

Le Bien Public

lundi 22 décembre 2008 – Avallon

Manger équilibré à petits prix

Durant trois jours, l'association Predes (Prévention, Éducation pour la santé) présidée par le docteur Recchia a proposé des animations dans le centre commercial Auchan d'Avallon afin de sensibiliser sur la nécessité d'un bon équilibre alimentaire et à ce titre des bienfaits du poisson. La Bourgogne et l'Alsace sont les régions où

l'on consomme le moins de poisson : 80 g par personne par semaine. Or, ceci n'est qu'un exemple des vertus du poisson : avec 300 g de poisson par semaine, les risques d'accidents cardio-vasculaires sont divisés par 2. Par ailleurs, le docteur Recchia et son équipe ont cherché à sensibiliser le maximum de personnes en démontrant qu'il est possible de manger équilibré à petits prix, il faut juste réapprendre le goût de l'effort : prendre 15 à 20 minutes par jour pour cuisiner.



Le docteur Recchia et son assistante sensibilisent les consommateurs sur leur équilibre alimentaire