

C'était en Janvier...



## Sport Boules (2)

À Sillans, le **29/01**

Encore une superbe journée Sport Boules qui a réunie près de **80 participants (11 établissements)** au boulodrome de Sillans dans la joie et la bonne humeur!

Au programme: des ateliers de tirs (damier infernal, plots sonores, billard...) et de points (pétanque carrée, 1-2-3 cage, multi cercles, boccia à 4)... pas le temps de s'ennuyer!

Merci à la mairie et à toute l'équipe de l'Amicale Boule Sillanaise pour leur accueil toujours aussi chaleureux et au Comité Bouliste de l'Isère pour leur visite et leur soutien!

Les sportifs sont repartis ravis, diplômes en poche et prêts pour la 3<sup>ème</sup> journée d'entraînement (en avril) avant le challenge final (en juin)!



Résumé et photos sur  
le site :

[sportadapte38.fr](http://sportadapte38.fr)

A venir en Février...

### NEIGE



Autrans

11/02

### Escalade Badminton



Renage

18/02

### MULTISPORTS



Crolles

25/02

## « Family challenge »



Jusqu'au 05/02

Chamrousse

## Nocturne Chartreuse



12/02

St Hugues



Muséum Grenoble

Jusqu'à Sept.2020

## Journée mondiale

De la marmotte 02/02

De l'épilepsie 12/02

Sans Facebook 28/02



CDSA 38

sportadapte38.fr

7 Rue de l'Industrie  
38 327 Eybens Cedex  
gaelle.cdsa38@gmail.com  
Tel : 04.76.26.63.82

## Caché / pas caché... on repère le sucre!



*C'est prouvé, l'excès de sucre est toxique pour notre corps. La parade : apprendre à le détecter et connaître les seuils à ne pas dépasser. Pas plus de 6 à 7 morceaux de sucre, l'OMS recommande même de ne pas dépasser les 5 par jour !*

**Crème dessert et laitage sucré :** 2 morceaux de sucre / pot  
Préférez les laitages « nature » même en y incorporant 1 peu de compote maison ou 1 cuillère à café de sucre, de confiture ou de miel, ça sera 2 fois moins sucré !

**Compotes industrielles :**  
2 morceaux de sucre / pot  
Compotes « allégées en sucre » : 1 morceau  
Privilégiez les compotes « sans sucres ajoutés » (sucres naturels des fruits).

**Céréales du petit-déjeuner :** elles contiennent 40 à 50% de sucre ajouté (les mueslis et céréales complètes beaucoup moins).

La bonne portion va de 35 g (enfants) et 40-50 g (adultes, adolescents) soit 3 à 4 morceaux de sucre.

### Boissons sucrées :

1 L de soda (ou boissons aux fruits) = 20 morceaux de sucre !

1L d'eau aromatisée = 10 morceaux

Privilégiez l'eau ! Si vous voulez l'aromatiser, ajouter un peu de citron, une gousse de vanille ou des feuilles de menthe...

### Bonbons, glaces, chocolat :

1 bonbon ou 1 carré de chocolat lait ou 1 petite boule de glace = 1 morceau de sucre

Bien-être et santé n°351 – mai 2019 – Christelle Piat.

<https://www.lanutrition.fr/bien-dans-son-assiette/bien-manger/sucres-caches-20-aliments-a-la-loupe>

<https://lessentiel.macif.fr/alimentation-enfants-se-cache-sucre>

## Infos utiles



Réseau R4P!

Réseau Régional de Rééducation et de Réadaptation Pédiatriques en Rhône-Alpes → colloques, fiches pratiques professionnels...

<https://www.r4p.fr/>