

Planète sucre tous les dangers



Planète sucre tous les dangers

« Cycle alimentation »

L'alimentation saine est essentielle pour maintenir une bonne santé et favoriser le bien-être. Elle consiste à choisir des aliments qui fournissent les nutriments nécessaires à votre corps, tout en évitant les excès de sucres ajoutés, de graisses saturées et de sel.

La médiathèque de Riscle propose la diffusion du film "80 jours en immersion sur la planète sucre – Sugar Land".

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ?

Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée. A travers ce voyage ludique et informatif, Damon souligne des questions problématiques sur l'industrie du sucre et s'attaque à son omniprésence sur les étagères de nos supermarchés !

SUGARLAND changera à tout jamais votre regard sur votre alimentation.

L'alimentation saine ne se limite pas à un régime strict, mais plutôt à un mode de vie équilibré et durable. Il est important d'écouter votre corps, de faire des choix judicieux et d'adopter des habitudes alimentaires saines à long terme. Si vous avez des besoins spécifiques ou des préoccupations médicales, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé ou un nutritionniste pour obtenir des conseils personnalisés.

Samedi 16 septembre 2023 – 20 heures - Gratuité pour toutes et tous. - Inscrivez-vous au 05,62,69,75,43, - mediatheque.riscle@gmail.com