

Communiqué de presse

Lausanne, le 8 mars 2011

Cours gratuit pour manger sainement et sans se ruiner

La FRC remet le couvert !

Se nourrir sainement coûte-t-il cher ? Les aliments bas-prix sont-ils des horreurs diététiques ? Comment cuisiner vite et bien avec des produits bon marché ? La Fédération romande des consommateurs propose une nouvelle série de cours « Bien manger à petit prix », après des éditions 2009 et 2010 fructueuses et la sortie d'un guide best-seller homonyme !

Confrontés à un marché de l'alimentation en constante mutation, les consommateurs sont perdus. Les gammes de produits se multiplient (bas-prix, plats précuisinés, gamme light, produits bio, régionaux,...) tandis que, sur les emballages, informations et arguments publicitaires se mêlent pour semer la confusion. Dans son cours « Bien manger à petit prix », la Fédération romande des consommateurs (FRC) donne des conseils pour acheter malin et manger équilibré. Elle donne des pistes pour décrypter les offres alléchantes et montre qu'il est possible de savourer des plats sains et appétissants sans dépenser plus.

Suite à l'éclatant succès que son cours a rencontré l'année passée, la FRC l'offre une nouvelle fois. La première série démarre le 22 mars à Payerne. D'autres rendez-vous suivront dans le canton de Fribourg et dans le Jura bernois.

Date	Lieu	Inscription, renseignement
Mardi 22 mars, 19h	Payerne , CMS de Payerne, Rue du Temple 11	info@frc.ch 021 331 00 90
Mardi 5 avril, 19h30	Cernier , Collège primaire, salle polyvalente, Rue de Chasseral 1	anne-marie.bogdanska@sunrise.ch 032 968 66 43
Lundi, 11 avril, 19h30	Conthey , Collège Derborence, Cycle d'Orientation régional, Chemin de la Chapelle 6	sion@frc.ch 027 323 21 25
Mardi 3 mai, 19h	Lausanne , Centre socioculturel Pôle Sud, Avenue Jean-Jacques Mercier 3, salle Aïda	info@frc.ch 021 331 00 90
Mardi 10 mai, 19h30	Saignelégier , Salle de paroisse réformée, Rue Bel-Air 12	delemont@frc.ch 032 422 20 20
Mercredi 11 mai, 19h	Aigle , Espace Prévention, Avenue des Glariers 20	info@frc.ch 021 331 00 90
Jeudi 12 mai, 19h	Morges , Espace Prévention, Place du Casino 1, Salle du Grenier Bernois	info@frc.ch 021 331 00 90

Informations complémentaires : Barbara Pfenniger 021 331 00 90