

Le Ralliement

NOUVELLE SÉRIE N° 65

JUILLET—AOÛT—SEPTEMBRE 2026



**EGLISE PROTESTANTE
UNIE DE FRANCE**
communión luthérienne et réformée
Inspection luthérienne de Paris

Paroisse Saint-Pierre

55, rue Manin -75019 Paris
Tél : 09 81 49 86 53

Site internet

<https://saintpierre.epudf.org>

Courriel

epudf.saintpierre@gmail.com

Pasteur

Emmanuel Argaud
pasteuremmanuelargaud@gmail.com

Présidente du conseil presbytéral
Catherine Dupré

Message pastoral partagé lors de notre Assemblée générale sur l'adaptation nécessaire.



S'adapter aujourd'hui, et initier demain, cela demande à une communauté, et aux personnes que nous sommes, de l'imagination. Nos ancêtres protestants ont fait preuve de cette adaptation, sinon nous ne serions pas ici. Alors, précisons **3 points à propos de cette imagination nécessaire pour inventer notre avenir** de paroisse et d'Église.

Tout d'abord, notre paroisse pratique actuellement une **diaconie d'accueil** autour d'un pôle : le **culte**. Cette diaconie d'accueil est ici affaire de toutes et tous. Et parce que nous y participons toutes et tous, le plus souvent, nous n'avons pas l'impression, ni la sensation, de sa valeur. Pourtant sans nous, cette diaconie d'accueil n'aurait pas lieu. **C'est ensemble notre travail d'Église ! Reconnaissons à cette diaconie sa juste valeur : elle est l'autre face de la Parole de Dieu.** Elle est la **Parole vivante en nous, avec nous**. Cette diaconie d'accueil, depuis plus de 2000 ans, est le fondement et l'héritage de l'Église... elle est l'Église.

Ensuite, **cette diaconie d'accueil pourrait s'édulcorer**, voire se dissoudre, si nous n'y veillons : elle pourrait être remplacée par un nombrilisme à la mode, elle pourrait devenir une aide sociale quelconque, ou même un faire-valoir, voire aussi un lieu de valorisation personnelle, **si nous ne restions pas toujours extrêmement vigilants à la nourrir de la Parole de notre Dieu**. Ne pas labourer la terre, c'est ne pas pouvoir récolter. Or, la Parole est ce qui cultive nos vies et interpelle nos existences, comme une charrue qui retourne et ameublisse la terre. **La diaconie d'accueil reçoit tout de la Parole, de ce travail de la Parole en nous**. Redisons-le : elle est **Parole vivante en nous toutes et tous**. Mais, **sans la Parole de Dieu proclamée**, « mâchée », ressassée et méditée sans fin ensemble, **notre diaconie d'accueil deviendrait stérile**, inutile et tellement trop humaine, c'est-à-dire égoïste et individualiste.

Enfin, **ce travail de la Parole de Dieu est ce qui subvertit nos habitudes et nos confort de pensée**. La diaconie sera, à l'évidence, différente demain de ce qu'elle est aujourd'hui. Aussi, nous sommes convoqués par notre Seigneur à une **intelligence** et une **innovation, à partir de la Parole, pour que nous puissions évoluer et nous adapter aujourd'hui dans la perspective du service de demain**. Ce service reste à inventer entre nous, avec notre Église, pour toutes et tous. Notre Seigneur Jésus-Christ lui-même, tout au long de sa vie, sortit des sentiers battus pour créer l'accueil du plus démuné et du plus faible, en transformant la vie. Il nous a montré le chemin, et ses serviteurs, nos ancêtres, l'ont suivi depuis. **L'invention du service que nous désirons pour notre paroisse et notre Église est l'enjeu de ce second quart de siècle que nous vivons**. Cette imagination, sur ce que le service à notre Seigneur et pour le monde doit devenir, doit être notre préoccupation commune, car elle a été celle de toutes celles et tous ceux qui nous ont précédé. En effet, ils nous ont transmis le relais pour guider notre prochain comme nous-mêmes sur le chemin qui mène à Dieu. Soyons assurés que c'est la joie de notre Dieu, et de son Fils Jésus-Christ, que de nous voir porteurs de cette lignée de témoins innovants, pour renouveler l'incarnation en vérité de cette Parole de Dieu dans le monde, grâce à l'Esprit Saint vivant en nous. Nous avons besoin de chacun et chacune de vous pour y parvenir, **enracinés dans nos convictions luthéro-réformées, et ouverts aux idées nouvelles qui porteront leur fruit demain**. Ainsi, **notre diaconie d'accueil, fondée sur la Parole de Dieu, doit être à la fois confortée dans**

ses fondements, tout en s'ouvrant à un renouvellement nécessaire et innovant pour demain, afin que nous puissions la transmettre à nos enfants. Ceci passera par la fraternité renouvelée, et cette recherche de fraternité doit être notre leitmotiv d'Église.

Ainsi, la reconnaissance de l'autre et la construction de soi par rapport à l'autre, c'est-à-dire le cœur de ce qu'est réellement la fraternité, doivent demeurer notre guide au cœur de notre recherche paroissiale à inventer demain sous toutes ses formes, et ce pour de deux raisons principales: non seulement parce que c'est l'enseignement de notre maître et Seigneur Jésus-Christ, mais aussi parce que la fraternité devient ce qu'une diaconie d'accueil accompagne, à l'opposé d'un individualisme refermé sur lui-même qui détruit et gangrène notre humanité et notre planète de manière accélérée.

Alors, très chers frères et sœurs, sur ce point, le chemin est devant nous. Mais nous n'y sommes pas seuls... car « l'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. » (Mt 4, 4)

Pasteur Emmanuel Argaud

LA PRÉSENCE D'UN AMOUR

Le désir de notre cœur, Seigneur,
c'est de redire ton nom,
de le redire comme un murmure,
comme la présence d'un amour ;
de le redire au long du jour
et au rythme de notre prière commune,
pour qu'il sanctifie notre temps, nos heures ;
de le redire sur le monde
pour que, mystérieusement, il l'imprègne,
le guérisse, l'illumine, le bénisse.
Le désir de notre cœur, Seigneur,
c'est de redire ton nom.

Le Ralliement

Édité par : ACEPU Saint-Pierre - 55, rue Manin, 75019 Paris

Directrice de la publication et rédactrice en chef : Catherine Dupré

Comité de rédaction : Pasteur Emmanuel Argaud - Robert Churlaud - Catherine Dupré - Jörg Langendorf - Monique Régner - Catherine Woronoff-Argaud

Mise en pages : Catherine Woronoff-Argaud

Impression, diffusion et abonnements : Catherine Dupré

DANS LE RÉTRO

Pâques

Le dernier repas du Jeudi saint a été célébré comme à l'habitude dans notre paroisse autour d'une grande table préparée avec soin pour un moment toujours intense pour ceux qui y participent mais qui étaient un peu moins nombreux. C'est bien dommage.

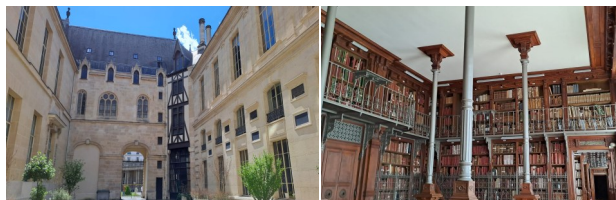
En revanche, le dimanche de Pâques a réuni une belle assemblée. C'est d'abord autour d'un café croissant avant le culte que chacun a pu dire « Christ est ressuscité, il est vraiment ressuscité ».

Visite d'une partie des Archives nationales (Hôtel de Soubise)



Grâce à Sébastien, notre organiste bénévole, un groupe a pu visiter le 9 mai dernier, une partie des Archives nationales situées dans l'Hôtel de Soubise dans le quartier

du Marais. On a pu déambuler dans de très belles salles où l'on a côtoyé un grand nombre de registres (du Conseil du Roi par exemple) et voir de près certaines archives des luthériens du Pays de Montbéliard du 17^{ème} siècle au temps où c'était encore territoire du Prince de Wurtemberg. Ce fut une visite magnifique qui s'est terminée par un moment convivial autour d'un verre dans un café où nous avons réussi à trouver une table !!!



Culte de Pentecôte et d'offrande

Le dimanche 24 juin, le culte de Pentecôte a réuni également une belle assemblée qui a pu entourer Annabelle qui a été baptisée après avoir suivi son parcours catéchétique. Un verre de l'amitié bien sympathique et offert par la famille d'Annabelle a réuni à l'issue du culte toute la communauté.

C'était aussi, comme de tradition dans notre paroisse, un culte d'offrande. Merci à tous ceux qui ont versé leur participation financière si importante pour la vie et la pérennité de notre paroisse.

Théâtre à Saint-Pierre

De l'avis général, ce fut quatre très belles représentations de la pièce « La trilogie de la villégiature » de Carlo Goldoni. Un public conquis par le jeu époustouflant des comédiens, des décors et des costumes d'époque. Quatorze comédiens sur notre scène qui nous ont fait passer un moment qui restera dans l'histoire du répertoire théâtral de Saint-Pierre. Un grand merci aux comédiens de la compagnie d'Araminte.



Visite du Panthéon le 5 juin

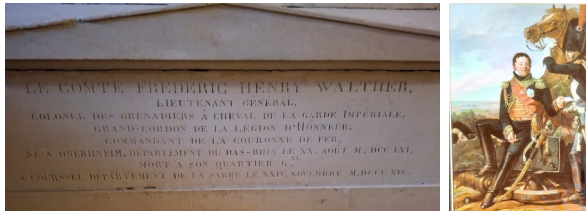


Photo du général Frédéric Walther

Le Panthéon, ancienne église Sainte-Geneviève, « Temple de la Nation » mais aussi grand livre d'histoire illustrée par des fresques, des statues. Nous avons visité ce grand monument parisien avec les explications et commentaires de Robert. Depuis 1790, fin de la construction, jusqu'à nos jours, la décoration du bâtiment a suivi tous les changements politiques du XIX^{ème} siècle (Révolution, Empire, Restauration, Monarchie de Juillet, Second Empire, Républiques).

Les nombreuses plaques commémoratives et la Crypte (avec ses 84 sépultures, 77 hommes, 7 sept femmes, pardon mesdames..., en attendant la panthéonisation le 23 juin de Marc Bloch, historien, victime des lois anti-juives de Vichy et résistant fusillé) rendent hommage « aux grands hommes la patrie reconnaissante ». Les deux photos ci-dessus évoquent le général Walther, un des premiers membres du Consistoire luthérien à la création de notre Église à Paris. Dans ce joli quartier de la montagne Sainte-Geneviève, la patronne de Paris qui a défendu sa ville face à Attila, vous pourrez aussi admirer la Faculté de Droit, la bibliothèque Sainte-Geneviève et l'église Saint-Étienne-du-Mont.

Pour les prochaines sorties, dans la mesure du possible, elles seront programmées un samedi afin qu'un maximum de personnes puisse y participer.

Cela n'empêchera pas, d'une manière informelle, que des paroissiens qui le désirent, organisent des sorties ou des rencontres entre elles (ce sont toujours un peu les mêmes personnes qui viennent) mais pourront l'annoncer sur le groupe whatsapp des paroissiens et au moment des annonces. Ce ne sera pas un groupe d'entre-soi.

Il est certain qu'une participation régulière, que ce soit aux cultes ou aux activités proposées même à celle de venir faire le nettoyage de la paroisse, permet d'avoir une meilleure santé, notamment men-

A VENIR

Juillet-Août

Nous entrons dans la période des congés d'été. **Les cultes seront célébrés jusqu'au dimanche 19 juillet inclus à 11 h.**

**FERMETURE DE LA PAROISSE
DU LUNDI 20 JUILLET AU
DIMANCHE 31 AOÛT 2026**

**REPRISE DU CULTE A 11 H
LE DIMANCHE 6 SEPTEMBRE 2026**

Le pasteur sera en congé du 31 juillet au 23 août 2026.

Durant cette période, en cas d'urgence pastorale, merci de contacter le numéro de téléphone de la paroisse (tél. 09 81 49 86 53).

Les paroissiens présents sur Paris et désirant assister à un culte peuvent se rendre sur les paroisses protestantes ouvertes. Conformément à ce qui a été suggéré lors de l'assemblée générale de mars dernier, les personnes sont invitées à se faire connaître sur le groupe WhatsApp des paroissiens et ensemble trouver le lieu où elles pourraient se retrouver pour vivre un culte en commun. Et ce serait un très bon moyen de montrer le dynamisme de Saint-Pierre aux autres paroisses. C'est comme cela que commence l'effet « boule de neige ».

Paroisses luthériennes :

- Paroisse des Billettes 24 rue des Archives 75004 Paris – culte à 10h30
- Paroisse Saint-Paul 90 bld Barbès 75018 Paris – culte à 10h30 (ouverte le 26/7, 23/8 et 30/8)

Paroisses réformées :

- Paroisse de Béthanie 185 rue des Pyrénées 75020 Paris – culte à 10h30
- Paroisse du Foyer de l'Âme 7 bis rue du Pasteur Wagner 75011 Paris – culte à 10h30
- Paroisse de l'Oratoire du Louvre 4 rue de l'Oratoire 75001 Paris – culte à 10h30
- Paroisse de Pentemont— Luxembourg 106 rue de Grenelle 75007 Paris -culte à 10h30

Devoirs de vacances

Le Samedi 10 Octobre à 17h, Robert animera un temps "Poésie entre nous" avec des textes choisis mais les amateurs de poésie qui auraient envie de pouvoir en lire sur scène sont invités à lui en parler car il faudra répéter avant... Les enfants sont particulièrement conviés à ce moment car ils ont été sensibilisés à la poésie lors d'une séance de jardin biblique. Réfléchissez-y cet été !

Ce temps de poésie sera suivi d'un apéritif-dinatoire.

Septembre

Le culte de reprise aura lieu le dimanche 6 septembre à 11 h.

Le culte de rentrée le dimanche 13 septembre à 11 h avec reprise du jardin biblique le matin et le baptême de Timothée, notre très jeune et fidèle paroissien.

Ensuite, un buffet végétarien alimenté par les paroissiens est proposé dans la salle paroissiale pour savourer le plaisir des retrouvailles.

A l'issue de ce buffet, une rapide rencontre entre les parents des enfants de la catéchèse (jardin biblique et catéchisme) et l'équipe des animatrices et le pasteur se retrouveront pour un partage sur l'organisation de l'année.

SI ON REGARDAIT

J'ai envie de vous emmener au cinéma et même au concert, plus exactement à des répétitions d'orchestre : le film *Nous, l'orchestre* est un documentaire de Philippe Béziat consacré à l'orchestre de Paris placé sous la baguette de Klaus Mäkelä. À la fois énergique et enthousiaste, il faut le voir dirigeant un groupe de musiciens chevronnés et mettant en valeur toutes les nuances sonores. Le film s'intéresse aussi aux musiciens qui témoignent de leur travail, de leur recrutement ou de leur fin de carrière. Chacun a son importance et cela est évident quand la caméra porte sur un virtuose du cor anglais et que les autres artistes, même la pianiste solo, semblent seulement l'accompagner. En regardant ce documentaire passionnant, j'ai pensé à ce passage de la 1ère épître de Paul aux Corinthiens, chapitre 12 sur le corps et les membres, tous animés par le même Esprit, et s'agissant d'un orchestre, par l'envie d'une même harmonie. C'est un film splendide que je vous conseille.

Puisque les vacances approchent, je vous incite à mettre dans vos bagages le dernier roman policier de Fred Vargas *Une unique lueur* (Flammarion) où la perspicacité du commissaire Adamsberg fonctionne parfaitement pour déjouer les projets mortifères d'un tueur en série.

Robert C.

ETRE PROTESTANT



Connaissez-vous **Pierre Bayle (1647-1707)** ?

C'est un philosophe français, languedocien, fils de pasteur et qui a beaucoup écrit et agi pour la tolérance en ce

siècle si funeste pour les protestants.

Après un bref passage de 18 mois chez les catholiques (par curiosité, selon lui), il doit partir pour Genève et va s'intéresser plutôt à la philosophie qu'à la théologie ; installé dans les Provinces-Unies (actuels Pays-Bas) « la grande arche des fugitifs », où il ne va cesser de lutter, par écrit interposé, contre l'intolérance catholique. Dans son *Commentaire philosophique* (1686-1687), il va même pousser le souci de la tolérance jusqu'à affirmer qu'une morale peut se construire sans religion puisqu'elle dépend de la raison et qu'elle doit conduire les faits et gestes des citoyens. Même ses coreligionnaires ont du mal à l'admettre... Ses deux autres grands ouvrages, *Pensées sur la Comète* (1694) et surtout le *Dictionnaire historique et critique* (1701) qui est un peu l'ancêtre de l'*Encyclopédie* de Diderot et d'Alembert vont l'imposer comme un philosophe analyste des erreurs de raisonnement ; la tolérance, que Locke et plus tard Voltaire traiteront, est son grand combat. L'édit de tolérance de 1787 rendant aux protestants et aux juifs une existence civile peut avoir été inspiré par notre philosophe. Pierre Bayle mériterait d'être mieux connu

EGLISE VERTE



« L'Eternel Dieu prit l'homme et le plaça dans le jardin d'Eden pour qu'il le cultive et garde » (Gn 2,15).

Une dizaine de paroissiens ont participé au challenge de juin de « **Ma petite Planète** ». Au total, plus de 100 défis ont été relevés : semaine végétarienne, recyclage, achats d'occasion, calcul de notre empreinte écologique, courses en vrac, randonner dans la nature, écoute de podcasts engagés... un challenge ludique qui nous a permis de découvrir des nouvelles actions et de mieux comprendre les enjeux de préservation du vivant.

3 défis ont aussi été proposés à tous les paroissiens :

- Faire 3 repas végétariens sur 1 semaine
- Chercher des versets bibliques qui parlent de la préservation du vivant.
- Lecture des [conclusions du Synode de 2021](#) qui expliquent d'un point de vue théologique la nécessité de préserver notre planète.

Lectures bibliques des dimanches et fêtes

5 juillet 2026

Zacharie 9.9-10
Romains 8.9-13
Matthieu 11.25-30

2 août 2026

Ésaïe 55.1-3
Romains 8.35, 37-39
Matthieu 14.13-21

6 septembre 2026

Ézéchiël 33.7-9
Romains 13.8-10
Matthieu 18.15-20

12 juillet 2026

Ésaïe 55.10-11
Romains 8.18-23
Matthieu 13.1-23

9 août 2026

1 Rois 19.9-13
Romains 9.1-5
Matthieu 14.22-33

13 septembre 2026

Genèse 50.15-21
Romains 14.7-9
Matthieu 18.21-35

19 juillet 2026

Ésaïe 44.6-8
Romains 8.26-27
Matthieu 13.24-43

16 août 2026

Ésaïe 56.1-7
Romains 11.13-15, 29-32
Matthieu 15.21-28

20 septembre 2026

Ésaïe 55.6-9
Philippiens 1.20c-24, 27a
Matthieu 20.1-16

26 juillet 2026

1 Rois 3.5,7-12
Romains 8.28-30
Matthieu 13.44-52

23 août 2026

Ésaïe 22.19-23
Romains 11.33-36
Matthieu 16.13-20

27 septembre 2026

Ézéchiël 18.25-28
Philippiens 2.1-11
Matthieu 21.28-32

30 août 2026

Jérémie 20.7-9
Romains 12.1-2
Matthieu 16.21-27

AGENDA

	Juillet 2026	Août 2026	Septembre 2026
Cultes Tous les dimanches à 11 h Cultes avec sainte cène en présence d'un célébrant ordonné	Dimanches 5, 12, 19	Fermeture	Dimanche 6, 13, 20, 27
			Dimanche 6 Culte de reprise
	Fermeture le lundi 20 (Paroisse fermée du 20 juillet au 31 août)	(Paroisse fermée du 20 juillet au 31 août)	Dimanche 13 Culte de rentrée + Baptême Repas végétarien paroissiens/ parents Jardin biblique
Jardin biblique et catéchisme (11h-15h)	-	-	Dimanche 13
Conseil presbytéral (19h-22h30)	-	-	Vendredi 18
Études bibliques / partage et prière (19h-20h30)	-	-	Vendredi 11
Sortie paroissiale (à 14h)	-	-	Samedi 26
Eglise verte	-	-	13 – Pique-nique végétarien
Exposition dans l'église			Du 1 ^{er} au 30 « Luther ouvre les portes à la modernité » ?
Concerts « Portes ouvertes » (17h-19h)	Dimanche 5 Melisma	-	Dimanche 20 Harpe, violon et violoncelle (Coline Jagot)

Le cadmium : tous concernés !

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) a publié fin mars 2026, une étude qui fait apparaître que **près de la moitié des adultes (47 %) ont dans leur organisme des taux de cadmium supérieurs aux seuils critiques – et un enfant sur cinq.** « *Il y a urgence à agir* » concluent les experts.

Qu'est-ce que le cadmium et d'où vient-il ?

Le cadmium est un métal naturellement présent dans l'écorce terrestre, mais ses niveaux environnementaux ont explosé à cause des activités humaines (industrie minière, utilisation d'engrais phosphatés, recyclage de batteries). Classé parmi les dix polluants les plus préoccupants par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), ce métal lourd n'a aucune fonction biologique connue chez l'humain. En clair : notre corps n'en a pas besoin, mais il est particulièrement doué pour le stocker.

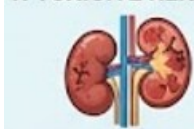
Les principales sources d'exposition pour la population générale sont :

- **L'alimentation** : C'est la source n° 1 pour les non-fumeurs. Les végétaux absorbent le cadmium présent dans les sols pollués par les engrais phosphatés.
- **Le tabagisme** : La plante de tabac concentre le cadmium. Un fumeur double pratiquement son exposition quotidienne par rapport à un non-fumeur.
- **L'air** : Principalement à proximité des zones industrielles (incinérateurs, fonderies).

Les risques pour la santé :

Le principal problème du cadmium est qu'une fois entré dans notre organisme, il met entre **10 et 30 ans** à en ressortir. Il s'accumule silencieusement dans notre corps.

1. TOXICITÉ RÉNALE



Le rein est l'organe cible principal. Le cadmium s'accumule dans les unités de filtrage du rein. À long terme, cela provoque une insuffisance rénale progressive. Le corps commence alors à laisser s'échapper dans les urines des protéines et des minéraux essentiels.

2. FRAGILITÉ OSSEUSE



En perturbant le métabolisme du calcium et de la vitamine D, le cadmium fragilise les os. Cela peut mener à l'ostéoporose ou à des fractures spontanées.

3. EFFET CANCÉROGÈNE



Le Centre International de Recherche sur le Cancer (CIRC) classe le cadmium dans le **Groupe 1** (cancérogène pour l'homme). Il est principalement lié aux cancers du poumon (par inhalation), mais aussi potentiellement de la prostate et du rein.

LES ECO-GESTES DE LA PAROISSE SAINT-PIERRE

Avril – Mai – Juin 2026

Comment limiter les risques ?

Surtout pas de panique !

On ne supprime pas des aliments mais on réajuste son assiette dès à présent. Et si vous avez des questions, parlez-en à votre médecin.

CADMIUM
Des solutions pour limiter ma contamination

J'AGIS EN DIVERSIFIANT, EN ALLIANT LES ALIMENTS

J'atténue en diversifiant, et dans la mesure du possible : je privilégie le bio

Recommandations PNNS : Programme National Nutrition Santé



↓ AUX REPAS JE DIMINUE

PETIT DÉJEUNER

- Céréales transformées pour petit déjeuner
- Pain au lait
- Brioches
- Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites ...)
- Viennoiseries

DÉJEUNER/DÎNER

- Pâtes & riz blancs & dérivés
- Pain blanc, pain de mie
- Biscottes, buns
- Coquillages
- Mollusques
- Algues (sushis)
- Pommes de terres & dérivés : chips, gnocchis ...
- Pizzas
- Snacks salés, sucrés
- Arachides (cacahuètes ...) et huile
- Abats (foie, rognons) et charcuterie en contenant (pâtés, terrines ...)
- Epinards & champignons **en grande quantité**

source Plateforme SCA : Rapport 2023 Surveillance du cadmium dans la chaîne alimentaire

GOÛTER-COLLATION

- Barre de céréales industrielles
- Chocolat et aliments dérivés (en poudre, pâte à tartiner, avec pépites etc.)
- Snacks salés & sucrés
- Céréales transformées
- Biscuits

30 **LE ZINC : est un anti-oxydant puissant. Un bon statut en zinc contribue à limiter l'absorption intestinale & la toxicité du cadmium dans le corps.**
source Revue Biomolécules avril 2025 Etude : Le zinc dans la santé et la maladie – 2e édition

↑ AUX REPAS J'AJOUTE/J'AUGMENTE

PETIT DÉJEUNER

ENFANTS

En quantités adaptées à l'âge de votre enfant et à son appétit :

- Pain complet, de préférence bio avec beurre, parfois de la confiture ou du miel
- Fruits frais, compote sans sucres ajoutés
- Produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc et en cas de **fromage frais obligatoirement pasteurisé pour les moins de 5 ans**)

ADULTES

L'éventail de choix peut s'élargir avec :

- Oeufs
- Fruits coques (noix, amandes, noisettes...)
- Purée d'amande, noisettes ...
- Pain au levain **avec modération**
- Flocon d'avoine **avec modération**
- Produits laitiers **2 à 3 portions/jour**
- Pain de seigle, de maïs, quinoa, sarrasin
- Produits céréaliers **complets** issus de l'A.B., **avec modération**

DÉJEUNER/DÎNER

- Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, fèves, soja)
- Produits céréaliers **complets avec modération** ou issus de l'A.B. de préférence
- Légumes (issus de l'A.B. si possible)
- Œufs **au déjeuner**
- Maïs, polenta, quinoa, sarrasin,
- Patates douces **avec modération**
- Produits laitiers : **2 à 3 portions/jour**
- Fruits frais (issus de l'A.B. si possible)
- Huile d'olive, noix, colza

GOÛTER-COLLATION

- **Choix : se référer au petit déjeuner enfants**
Laissez à disposition des aliments sains (corbeille de fruits...)
Si vous avez un « petit creux », préférez un fruit, un morceau de pain et un petit morceau de fromage. (SPF 2024 : guide alimentation des 4 à 11 ans)

ASTUCE



- Réduction ou sevrage du tabac
- Variété et diversité alimentaire
- Aliments complets riches en fibres de préférence issus de l'A.B.*
- Intérêt du trempage la veille (porridge, avoine, légumes secs...)
Produits issus de l'agriculture biologique*

Source : Association Santé Environnement France

Autres ressources :

UFC Que Choisir : Que peut-on manger ? <https://www.youtube.com/watch?v=ZTwOGcSrbys>

