



Sucres cachés, additifs nocifs... Quelle réalité se dissimule derrière les étiquettes alimentaires?



Les visites en magasin sont l'occasion de poser des questions et d'apprendre à faire les bons choix.



Migros Chêne-Vert

Que pourrions-nous encore apprendre?

L'association diabète Genève propose des visites guidées gratuites dans les rayons pour décrypter les étiquettes alimentaires.

Nous savons beaucoup de choses sur l'alimentation et il ne se passe pas une journée sans qu'une information paraisse sur les bienfaits de tel aliment, de tel nutriment ou de telle vitamine. Beaucoup d'informations, beaucoup d'allégations... contradictoires, souvent.

Qu'est-ce qui est juste, qu'est-ce qui est bon? Comment repérer les informations importantes parmi les affirmations et les stratégies marketing? Pour y voir plus clair, l'association diabète Genève organise des visites guidées en magasin. Les participants y apprennent à décrypter les étiquettes nutritionnelles, à repérer les sucres cachés dans les aliments, à choisir les meilleures huiles ou encore à éviter les additifs et conservateurs nocifs.

On estime à 450 000 le nombre de personnes vivant avec un diabète en Suisse,

Visites guidées

Infos pratiques

Où: Migros Chêne-Vert, place de la Gare 2, 1225 Chêne-Bourg

Quand: les 19, 20 et 21 novembre, à 10 h, 14 h 30 et 17 h 15

Durée: 1 h 15

Coût: gratuit (places limitées à 12 personnes par groupe)

Inscription obligatoire: par e-mail à info@diabete-geneve.ch ou par téléphone au 022 329 17 77

sans compter celles vivant avec un pré-diabète, beaucoup plus nombreuses, qui sont à risque de développer un diabète dans un futur proche.

Animées par une diététicienne, les visites guidées de diabète Genève s'adressent aux personnes avec un diabète, mais pas seulement. Car la problématique concerne tout un chacun. L'alimentation a un impact majeur sur la santé, que ce soit au niveau du poids, de la santé cardiaque, de la prévention des cancers, du psychisme, du transit... Une alimentation déséquilibrée, ultra-transformée et pauvre en fibres a des conséquences. Or, il est possible d'agir, et il suffit souvent de pas grand-chose pour faire la différence.

Savoir décoder ce que cachent les produits est essentiel pour mieux choisir et faire ses courses intelligemment.