

N° 150 • OCTOBRE, NOVEMBRE, DÉCEMBRE 2024

## SOMMAIRE ET ÉDITO

- 2025 : une année militante ..... p. 2

## DOSSIER

- La recette pour bien vieillir ..... p. 3
- Manger, un acte politique ..... p. 4-5



- L'éducation, une bonne recette pour l'école ..... p. 6
- La leçon du bien manger ..... p. 7



- L'alimentation est le fertilisant de la vie ..... p. 8-9
- Boire de l'eau ne coule pas de source ..... p. 10-11



- Un changement pour être mieux dans son assiette ..... p. 12
- Quand le local permet un retour sur terre ..... p. 13
- Aliments ultra transformés, la grande tromperie ..... p. 14
- La nutrition alimente la bonne santé ..... p. 15



- La loi Egalim au menu de l'alimentation ..... p. 16

## Familles Laïques

Revue trimestrielle éditée par le CNAFAL

(Conseil national des associations familiales laïques)

• 19, rue Robert-Schumann 94270 Le Kremlin-Bicêtre

Tél. : 09 71 16 59 05 • e-mail : cnafal@cnafal.net

• Directeur de la publication et président du CNAFAL : Julien Léonard •

• Chef d'édition : Jérôme Comin • Secrétaire de rédaction : Jeannine Jouanin •

• Gérante : Marie Ciszewski • Réalisation : Olivier Baraud •

Impression : EDICOLOR PRINT SAS • Dép. légal Presse Commission.

Commission paritaire n° 0925G87077. ISSN 0755-4265.

## Bulletin d'abonnement

À retourner au CNAFAL

19, rue Robert-Schumann - 94270 Le Kremlin-Bicêtre  
ou à déposer au CDAFAL de mon département.

Nom – prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Je désire recevoir 4 exemplaires de Familles laïques pour le prix de 10,00 € à partir du n° : \_\_\_\_\_

Je règle par chèque (postal ou bancaire) ci-joint, à l'ordre du CNAFAL.



## ÉDITO

# 2025 Une année militante



Julien Léonard  
Président

**A** lors que l'année 2025 s'ouvre à nous, je tiens tout d'abord, au nom de toute l'équipe du CNAFAL à vous adresser nos meilleurs vœux de santé, de solidarité et même de bonheur. Que cette nouvelle année soit porteuse de force collective et de belles victoires pour nos combats communs ! L'année écoulée

a été marquée par des bouleversements inédits. La censure du gouvernement Barnier, une première depuis soixante ans, révèle une instabilité politique inquiétante, symptôme d'un certain manque de démocratie et d'une élite de plus en plus déconnectée des réalités vécues par nos concitoyens. Dans ce contexte, la montée d'une extrême droite décomplexée en France interpelle et doit nous alerter : elle s'ancre dans les fractures sociales et le désarroi d'une population qui se sent de plus en plus abandonnée et méprisée.

**Parmi ces fractures, l'accès à une alimentation digne et suffisante** (sujet de ce numéro) est devenu un défi quotidien pour un nombre croissant de personnes. En cette période de fêtes, pensons à nos concitoyens les plus précaires, mais ne nous contentons pas de pensées : agissons, dénonçons les inégalités et revendiquons des politiques publiques à la hauteur de l'urgence sociale. Face à ces défis, l'engagement du CNAFAL est plus que jamais nécessaire. Ensemble, nous portons l'espoir d'une société plus juste, laïque et solidaire. Ensemble, nous œuvrons pour replacer la démocratie au cœur des décisions et construire un avenir où chacun trouve sa place. Que cette année 2025 soit celle de l'action et de l'espérance. Bonne année à toutes et à tous ! ■