Quand les sucres « jouent à cache-cache » et vous surprennent…

Combien de morceaux de sucres dans une part de pizza ? Jouez avec la semaine nationale de prévention du diabète.

Nos bénévoles vous invitent à apprendre en vous amusant pour débusquer les sucres présents dans notre alimentation. Ils sont nombreux et bien souvent cachés dans des aliments que nous ne soupçonnons pas. Vous ne serez sans doute pas surpris d'apprendre qu'une canette de 33 cl contient l'équivalent de 6 morceaux de sucres ! Par contre, vous ne vous attendiez pas à trouver 3 morceaux dans une merguez ! Attention, ce qui est valable pour les sucres, l'est aussi pour le gras. Restez vigilants aux graisses qui peuvent se nicher dans des aliments que vous ne soupçonnez pas…

Sensibiliser le plus grand nombre au diabète et à ses conséquences, c'est l'objectif de cette semaine de prévention et des animations proposées par nos associations locales.

Le principe du jeu :
Des aliments sont posés sur une table et vous devez deviner pour chacun l'équivalent de sucres qu'il contient en plaçant le nombre de morceaux de sucre devant… Vous allez être étonnés et nos bénévoles sont là pour vous expliquer, vous conseiller pour réduire votre consommation. Vous avez même le droit de jouer plusieurs fois et de remporter un petit cadeau. Évaluez votre risque en répondant aux 8 questions du test qui sera mis à votre disposition pendant les animations et sur www.contrelediabete.fr

Nos bénévoles vous attendent

La carte interactive vous indique où trouver l'animation la plus proche de chez vous :
Les actions près de chez moi

Et aussi notre serious game sur le web - « Rififi à Daisy Town » - Lucky Luke vous emmène à la découverte du diabète et des facteurs de risque (téléchargeable gratuitement aussi pour smartphone sur AppStore et GooglePlay)