

# Communiqué de presse

Pour diffusion immédiate

## UN ÉVÉNEMENT HAUT EN COULEURS DANS LA CAPITALE-NATIONALE

### *FRUITS ET LÉGUMES EN VEDETTE*

**Beauport, le 6 mars 2006.** - La Direction régionale de santé publique de l'Agence de la santé et des services sociaux de la Capitale-Nationale procède au lancement de la campagne régionale *Fruits et légumes en vedette*. Initiée par le ministère de la Santé et des Services sociaux dans toute la province, cette activité permettra à 34 restaurateurs de Québec de vous présenter leurs sélections de fruits et légumes.

En effet, des chefs talentueux, qui savent mettre en valeur des aliments à la fois goûteux et bons pour la santé, vous offriront des desserts fruités, des boissons aux fruits fouettés (*smoothies*) rafraîchissants, des potages réconfortants, des salades accompagnées de vinaigrettes maison, et tout cela, bien sûr, avec la touche personnalisée de chacun de ces experts.

Il est bien connu que les fruits et légumes sont des aliments riches en antioxydant, qui aident à prévenir le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète et l'obésité. Une consommation de 5 fruits et légumes par jour s'inscrit dans une démarche santé. Une portion est égale à un fruit ou à un légume moyen ; par exemple, 125 ml (1/2 tasse) de légumes ou fruits frais, surgelés, en conserve ou sous forme de jus ou encore, 250 ml (1 tasse) de salade. N'hésitez pas à visiter les restaurants participants, venez voir comme il est facile de consommer de bons aliments tout en profitant de la campagne *Fruits et légumes en vedette* !

Vous retrouverez la liste des restaurants participants sur les sites internet [www.0-5-30.com](http://www.0-5-30.com) et [www.vasy.gouv.qc.ca](http://www.vasy.gouv.qc.ca). Alors, si vous voyez l'affiche à l'entrée de l'un des 34 restaurants identifiés, n'hésitez pas, entrez ! En plus de vous régaler, vous pourrez découvrir de nouveaux mets faciles à cuisiner à la maison.

C'est donc un rendez-vous dans l'un des 34 restaurants de la Capitale-Nationale qui participent à l'événement *Fruits et légumes en vedette*! Faites un premier pas dans une démarche santé par une saine alimentation !

- 30 -

Pour information : Isabelle Mercier, 666-7000, poste 425

Source : Hugo Charest et Ginette Langevin

## Liste des restaurants participants dans la région de la Capitale-Nationale

- Bamboo express, 2520, chemin Ste-Foy, Sainte-Foy
- Café Bistro chez Nancy, 248, rue Racine, Loretteville
- Café chez Lulu, 4225, 4<sup>e</sup> avenue Ouest, Charlesbourg
- Café restaurant chez Mamie, 303, Pierre-Bertrand, Vanier
- Chez Cora, 1020, route de l'Église, Sainte-Foy
- Chez Cora, 1333B, route de l'Aéroport, l'Ancienne-Lorette
- Chez Cora, 417, boul. Ste-Anne, Beauport
- Chez Cora, 545, de l'Église, Québec
- Chez Cora, 710, Bouvier, Québec
- Chez Cora, 8500, boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg
- Chez Cora, 9515, boul. de l'Ormière, Québec
- Focaccia Café, 2383, chemin Ste-Foy, Ste-Foy
- Le Maizerets, 2006, chemin de la Canardière, Québec
- Le Manoir du spaghetti, 3077, chemin St-Louis, Sainte-foy
- Le Manoir du Spaghetti, 7685, 1<sup>e</sup> avenue, Charlesbourg
- Les Crêpes Celtiques, 151, chemin Ste-foy, Québec
- Motel Bon-Air, 200, boul. Notre-Dame, Pont-Rouge
- Piazzetta Cartier, 1191, avenue Cartier, Québec
- Piazzetta Charlesbourg, 6975, avenue Isaac-Bédard, Charlesbourg
- Piazzetta l'Ormière, 9397, boul. de l'Ormière, Neufchâtel
- Piazzetta St-Jean, 707, rue St-Jean, Québec
- Piazzetta St-Joseph, 357, rue Saint-Joseph Est, Québec
- Piazzetta St-Louis, 3100, rue de la Forest, Ste-Foy
- Piazzetta Vieux-Port, 63, rue Saint-Paul, Québec
- Pizzedelic Cartier, 1145, rue Cartier, Québec
- Pizzedelic Limoilou enr, 1166, 3<sup>e</sup> avenue, Québec
- Restaurant et les Finesses du Piolet, 103, rue Racine, Loretteville
- Restaurant Manoir du Lac Delage, 40, avenue du Lac, Stoneham
- Restaurant Sagamite, 10, Maurice Bastien, Wendake
- Resto Pub le St-Bernard, 252, boul Beaupré, Beaupré
- Resto-Pub Ryna, 3165, chemin St-Louis, Sainte-Foy
- Star Café, 2480, chemin Ste-Foy, Ste-Foy
- Viva café, 2450, boul. Laurier, Sainte-Foy
- Viva café, 3350, chemin Ste-foy, Sainte-Foy