

# Devenez acteur de votre santé

Diabète Genève offre neuf visites guidées gratuites des rayons alimentaires avec une diététicienne, au supermarché Migros des Eaux-Vives à Genève, les 14, 15 et 16 novembre 2023.

Texte: Odile Rossetti-Olaniyi Photo: Christian Marchon

Aujourd'hui plus que jamais, l'alimentation et l'activité physique sont primordiales dans la prévention de la plupart des maladies, telles que le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires et le cancer.

Plus de 500 000 personnes sont diabétiques en Suisse et plus d'un million de personnes sont prédiabétiques, c'est-à-dire à risque de le devenir, et la majorité d'entre elles l'ignorent.

## Quelles sont les règles?

Il est possible d'agir en faisant attention à son alimentation et en ayant une activité physique régulière, ce qui représente les piliers de la prévention et de l'équilibre du diabète.

Voici quelques règles: boire de l'eau, avoir systématiquement des légumes dans son assiette, privilégier les féculents riches en fibres (céréales complètes, légumineuses), avoir un apport en protéines adéquat et en graisses de bonne qualité, mais surtout, revenir à une alimentation de base et cuisiner soi-même le plus souvent possible. Il faut rester maître de son alimentation en sachant ce qu'elle contient en termes d'ingrédients, de quantité et de qualité.

La difficulté principale se trouve dans le manque de temps dédié à l'alimentation. Que choisir et comment faire face à ces rangées alimentaires aux étiquettes compliquées et illisibles? Comment les comprendre et les interpréter? Voici quelques-unes des questions auxquelles la diététicienne pourra répondre



Être en bonne santé, ça passe aussi par le choix des denrées alimentaires.

lors des visites guidées organisées dans les rayons alimentaires Migros.

## Bouger, bouger, bouger!

Il faut bouger! Peu importe comment: marcher, danser, nager, courir, pédaler, jardiner... Bouger! Trente minutes par jour, tous les jours, afin que cela rentre dans une routine qui deviendra automatique.

Une bonne santé est multifactorielle: alimentation, activité physique, sommeil, gestion du stress, être non-fumeur, boire de l'alcool avec modération, etc. Il est difficile d'être à 100% parfait, mais on peut viser le 80%! Améliorer ce qui est le plus facile et se laisser du temps pour ce qui est plus compliqué. Les changements seront plus faciles à tenir à long terme. **MM**

## Infos pratiques

Les visites auront lieu au supermarché Migros des Eaux-Vives, rue des Eaux-Vives 17-19 à Genève, les mardi 14, mercredi 15 et jeudi 16 novembre à 10 h, 14 h 30 et 17 h 15. Les visites sont gratuites, durent 1 h 15 et se font par groupes de douze personnes au maximum.

## Inscription

**obligatoire** à diabète Genève par mail à [info@diabete-geneve.ch](mailto:info@diabete-geneve.ch) ou par téléphone au 022 329 17 77.

Un stand d'information se tiendra avec différentes brochures sur des thèmes en lien avec le diabète et sa prise en charge. Les intéressés pourront poser toutes leurs questions.

[www.diabete-geneve.ch](http://www.diabete-geneve.ch)