



Composer des repas équilibrés est un art qui s'apprivoise aisément grâce à l'association Diabète Genève.

# Manger bien pour être bien

Au supermarché Migros Vibert, à Carouge, **des visites guidées** avec une diététicienne sont proposées les 9, 10 et 11 novembre. Objectif: faire les bons choix pour sa santé.

**Texte:** Odile Rossetti-Olaniyi **Photo:** Christian Marchon

**T**rop de viande, pas assez de légumes et de fruits, trop de produits sucrés et de snacks salés, trop peu de produits laitiers... Tels sont les éléments relevés par l'enquête nationale «MenuCH», qui s'est penchée sur les habitudes alimentaires des Suisses et a révélé que nous mangions de façon pas très équilibrée.

Vous trouvez qu'il est difficile de s'alimenter comme il faut et de respecter les recommandations de la Société suisse de nutrition? Vous ne

savez pas quoi changer? Vous avez du mal à vous retrouver avec les informations sur les étiquettes? Vous voulez faire les bons choix pour manger mieux?

## Utiles pour tous et gratuites

Pour le savoir, et bien plus encore, inscrivez-vous et venez suivre une des visites des rayons alimentaires proposées par l'association Diabète Genève. Elles sont gratuites et destinées à tout public.

Près de 500 000 personnes sont diabétiques en Suisse et

300 000 sont à risque de le devenir. L'alimentation nous concerne tous et est fondamentale. Raison pour laquelle Diabète Genève lance sa campagne 2021 de sensibilisation pour une alimentation saine et équilibrée en offrant neuf visites des rayons alimentaires dans un supermarché. Elles se proposent d'éclairer les participants quant aux bons choix alimentaires, de répondre aux questions et de donner des pistes, afin de maintenir et de promouvoir une bonne santé. **MM**

## Infos pratiques

**Les visites auront lieu à Migros Vibert**, avenue Vibert 29, 1227 Carouge, les mardi 9, mercredi 10 et jeudi 11 novembre à 10 h, 14 h 30 et 17 h 15. Chaque visite durera 1 h 15 et se fera par groupes de douze personnes au maximum, sur inscription obligatoire 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)