



Communiqué de presse

Lausanne, le 3 novembre 2010

Parution d'un guide incontournable pour acheter et cuisiner malin au quotidien

## ***Bien manger à petit prix – Le nouveau guide FRC sort de presse***

**Se nourrir sainement coûte-t-il cher? Les produits à bas prix sont-ils des horreurs diététiques? Comment faire pour ne pas manger trop gras ou trop salé? Fondé sur le succès des cours du même nom, le nouveau guide de la FRC «Bien manger à petit prix» répond à ces questions en expliquant comment bien se nourrir avec un budget limité. Il donne des pistes pour composer judicieusement ses repas et aide à choisir intelligemment parmi la multitude de produits en vente.**

Après avoir dispensé avec grand succès ses cours «Bien manger à petit prix» dans toute la Suisse romande, la FRC publie un guide qui se décline en trois parties:

**Equilibre alimentaire:** des pages richement illustrées expliquent chaque étage de la pyramide alimentaire. Boissons, fruits, légumes, féculents....chaque étage est présenté.

**Acheter malin pour bien manger:** faire ses courses sans tomber dans les pièges des supermarchés, connaître son budget, bien choisir ses produits. Le guide donne des conseils et des astuces pratiques dans tous ces domaines.

**Le plaisir de cuisiner vite et bien sans trop dépenser:** 29 recettes, des soupes aux desserts, en passant par des plats à emporter, agrémentées de cinq propositions gourmandes d'Annick Jeanmairet. Le coût de chaque recette est indiqué, ainsi que sa saison et son temps de réalisation.

Ce guide a été réalisé grâce à l'appui de la Conférence latine des affaires sanitaires et sociales (CLASS) ainsi que de Promotion Santé Suisse, qui soutiennent le projet «Bien manger à petit prix» depuis son lancement.

Photos du guide à télécharger :

<http://www.dropbox.com/gallery/8398101/2/FRC/LivreFRCBienMangerAPetitPrix?h=a8b411>

Informations complémentaires :

*Aline Clerc, responsable alimentation FRC, 021 331 00 90*

*Barbara Pfenniger, responsable du projet Bien manger à petit prix, 021 331 00 90*



## Informations pratiques :

### Guide disponible dès le 5 novembre 2010 aux points de vente suivants:

- Boutique en ligne: [www.frc.ch](http://www.frc.ch) ou 021 331 00 90
- Bureaux FRC-Conseil dans toute la Suisse romande (adresses et heures d'ouverture sur [www.frc.ch](http://www.frc.ch))
- Librairies Payot et librairies indépendantes (Page d'encre à Delémont, La Vouivre à Saignelégier, Albert le Grand à Fribourg, Le Vieux Comté à Bulle)

### Prix (frais d'envoi en sus)

- Prix membre FRC : 15 fr. (à commander à la FRC)
- Prix public: 22 fr.

### Prochains cours «Bien manger à petit prix» (gratuits)

- **Monthey, lundi 8 novembre** à 19h30, Ecole de commerce et de culture générale, Av. de France 4 (Salle des combles), Inscription : 027 323 21 25, Bureau FRC - SION, [sion@frc.ch](mailto:sion@frc.ch)
- **Sierre, jeudi 11 novembre** à 19h30, HES-SO Valais (Haute Ecole Spécialisée de Suisse occidentale), Rte de la Plaine 2. Plus d'informations sur : [www.si-jamais.ch](http://www.si-jamais.ch), Inscription : 027 606 89 11, [si-jamais@hevs.ch](mailto:si-jamais@hevs.ch)
- **Bulle, jeudi 25 novembre** à 19h30, restaurant du Cheval-Blanc, Inscription : 026 322 28 07, Bureau FRC - FRIBOURG, [fribourg@frc.ch](mailto:fribourg@frc.ch)

### **FRC, la référence en matière de consommation**

La **Fédération romande des consommateurs** est une association sans but lucratif et libre de toute influence. Forte de plus de 27'000 membres, la FRC fait respecter les droits des consommateurs. Depuis 1959, elle leur fait aussi prendre conscience de leur pouvoir et de leurs responsabilités en tant qu'acheteurs. Issue d'un mouvement citoyen, la FRC est une initiative privée et vit essentiellement des cotisations de ses membres.

### **CLASS, Conférence latine des Affaires sanitaires et sociales**

La **CLASS** est la Conférence latine des Affaires sanitaires et sociales, regroupant les cantons de Berne, Fribourg, Genève, Jura, Neuchâtel, Tessin, Valais et Vaud. La CLASS est une conférence régionale des Conférences suisses des Directeurs cantonaux des affaires sanitaires (CDS) et sociales (CDAS). Organe de coordination politique des chefs des départements de santé publique des cantons latins, la CLASS est un forum de réflexion, de coopération et de décision politiques visant à promouvoir la collaboration intercantonale sur les plans sanitaire et social.

### **Promotion Santé Suisse**

**Promotion Santé Suisse** est une fondation nationale qui a pour mandat légal (LAMal, art. 19) de stimuler, coordonner et évaluer des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies. Elle groupe à cette fin des représentants de la Confédération et des cantons, des assureurs, de la Suva, des médecins, de la science, des organisations spécialisées dans le domaine de la prévention des maladies et d'autres organisations. La Fondation est présente avec ses deux bureaux en Suisse romande et en Suisse alémanique. Chaque personne en Suisse verse une contribution annuelle de CHF 2,40 en faveur de Promotion Santé Suisse. La Fondation concentre ses activités sur les thématiques suivantes: Santé psychique – stress avec focalisation sur la promotion de la santé en entreprise; Poids corporel sain et Renforcer la promotion de la santé et la prévention. Plus d'informations sur: [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)