

## Editorial

### JE SUIS UN BEC À SUCRE

Bonbons, sucettes, friandises, biscuits et gâteaux font la joie des enfants, et parfois celle des plus grands. Notre corps a besoin de sucre pour bien fonctionner, mais en manger trop n'est pas bon pour la santé. Voici pourquoi.

#### UNE SOURCE D'ÉNERGIE

Le sucre est la source d'énergie la plus importante pour notre corps et notre cerveau. Cela représente près de la moitié des apports en énergie dont nous avons besoin pour fonctionner chaque jour. C'est notre carburant, comme l'essence l'est pour la voiture. Mais qui dit énergie, dit excitation. Trop de sucre et on devient une pile électrique!

#### PLUS J'EN MANGE, PLUS J'EN AI ENVIE...

Lorsqu'on consomme des aliments sucrés, on se sent bien, rassuré, apaisé. Pourquoi? Parce que cela active le circuit de la récompense dans notre cerveau. Mais cette sensation est de courte durée! Notre cerveau nous en demande toujours plus pour se sentir bien. C'est un engrenage. Plus notre corps a du sucre à disposition, plus il en a envie. La science a montré que le sucre peut provoquer une addiction comme l'alcool ou les drogues, c'est pourquoi il ne faut pas en abuser.

#### LE BON ET MAUVAIS SUCRE

Le bon sucre est celui que l'on trouve dans les fruits (fructose) ou le lait (lactose). On le dit «bon» car lorsqu'on mange une pomme, on absorbe en même temps des vitamines, des minéraux et des fibres, ce qui freine l'absorption de sucre par le corps. Dans les friandises, les sodas et autres boissons sucrées (limonades, thé froid et jus de fruits industriels, eaux aromatisées, etc.) en revanche, il n'y a pas ces nutriments indispensables à la santé, si bien que le taux de sucre dans le sang s'élève rapidement quand on en consomme. On se croit rassasié, mais peu de temps après, on a de nouveau faim et notre corps en redemande. De plus, avec les boissons sucrées, on avale beaucoup de sucres sans s'en apercevoir.

#### TROP, C'EST TROP

À long terme, manger trop sucré peut avoir des conséquences graves pour la santé. L'excès de sucre fait peu à peu prendre du poids car notre foie transforme l'excès de sucre en «mauvaise» graisse. C'est la porte ouverte aux kilos superflus. Le surpoids et l'obésité sont dangereux car ils entraînent d'autres maladies, comme les troubles cardiovasculaires (maladies du cœur) ou le diabète de type 2 (diabète sucré), par exemple. On sait aussi que le risque de cancer augmente.

#### ATTENTION AUX CARIES

Notre bouche est peuplée de bactéries qui adorent le sucre... Lorsqu'on mange ou boit des aliments sucrés régulièrement, elles se multiplient et attaquent nos dents. Pour éviter les caries, il est important de bien se brosser les dents après chaque repas ou collation, afin d'éliminer le sucre. Si ce n'est pas possible, rince-toi au moins la bouche avec de l'eau. Et fais en sorte d'éviter les grignotages!

#### LE SAVIEZ-VOUS ?

1 litre de soda contient 100 grammes de sucre ajouté (le mauvais sucre) et une canette en contient environ 30 grammes! Or, on ne devrait pas consommer plus de 50 grammes de sucre ajouté par jour.

## Restaurant de **PENEY**, Samedi 10 juillet 2021



## Informations

A la **Gradelle**, nous vous proposons de nous retrouver au local, comme tous les mercredis, dès 14h30, au max. à 30 personnes, tout en gardant les distances - en portant le masque - en se désinfectant les mains.

Pour passer ensemble un après-midi convivial : en **septembre** 1-8-15-22-29 et **octobre** 6-13-20-27

**NOUVELLE ACTIVITE**, par Corinne Walther qui nous disait, que le style ou l'orthographe n'ont aucune importance, ce qui compte c'est le plaisir d'être ensemble, de jouer avec les mots pour s'exprimer différemment...  
Les jeudis 20 mai - 3 et 17 juin passés.

D'entente avec Corinne, avons décidé de continuer pendant les vacances - à la Gradelle - dès 14h30 - les jeudis 22 juillet - 19 août - 2 et 23 septembre - 7 et 21 octobre.

## Nos activités pour les 2 mois

### Mois de septembre

Mercredi **1er septembre**, à la Gradelle, pour déguster la fameuse tarte aux pruneaux, à l'occasion du Jeûne Genevois.

Samedi **4 septembre**, après des années de travaux, l'été au jardin se déroulera au JARDIN BOTANIQUE ALPIN DE MEYRIN. Ce rendez-vous estival, riche en animations végétales et culturelles. Des problèmes qui ont inspirés les artistes invités, qui transformeront, cet eden en musée à ciel ouvert.

Ch. du Jardin Alpin 7 - Meyrin - à 14h30 - tram 14-18 et bus 57 arrêt «Jardin Alpin».

Jeudi **9 septembre**, pour ce Jeûne Genevois, nous partirons en excursion par monts et vaux, (voir annexe), merci Eduard.

Mercredi **22 septembre**. c'est au restaurant de la SOCIÉTÉ NAUTIQUE DE GENÈVE, dans ce cadre merveilleux, dans cet établissement chaleureux, que nous nous rendrons pour dîner, avec un plat du jour à 22.- Nous pourrions nous y rendre, car Cyril Grange possède une carte de membre.

Quai de Cologny 1 - P+R Genève-Plage - Bus 2-6-E arrêt «Genève - Plage».

Mercredi **... septembre**, grâce à la gentillesse de José, qui nous propose chaque fois qu'il le peut, un **BRUNCH** à la Gradelle dès 12h30, (mais quel mercredi ?), max. 12 personnes, contre paiement de 15.- Merci José.

# Mois d'octobre

Vendredi **1er octobre**, c'est au MONT-PELERIN, pour découvrir une région authentique, que nous pourrions nous rendre, en funiculaire au départ de VEVEY.

A la fin des vendanges, avec une superbe vue sur le Léman, nous pourrions faire une balade, nous arrêter pour le repas de midi, au restaurant le CHALET.

Cornavin dép. 10h11 et Vevey CFF arr. 11h03

Vevey CFF dép. 11h14 et Vevey Funiculaire arr. 11h18

Vevey Funiculaire dép. 11h26 et Mont-Pélerin arr. 11h37

Mont-Pélerin dép. 14h06 ou 14h26 et Vevey Funiculaire arr. 14h17 ou 14h37

Vevey Funiculaire dép. 14h20 ou 14h40 et Vevey CFF arr. 14h24 ou 14h44

Vevey CFF dép. ...03 ou ...33 et Cornavin arr. ...40 ou ...20

De Cornavin au Mont-Pélerin AR 1/2 tarif 35.60.-

Mercredi **13 octobre**, c'est au restaurant le BAROCCO, que mon beau-fils Nicolas Genecand, nous propose de déguster son plat du jour à 22.-

Au Musée d'art et d'histoire, à la rue Charles-Galland 2 - 1206 Genève

Mercredi **...octobre**, grâce à la gentillesse de José, qui nous propose chaque fois qu'il le peut, un **BRUNCH** à la Gradelle dès 12h30, (mais quel mercredi ?), max 12 personnes, contre paiement de 15.- Merci José