



Des fruits et légumes en quantité sont à la base d'une alimentation équilibrée et saine.

# L'alimentation, pilier de la santé

Au supermarché Migros du centre commercial Les Cygnes, diabète genève propose les 15, 16 et 17 novembre **neuf visites-conseils gratuites** avec une diététicienne.

Texte: Odile Rossetti Olaniyi Photo: Christian Marchon



**Odile Rossetti Olaniyi,**  
diététicienne  
à diabète genève

## Infos pratiques

**Les visites auront lieu au supermarché Migros** du centre commercial Les Cygnes à Genève les mardi 15, mercredi 16 et jeudi 17 novembre à 10 h, 14 h 30 et 17 h 15. La visite dure 1 h 15. Les visites sont gratuites et se font par groupes de douze personnes au maximum. L'inscription est obligatoire et se fait 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 sur place et mettra en exergue différents thèmes en lien avec le diabète et sa prise en charge.

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

« Dis-moi ce que tu manges et je te dirai à quoi tu t'exposes... » L'alimentation est primordiale dans la prévention de certaines maladies, comme le surpoids ou l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires ou encore certains cancers.

500 000 personnes sont diabétiques en Suisse et 300 000 personnes sont prédiabétiques, c'est-à-dire à risque de le devenir. Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont deux piliers fondamentaux pour prévenir ou pour réguler un diabète déjà déclaré.

Mais que veut dire manger équilibré? Des repas comprenant des légumes midi et soir,

un maximum d'aliments complets, une consommation régulière de légumineuses, un apport en graisses de bonne qualité, de l'eau en quantité. On sait souvent comment faire en théorie. Mais dans la pratique, que choisir? Comment repérer les informations sur les étiquettes? À quoi faut-il être attentif et comment éviter les pièges? Telles sont les questions, parmi tant d'autres, qui seront abordées pendant les visites guidées organisées les 15, 16 et 17 novembre au centre commercial Les Cygnes.

### Une alimentation adaptée

L'alimentation doit être considérée comme un tout, comprenant aussi l'activité physique,

le sommeil et la gestion du stress. Elle doit tenir compte de la personne, de ses besoins, de ses habitudes et de ses goûts... L'objectif est d'identifier les problèmes et les erreurs quotidiens dans son alimentation et de les améliorer, petit à petit, afin d'inscrire ces changements dans la durée et de les transformer en de nouvelles habitudes.

### Bouger, c'est bon pour la santé

On ne le répètera jamais assez: il faut bouger! Peu importe l'activité qui est choisie, de la marche au vélo, en passant par la natation ou la danse, l'essentiel est de pratiquer une activité régulière et que celle-ci nous convienne. **MM**