

**SANTÉ** ■ L'hôpital Pasteur mobilisé, hier, pour sensibiliser les visiteurs

## Manger équilibré pour contrer l'AVC

Dans le cadre d'une journée de sensibilisation à l'AVC (Accident vasculaire cérébral), l'hôpital Louis-Pasteur de Chartres s'est mobilisé, hier. Des stands d'informations ont été installés dans le hall d'accueil.

Paul Guibal  
chartres@centrefrance.com

**P**armi des neurologues, des infirmières de différents services et des associations comme France AVC et Cœur et santé, des diététiciennes étaient présentes, dans le hall d'accueil de l'hôpital Louis-Pasteur de Chartres, hier, dans le cadre d'une journée de sensibilisation à l'AVC.

### Privilégier les graisses végétales à celles animales

Marie-Christine Robillard, 66 ans, est venue pour « redécouvrir les bonnes manières de manger ». Son mari, Alain, 69 ans, a été victime d'un AVC l'année dernière, à la suite d'un accident de



**INFORMATION.** Les diététiciennes ont répondu aux questions des visiteurs.

vélo. Désormais, il ne se déplace qu'avec une canne. Marie-Christine explique : « Nous avons un peu changé nos habitudes alimentaires. » Le couple a profité de cette occasion pour prendre rendez-vous avec une diététicienne, afin de bénéficier d'un suivi.

Véronique Lucas est diététicienne au sein de l'hôpital. Devant elle, sur son

stand, divers produits alimentaires, comme des gateaux apéritif, du fromage, des plats préparés, etc. Leur point commun ? Ils possèdent tous des graisses cachées : « Il faut manger équilibré. C'est fondamental pour préserver la santé. Je conseille de privilégier les graisses d'origine végétale, comme l'huile de colza, par exemple, qui favorise le bon cholestérol. »

Selon elle, il faut également respecter la règle des cinq fruits et légumes par jour et bien répartir son alimentation, sur trois repas, durant la journée.

Ultime conseil : manger équilibré. « Ce n'est pas un régime. Il suffit juste de varier son alimentation. » Il n'y a donc pas d'aliments interdits, selon elle : « Tout est une question de fréquence et de quantité. » ■

EN BREF

PUBLIRÉDACTIONNEL ▶

GOÛTER. Le plaisir. PHOTO

CHARTRES

SAMEDI 2 DÉ

CHARTRES. D  
Marché de Noël  
La Madeleine. Tel

VOVES. De 10 à  
l'Église. Structur  
tions pour les en  
de en calèche.

SAINVILLE. De  
Place de la mairi

DIMANCHE 3

BARJOUVILLE. I  
Au gymnase, rue

COURVILLE-SU  
17 heures. Au p  
gymnase Klein.

FONTENAY-SU  
18 heures. Mari  
parents d'élèves  
tes. Séance de dé  
naniri.

LES CORVÉES-I  
17 heures. Par l'  
garde du patrimoi  
tes.

SAMEDI 2 ET I  
3 DÉCEMBRE

CHAMPHOL. S  
19 h 30 et dim  
18 heures. Organ  
Arts, à l'espace J  
gratuite.