

# LA SEMAINE FRAÎCH'ATTITUDE DEBARQUE EN ILE DE FRANCE !

**Un rendez-vous incontournable avec plus de 30 000 actions prévues partout en France !**

Ces derniers temps, les Français semblent vouloir revenir à l'essentiel, retrouver le plaisir de cuisiner et savourer des produits frais. Phénomène particulièrement accentué en cette période de crise ! C'est pourquoi, cette année, un coup de projecteur est particulièrement dirigé sur l'apprentissage et les techniques culinaires. Autour de l'emblème de l'économiste, professionnels des filières fruits et légumes, institutionnels, restaurateurs, commerçants, acteurs du milieu scolaire et associatif, bénévoles... dévoilent tous les trucs et astuces pour préparer un repas en un clin d'œil et se régaler de fruits et légumes!



## Une macédoine d'événements tout près de chez vous!

### A PARIS

#### Le jeudi 4 juin 2009

##### Jeux Cuisine à la Galerie fraîch'attitude

« Tiens-toi bien sur ta chaise... ne parle pas la bouche pleine... ne mets pas les coudes sur la table... »

Au diable les interdits, Charlotte Brocard déploie un univers insolite et désopilant où s'entremêlent couverts croisés, mikado culinaires et verres doubles singuliers...

En invitant le jeu à table, l'artiste détourne sans complexe les bonnes et mauvaises manières. Les codes de bonne conduite sont abolis au profit d'une approche ludique et conviviale du repas. Jeux Cuisine / on ne joue pas à table transgresse joyeusement les règles établies et rend au repas son objectif premier : celui de créer des liens.

**A l'occasion du lancement de la semaine fraîch'attitude, un vernissage-performance en présence de l'artiste, Charlotte Brocard, est organisé jeudi 4 juin 2009 à partir de 19h à la Galerie fraîch'attitude - 60 rue du Faubourg Poissonnière, 75010 PARIS**

**Jeux Cuisine / on ne joue pas à table du 5 juin au 1er août 2009.**

#### Le samedi 6 juin 2009

##### 4ème rallye fraîch'attitude

A l'occasion du 40<sup>ème</sup> anniversaire de Rungis : honneur aux Halles de Paris !

Si les grossistes, vendeurs du carreau, bistrotiers et autres boutiques des halles ont (presque) tous disparu du centre de Paris, des traces de leur longue existence résistent à l'usure du temps...

C'est une partie de ces souvenirs que l'on vous propose de découvrir tout au long d'un parcours de 7 km.

Organisé comme un jeu de piste, le rallye fraîch'attitude propose une balade pittoresque et ludique dans les rues de Paris, ponctuée de questions, d'énigmes et d'animations qui vous feront plonger dans l'univers des fruits et légumes frais.

Événement gratuit, avec de nombreux lots à gagner

**Départ samedi 6 juin entre 8h30 et 10h00 à Paris** (l'adresse exacte du départ sera diffusée par mail une semaine avant le rallye).

**Inscriptions à l'adresse suivante : [www.fraichattitude.com](http://www.fraichattitude.com)**

#### Du vendredi 5 au samedi 13 juin

##### Un outil, un Chef, un menu... à la cuisine fraîch'attitude

Pas besoin des derniers robots électroménagers pour régaler votre famille et épater vos amis !

Pendant 10 jours, la cuisine fraîch'attitude vous propose de découvrir quotidiennement un outil qui vous permettra de réaliser un menu de A à Z grâce aux conseils avisés du Chef du jour !

Au menu : **5 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - La râpe, animé par Guilhem Chéron**

Découpes vaporeuses... improvisation ludique autour de la râpe

**6 Juin 2009 de 11:00 à 13:00 - Mixer, blender et cie, animé par Valérie Cupillard**

Brunchez sain et malin ! Des préparations toniques et végétales autour du blender

**6 Juin 2009 de 15:00 à 17:00 - Zesteur et Cie, animé par Nathaly Nicolas-Ianniello**

A l'heure du goûter...un petit zeste de créativité autour des fruits et légumes frais !

**8 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - La papillote, animé par Véronique Cauvin**

Pour des cuissons tout en saveurs...Au menu, toutes les versions possibles de la papillote.

**9 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - L'économiste, animé par Sonia Ezgulian**

Petits détournements gourmands et créatifs...

**10 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - La poêle, animé par Laura Zavan**

Ode aux cuissons rapides...et aux saveurs latines

**11 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - La cocotte minute, animé par Beena et Padma Paradin**

Hommage gourmand à la cocotte minute, un indispensable de la cuisine quotidienne indienne.

**12 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - La cuillère parisienne, emporte-pièce et Cie, animé par Véronique Liégeois**

Découpes ludiques... légumes et fruits sous toutes leurs formes.

**13 Juin 2009 de 12:00 à 14:00 - La mandoline, animé par Charles Soussin**

Tours de mains gourmands...le raffinement au menu !

#### Le lundi 8 juin 2009

##### la fraîch'attitude s'installe sur le parvis de la Mairie du 15<sup>ème</sup>

La Mairie du 15<sup>ème</sup> renouvelle sa participation à la semaine de la semaine fraîch'attitude

L'édition 2008 a connu un tel succès que près de 5000 gourmands se sont succédés sur le Parvis de la Mairie.

Au programme cette année :

- des infos pratiques, des astuces diététiques
- Conception et dégustation de confiture
- Conception et dégustation de compote, de velouté de courgette et gaspacho
- Distribution de fruits et légumes gratuits
- Dégustation de brochettes de fruits au chocolat
- Marché des saveurs fruits et légumes
- Animation pour les enfants autour des fruits et légumes : plantation de graines,...
- Concours de dessin dans les écoles du 15<sup>ème</sup> arrondissement sur le thème des fruits et légumes
- Menus fraîch'attitude dans les écoles pour le vendredi
- Exposition sur les fruits et légumes le samedi 6 juin

**Partenaires :** Interfel, Décathlon, Innocent

**[www.fraichattitude.com](http://www.fraichattitude.com)**

# LA SEMAINE FRAÎCH'ATTITUDE DEBARQUE EN ILE DE FRANCE !

**Le samedi 6 et le samedi 13 juin 2009**

## Animation au marché des Ternes

De 9h à 13h, un stand dégustation et information sera tenu par Frédérique Nivet (diététicienne Interfel) le samedi 6 puis par des bénévoles le week-end suivant.

Événement organisé par la mairie du 17ème:

Jeu de l'arbre le 6 juin quand l'occasion se présente, échanges avec les consommateurs avec mis à disposition de documentation d'Interfel

## A CRETEIL

**Du 5 au 14 juin 2009**

### « L'assiette en marche »

Tout au long de la semaine Fraich'attitude, des actions seront mise en place sur le thème des fruits et légumes, de l'alimentation et du sport. Ces animations présentées sous des formes diverses et variées (sortie cueillette, ateliers culinaires, dégustations, informations, débats) viseront tous les types de structures, des haltes garderies aux clubs du 3ème âge et donc tous types de public. Et toute la semaine, rencontres et échanges avec des diététiciens, des animateurs sportifs et de prévention santé.

**Partenaires:** CCAS, CPAM

## A LONGJUMEAU

**Le samedi 6 juin 2009**

### Le « samedi du livre » aux couleurs de la fraîcheur

De 15h à 17h, organisé par Evelyne Fournier responsable de la bibliothèque de Longjumeau.

Frédérique Nivet animera une conférence sur l'équilibre alimentaire et les intérêts des fruits et légumes, suivie d'échanges autour de livres sur ce thème et d'une collation fruits et légumes.

### Journée du développement durable avec la filière nationale du foot d'entreprise

Le 6 juin se déroulera la finale de la filière nationale du foot d'entreprise qui s'inscrira sous le thème du développement durable avec la présence de Laurent Goncalves (diététicien vacataire Interfel). Ce dernier animera un stand de dégustation et d'échanges autour des fruits et légumes avec un jeu destiné aux enfants sur la façon dont poussent les légumes.

## A EAUBONNE

**Le samedi 6 juin 2009**

### journée de l'environnement de 14h à 18h,

organisée par Viviane Nicolas directrice de l'environnement et du cadre de vie et par Marilyn Collin chef du service ATSEM et restauration scolaire.

Présence d'un stand interfel tenu par Ollivier Commere (diététicien vacataire Interfel) avec dégustations, conseils nutritionnels et jeu éducatif autour des fruits et légumes destiné aux enfants.

**Le mercredi 10 juin 2009**

### Intervention au centre de loisirs élémentaire Flammarion de 9h30 à 17h :

organisée par Marilyn et Collin et le directeur du centre de loisirs.

Journée Bouger plus, Manger mieux, les enfants participeront à différents ateliers ludiques sur le thème de l'alimentation et de l'activité physique, co-animés par les animateurs et par Frédérique Nivet qui proposera le jeu de la farandole des fruits et légumes suivi de l'élaboration de salades de fruits. Le menu de la restauration ainsi que le goûter seront orientés sur la consommation de fruits et légumes frais.

## A LE MESNIL AMELOT

**Le mardi 9 et le mercredi 10 juin 2009**

### Animation au restaurant d'entreprise Bruneau Pégrier de 11h à 14h

Organisée par Catherine Etienne, l'infirmière de l'entreprise.

Un menu Fraich'attitude sera proposé par les chefs, présence d'un stand dégustation de fruits et légumes avec mise à disposition de document interfel et échange avec la diététicienne (Frédérique Nivet le 9 juin et une diététicienne privée le 10). Un questionnaire portant sur les fruits et légumes et l'alimentation sera proposé aux convives avec à la clef une corbeille de fruits et légumes.

## A CHATENAY-MALABRY

**Le vendredi 12 juin 2009**

### Fête des pôles au CREPS de 18h à 23h

Dîner organisé par Magalie Martin chargée de mission, depuis plusieurs années au CREPS qui accueille les jeunes sportifs et leurs familles.

Buffet sur le thème des fruits et légumes: les chefs de la restauration du centre vont s'inspirer de recettes trouvées sur le site fraichattitude.com avec présence de Frédérique Nivet, diététicienne, pour échanger, répondre aux questions et distribuer de la documentation

## A PUTEAUX

**Le samedi 13 juin 2009**

### Animation du marché des Bergères de 9h à 13h

Stand animé par Frédérique Nivet et Ollivier Commere, diététiciens, avec dégustation de crudités, distribution de documentation, animation autour du jeu de l'arbre

#### Contact presse région

Frédérique NIVET, diététicienne Interfel • Tel : 06 13 35 19 93 • email : [f.nivet@interfel.com](mailto:f.nivet@interfel.com)

#### Contacts presse nationale

Vanessa Cuing • Chargée de Relations presse • Tel: 01 49 49 15 10 • email : [v.cuing@interfel.com](mailto:v.cuing@interfel.com)

Muriel Vény • Chargée de communication • Tel: 01 49 49 18 82 • email : [m.veny@interfel.com](mailto:m.veny@interfel.com)



Fruits et légumes frais,  
épluche si affinité...



SOUS LE HAUT PATRONAGE  
DU MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE  
ET DE LA PÊCHE