

LA SEMAINE FRAÏCH'ATTITUDE DEBARQUE EN LANGUEDOC-ROUSSILLON !

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'économe, 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!

11

A CARCASSONNE

Les samedi 6 et dimanche 7 juin 2009

Carcassonne adopte la fraîcheur

Samedi 6 juin, à 10h30, ratatouille géante sur la Place Carnot réalisée par le Lycée Charles Cros, avec la participation des maraîchers. **Dimanche 7 juin**, à 10h00, départ Place Carnot du rallye pédestre à travers la ville, et à 12h00, pique-nique géant sur la Place Carnot!

Le dimanche 14 juin 2009

Place Carnot revêt les couleurs des fruits et légumes frais

Comme chaque année, la place Carnot sera théâtralisée de fruits et légumes.

Près de 6 tonnes de fruits et légumes offert par le grossiste Sud Primeur, permettra de décorer la fontaine centrale.

Différents stands d'animation seront présents:

- Tableau géant représentant la Cité de Carcassonne en fruits et légumes.
- Menus Fraîch'Attitude par les Brasseurs et les Cafés de la place Carnot.
- Animation musicale tout au long de la journée par l'École de Musique de la Communauté d'Agglomération de Carcassonne.
- Différents stands d'animations et de dégustations seront mis en place pour le plaisir des petits et des grands!
- **A 15h00, la Place Carnot se transformera en véritable ring où s'affronteront 6 équipes, avec pour seul arme un économe...pour devenir champion de France d'épluchage!**

Partenaires : Mairie de Carcassonne, Sud Primeur, Chambre d'Agriculture de l'Aude, Mutualité Française de l'Aude, la Ligue contre le cancer, Brasserie Chez Felix, Brasserie Le Longchamps, La Cité des Arômes, Bistrot "Le Florian", La Fontaine d'Hélios, Le petit Moka, Le Carnot, Complexe Sportif « La Cité des Arts », Hôpital Aimé Gayraud.

Le samedi 13 juin 2009,

Dîner des Chefs "Tous Unis Contre Le Cancer" (Salle du Dôme 18 rue des Trois Couronnes)

L'ensemble des chefs du Carcassonnais, la Mairie, et l'Association Fruits et Légumes Attitude, ont mis en place ce dîner de gala.

Riches en fruits et légumes, il permet aux chefs gastronomiques, de Carcassonne et ses alentours, de mettre en avant de manière créative les fruits et légumes de saison locaux.

Ce dîner est un point d'orgue à l'ensemble des actions menées pendant la semaine de la Fraîch'Attitude.

L'ensemble des bénéfices de la soirée sera utilisé pour la lutte contre le cancer, dans l'achat de matériel hospitalier pour l'Hôpital de Carcassonne, la Clinique Montréal, et au service des enfants de l'hôpital Purpan à Toulouse.

Partenaires : Mairie de Carcassonne, Sud Primeur, Restaurant "L'Auberge des Licès", Restaurant "Le Domaine d'Auriac", Restaurant "Le Château Saint Martin", Restaurant "Le Donjon", Restaurant "Le Domaine de Gayda", Restaurant "La Bergerie", Restaurant "Le Parc", Restaurant "Le Comte Roger", Restaurant "Le Puit du Trésor", Restaurant "La Barbacane", L'Orchestre Bar à Bulles Service Traiteur Pierre Hille avec la participation du Lycée Charles Cros

A CASTELNAUDARY

Le vendredi 5, et du lundi 8 au vendredi 12 juin 2009

La semaine fraîcheur attitude s'installe à Castelnaudary !

- **Ateliers culinaires:** avec des produits crus sur le marché et avec des produits cuits dans le cadre d'ateliers culinaires précarité "Bien manger, sans se ruiner".
- **Animations marchés:** théâtralisation, dégustation, diffusion fiches recettes.
- **Menus fraîcheur attitude:** Composés par des élèves de 4ème pour des collègues et lycées. Menus fraîcheur attitude pour des écoles primaires. Organisation d'un **marché bio**. Conférence sur le thème "Bien manger pour bien vivre" avec le CERIN.
- Conférence Pr Pujol
- Sensibilisation dans les écoles par la diététicienne
- Ateliers culinaires pour les défavorisés

Partenaires : CERIN, BIOCVAM11, ADPFL, FDSEA11, PNNS, Fourchette Cathare, OCC, Jardiniers de France, Scolarest, Lycée agricole, SUD Primeur, Chambre d'agriculture de l'Aude, GMS.

30

A NÎMES

Le mercredi 10 juin 2009

Le Gambetta se met à la fraîcheur attitude, Place Saint Charles

Stands "Manger" : - La Banque Alimentaire : Dégustation de produits frais, échange de recettes, affiche sur « se nourrir à petit prix »

- Le Pôle promotion Santé : Exposition de panneaux sur l'équilibre alimentaire et dégustations (houmous, soupes, poichichade)
- Mur de recettes (chacun écrit sa recette) pour favoriser l'interaction avec le public
- CSEJ : Stands d'animations enfants sur le Goût et plantation de graines
- Stands de tartines pour favoriser le goût : Pain +beurre au lieu des biscuits préfabriqués*
- LSR : QUIZZ Info pour les retraités

Stands "Bouger" : - Atelier HIP HOP de 10h00 à 11h avec le Périscope

- Jeux enfant par UFOLEP : Jeux sportifs
- Chasse au trésor : 1 adulte 1 enfant à la recherche de fruits pour constituer une grande salade de fruits pour le goûter!
- Infos sur les activités physiques pour les retraités



Partenaires : Loisirs Solidarité Retraités, Quartier Libre, UFOLEP, Banque Alimentaire, Périscope, Pôle Promotion Santé, Peinture de Rue, Comité de Quartier, Par Art Dis, PMI, Centre Médico Social, Compagnons Bâtisseurs

30

A NÎMES

Le vendredi 5 et du lundi 8 juin au vendredi 12 juin 2009

La fruit'attitude ! (km8, route de saint-gilles)

Ouverture de la station d'emballage au public,

- visite de l'entreprise sous le thème de la pêche-nectarine = du vergers à l'assiette.
- Distribution de recettes à base de pêches-nectarines à l'intérieur de notre boutique vente direct-producteur.
- Dégustation de fruits dans la boutique

34

A GIGNAC

Le vendredi 12 juin 2009

La fraîch'attitude à Gignac, rue des Cordeliers

Objectif général: Améliorer la connaissance des enfants et de leurs familles sur les fruits et légumes, c'est-à-dire:

- leur provenance (localisation, saison)
- leur goût (amer, sucré, salé, acide, fade)
- leur consommation (cru, cuit, sucré-salé)
- leurs bienfaits

Première action: Connaître la provenance des fruits et légumes. Séance organisée pendant le temps cantine avant ou après le repas, à partir d'un jeu (Calendrier des saisons, mappe monde, jeu de carte des fruits et légumes)

Seconde action: Connaître les différents goûts des fruits et légumes et détecter les zones de la langue qui sont stimulées. Atelier fait à la cantine avec la diététicienne et des résidents de la maison de retraite

Troisième action: Concours de la Princesse des fruits et légumes. Consigne: à partir de la jupe en fruits et légumes de Mme Persil, créer la plus jolie princesse. Une exposition et un vote seront organisés pour élire la plus belle d'entre elles.

Quatrième action: "Tout en fruits et légumes"

Rencontre avec les parents dans la cour de l'école avec l'exposition des princesses Fruits et Légumes. Mise à disposition de supports papier pour organiser un atelier pratique en inter génération autour d'une composition végétale, qui sera déguster par la suite tous ensemble.

Présence de la diététicienne et du personnel de cuisine et d'encadrement.

A MONTPELLIER

Tout au long de la semaine

Les fruits et légumes en fête au restaurant scolaire

Dans les 80 restaurants scolaires de la ville, des menus spécialement riches en fruits et légumes et contenant des préparations originales seront proposés.

Partenaires : Divers fournisseurs.

66

A PERPIGNAN

Du vendredi 5 au samedi 6 juin 2009

Perpignan, Vis Ta Mine ! Place de la Victoire

Vendredi 5 juin : Soirée Conférence

- Organisation d'une conférence sur la Nutrition et les Cancers avec intervention d'associations et de professionnels de la santé, suivie d'un buffet Fruits et Légumes théâtralisés.
- Organisation par La Mutualité Française Languedoc-Roussillon en partenariat avec Dépistage 66, Ligue contre le Cancer, Association Catalane des Diabétiques, Comité des Diététiciennes des PO

Samedi 6 juin : journée « Perpignan Vis Ta Mine »

De nombreux stands seront animés par différents partenaires :

- Dégustation de "Parillade" de fruits et légumes.
- rôle de la consommation des fruits et légumes pour la prévention des maladies cardiovasculaires et du Cancer . Rôle de l'Alimentation et de l'Activité Physique Sensibilisation sur le Diabète.
- Deux mini ateliers: Découverte par le toucher et par le goût des Fruits et Légumes. Information et conseils diététiques et distributions d'informations.
- Manger des Fruits et légumes et bouger pour mieux grandir Réalisation d'un circuit de jeu sur l'apport nutritionnel des Fruits et Légumes et sur l'importance de l'activité physique.
- Mise en appétence de fruits et légumes via la dégustation de cocktails à destination du grand public. Documentation sur la consommation des fruits et légumes.
- Présentation d'un potager ludique et pédagogique.
- Présentation des fruits et légumes frais de saison (abricot, nectarine, tomate, courgette, aubergine, etc.) et démonstration de préparations rapides, faciles et économiques autour de ces produits .Conseils diététiques et diffusion des documents Interfel autour des fruits et légumes frais de saison.

Partenaires : LA MUTUALITE FRANCAISE - LANGUEDOC ROUSSILLON, ASSOCIATION CATALANE DES DIABETIQUES, CODES 66, COMITE DES DIETETICIENNES DES P.O, ASSOCIATION JARDINS ECOLES DE SLOW FOOD, CHAMBRE D'AGRICULTURE DES P.O, LIGUE CONTRE LE CANCER, INTERFEL, CIVAM-BIO 66, ASSOCIATION SLOW FOOD ROUSSILLON

Contact presse régions

Département 31 : Laetitia Adenot-Decreux, diététicienne Interfel • Tel : 06 08 10 67 71 • email : ladenot-decreux@interfel.com

Département 30 : Armelle Antoniazzi, diététicienne Interfel - Tél: 06 08 10 67 29 - email : a.antoniazzi@interfel.com

Contacts presse nationale

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

Muriel Vény • Chargée de communication • Tel: 01 49 49 18 82 • email : m.veny@interfel.com



Fruits et légumes frais,
épluche si affinité...



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