

C'était en Janvier...



Futsal

À Grenoble, le **15/01**

Pendant la trêve hivernale, les équipes du Championnat de Football Isère/Savoie avaient rendez-vous au gymnase d'Argouges pour un plateau Futsal.

11 équipes (6 établissements) soit près de **70 jeunes**, se sont rencontrés tout au long de l'après-midi. La nouvelle équipe de sélection bi-départementale se profile... déjà du beau jeu, très prometteur! A suivre...!

Merci à la mairie de Grenoble pour l'utilisation des installations et à David du District Isère Football pour sa présence et son soutien!



Foulée blanche UNSS

À Autrans, le **22/01**

18 sportifs (2 établissements) ont participé à la Foulée blanche au milieu des collégiens et lycéens de l'UNSS.

Des animations le matin: biathlon, course, boxe, aviron et stands santé puis place au parcours 5 km en ski de fond sur le plateau de Gève.

Merci à l'équipe de la Foulée blanche pour l'organisation.



Résumé et photos sur
le site :

sportadapte38.fr

A venir en Février...



Jeux Adresse LYPPRA



Varces
05/02

NEIGE



Autrans 11/02

MULTISPORTS



Crolles 25/02

Futsal



Chambéry
26/02

« 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 carreau 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/>