viens avec moi acheter des "becks" ?"

"Ouais, trop "

Et pourtant, après on le regrette, mais bon on va pas passer le restant de nos jours a compter le nombre de calories pour chaque grain de sucre avalé, alors, pour connaitre les conséquences de tout ça, Bonbon, mode d'emploi.

Ca donne des carries

" Pas possible, j'ai jamais eu de carries "

Ouais et ?

C'est pas du tout prouvé qu'une personne n'ayant jamais eu aucun problème dentaire est exclus d'en avoir.  
Et c'est pas non plus une question d'âge.

A 17 ans, on a autant de chance d'avoir de carries qu'a 5 ans.

D'autant plus que les carries, c'est pas très glamour et ça fait (plutôt) mal pour les enlever.

On risque de devenir diabetique

Certains le sont déjà à la naissance, mais devenir diabétique peut arriver en cas de taux de sucre trop (ou pas assez) élevé dans le sang.

Alors, au risque de se retrouver en cours avec une aiguille a enfoncez dans la peau toutes les heures, il vaut mieux y aller tranquille sur les sucreries.

Préférez alors les bonbons pas trop sucrés comme les réglisses, les chewing gum ou les chamallow.

Bien sûr ce sont aussi les bonbons les moins bons, car ce qui donne le meilleur goût, c'est bien sûr... Le sucre.  
Et c'est fatale pour la santé, tout comme le sel.

Ca fait grossir

Pour moi comme pour vous, les kilos en trop sont les pires des conséquences.

Et contrairement a ce que certaines personnes disent, ce n'est pas qu'une question de graisse, mais c'est tout aussi gênant...

Pour perdre les kilos superflus, il suffit de faire un régime et du sport, mais pour éviter d'en arriver la, autant miser sur quelques sucreries par semaine, pour le plaisir...