



Santé & Bien-être Femmes
Prévention éducation à la santé

LE SUCRE

avec Annie DESTOMBES, Naturopathe

VENDREDI 6 OCTOBRE 2017
de 14h30 à 16h30
au Centre Social et Culturel Lavieu

Nous consommons aujourd'hui entre 25 et 35 kg de sucre par personne et par an, soit 10 kg de plus qu'il y a un siècle !!! Il représente entre 15 et 20 % de nos apports énergétiques alors que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) préconise de ne pas dépasser 10% voire même 5%.

Nous parlerons des sucres rapides, lents, organiques, chimiques... du lien avéré entre la consommation excessive de sucre et de nombreuses maladies chroniques : troubles cardio-vasculaires, cancer, diabète, obésité...

Pourquoi cet aliment au goût flatteur, entre attirance et répulsion, entre douce promesse et effets pervers est à utiliser avec précaution ?

Rencontre gratuite
et ouverte à toutes

A 16h30 partage d'une collation

CENTRE SOCIAL ET CULTUREL LAVIEU CENTRE-VILLE
1 place Baudelaire - 42400 SAINT-CHAMOND - 04.77.31.75.44

Avec le soutien de la Politique de la Ville