

CYCLE DE CONFÉRENCES 2026

Consommation de sucre

Comment se situer et avancer ?

📅 Jeudi 30 avril 2026, 18h-19h30

📍 Salle Le Manège

🕒 À 19h30 - Rafrachissements et collation

🆓 Gratuit et sans inscription

INTERVENANT-ES

♦ **Mme Delphine Amstutz,**
Maître d'enseignement, Haute Ecole
de Santé de Genève (HEdS) - Filière
Nutrition et diététique



onex
Ville de progrès
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE



Consommation de sucre

Comment se situer et avancer ?

En Suisse, une personne sur deux consomme trop de sucre. Rien d'étonnant : on en trouve partout, visibles ou cachés, parfois en grande quantité.

Le sucre procure du plaisir, certes, mais à forte dose il peut entraîner une dépendance et nuire à la santé. En modérant notre consommation, il est toutefois possible de retrouver un équilibre, sans renoncer au goût.

Lors de cette conférence, nous aborderons les effets d'un excès de sucre sur la santé ainsi que des conseils simples et concrets pour en consommer de manière plus raisonnable, tout en conservant le plaisir.

**MAYBE
LESS
SUGAR**
DOUX SUIVE MOINS SUCRÉ

h e d s

Haute école de santé
Genève

Filière Nutrition et diététique

LIEU

Salle Le Manège
127 route de Chancy
Entrée libre



INFORMATIONS

Service social, santé et enfance

 13 rue des Evaux
 022 879 89 11
 social@onex.ch



onex
Ville de progrès
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE GENÈVE 

 www.onex.ch
 [villeonex](https://www.facebook.com/villeonex)
 [villeonex](https://www.instagram.com/villeonex)

