



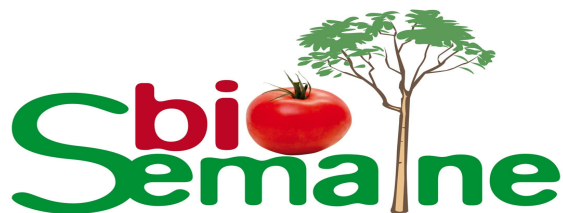
*Prévention – Alimentation saine et agriculture bio  
Environnement respecté - Rassemblement de toutes les médecines*

**Bonjour,**

Notre première Journée Nationale des Pratiques de Santé a été un franc succès. Nous avons eu des reprises médiatiques ici et là par les médias classiques et plus de 500 praticiens ont participé ! Par conséquent, le but de faire connaître par le plus grand nombre, les médecines non conventionnelles, a émergé.

La politique de santé que nous préconisons reposant sur 4 piliers dont le rassemblement de toutes les médecines, nous avons à promouvoir les 3 autres.

**Prochaine opération : semaine 23 au mois de juin 2010 (7 au 12 juin)  
mais certains magasins ou groupements pourront choisir une autre semaine de juin**



**Le bio est abordable : 200 magasins le prouvent**

L'idée ambiante c'est que le bio est plus cher que le pas bio.

200 magasins bio proposeront un caddie bio type (conçu par l'un de nos nutritionnistes ou par le magasin ou le groupe de magasins concernés si validé par nous) pour 6 jours et pour un adulte, moyennant la somme de 40 euros. Les suggestions des uns et des autres nous incitent à permettre pour la BioSemaine une certaine latitude aux magasins participants. En effet, des particularismes locaux, les habitudes et les goûts spécifiques de chacun requièrent une souplesse raisonnable.

Bien sûr, seront privilégiés le cru au cuit, le végétal à l'animal, la qualité à la quantité...

Mais sans exclusion.

**Le but de l'opération est de montrer que manger bio est comparable en terme de prix, à manger chimique.** Le but n'est pas de proposer une alimentation parfaite aux yeux de tel ou tel spécialiste (ils ne sont pas tous d'accord), mais de montrer la voie sans brûler les étapes.

Nous montrerons que manger bien est nécessaire pour manger bio sans dépenser plus.

Privilégier l'eau par rapport à d'autres boissons coûteuses, fuir les plats préparés industriellement, accroître la part du végétal, manger en ayant faim, en conscience et dans un certain ordre (le ou les fruits avant le repas, par exemple)...

Nous rappellerons que la part du budget familial consacré à l'alimentation est passée de 50 % voilà 50 ans à 13 % aujourd'hui selon l'INSEE. Beaucoup rechignent à payer plus cher pour leur alimentation malgré son importance capitale alors qu'ils se perdent souvent en superflu.

Nous préciserons que manger bio c'est être cohérent au point de concilier une démarche individualiste et altruiste : préserver sa santé et le plaisir de vraies saveurs par une alimentation saine, non polluée et porteuse en nutriments essentiels pour notre énergie vitale, tout en préservant l'environnement.

Nous ferons remarquer enfin que les coûts environnementaux, médicaux et sociaux générés par les productions conventionnelles et supportés par la collectivité, rendent finalement plus coûteux les produits issus de la chimie et du pétrole !

Suite à vos remarques, les magasins référencés pourront proposer un caddie type pour une semaine avec par exemple 3 kilos de tomates, 1 kilo de pomme de terre, 2 pains au levain, 500 grs de quinoa, 400 grs de carottes, 1 kilo de pomme...ou alors carrément proposer un menu de ce type (40 euros pour une personne) :

**Petit déjeuner** : un fruit de saison, des flocons de céréales complètes ou une galette de sarrasin, du fromage blanc ou un yaourt. A diversifier sur les 6 jours sur ces bases là.

**Déjeuner du lundi** : Salade de betteraves aux pommes sur lit de mâche, poulet rôti aux champignons persillés, fromage frais de chèvre

**Déjeuner du mardi** : Carottes râpées aux graines de sésame, truite grillée sur son lit de riz, pomme cannelle sur fromage blanc

**Déjeuner du mercredi** : Couscous légumes, fromage frais de brebis

**Déjeuner du jeudi** : Salade de pois chiches, morue crue avec aïoli, délice de kiwis

**Déjeuner du vendredi** : Composition florentine (pommes de terre, anchois, oignons, oeufs), riz cantonnais, chocolat noir

**Déjeuner du samedi** : Salade de lentilles, lasagnes végétales aux pois cassés, crumble au fromage blanc et purée de fruits secs

**Dîner du lundi** : Soupe de légumes, 2 jaunes d'oeuf crus

**Dîner du mardi** : Chou fleur sauce vinaigrette, pamplemousse

**Dîner du mercredi** : Salade composée (endives, germes de soja, noix), un fruit de saison

**Dîner du jeudi** : Timbale de crudités, chocolat noir

**Dîner du vendredi** : Omelette aux champignons, melon

**Dîner du samedi** : Tomates mozzarella, salade de fruits (fraises, framboises, kiwis)

Le tout qu'on peut compléter par du pain au levain et de l'huile d'olive, par exemple, pour assaisonnement.

Notre attachée de presse s'occupera de la presse classique nationale, nos 600 relais locaux délégueront pour chaque département un responsable presse, la presse alternative fera évidemment le nécessaire et notre site le reste. Nous mettrons à disposition gracieusement 100 000 documents Alliance pour la Santé (nouvelle version) en papier recyclé, qui évoquera la BioSemaine. Nous fournirons les affiches et un document demi A5 propres à la BioSemaine. Chaque magasin référencé pourra faire un document spécial si il le souhaite. Le magasin participant, aura à adhérer à l'Alliance pour la Santé (20 euros), et paiera les affiches au prix coûtant dans la quantité qu'il souhaite (de 1 à 50) ainsi que les demi A5.

**Notre opération est parrainée par Philippe Desbrosses et Pierre Rabhi.**

Merci pour vos commentaires.

Le Secrétariat national

[www.alliance-pour-la-sante.com](http://www.alliance-pour-la-sante.com)

[alliance-pour-la-sante@orange.fr](mailto:alliance-pour-la-sante@orange.fr) - 0625453001

*Cotisation annuelle 5 euros (pour les particuliers)*

*Alliance pour la Santé - 185 rue de Lourmel - 75015 Paris*