



CATALOGUE D'ACHATS

“ Le Catalogue des aliments ressourçants repris dans les pages suivantes est une piste de départ pour les courses hebdomadaires. Complétez-le au fur et à mesure selon vos propres habitudes d'achat.

Vous souhaitez un repérage plus détaillé de ce que l'on peut entendre par « nourritures vraies ». Je propose dans les pages qui suivent de cataloguer les aliments courants en fonction de leur qualité de simple dépannage (les aliments de confort), de soutien ou de ressourcement (les aliments-remèdes). J'ai été ici inspirée par la très pragmatique équipe de la Weston Price Foundation, plus particulièrement par un livret similaire, distribué aux abonnés de leur bimestriel Wise Traditions (voir le site de la fondation www.westonaprice.org). Ils y font la liste des produits individuels, par marque, classés selon les critères de l'association. En Europe, nous sommes moins dépendants des aliments manufacturés, raison pour laquelle ce guide-ci a une apparence différente. Dans cette version-ci, le catalogue est aussi rédigé pour pouvoir être aménagé selon vos achats perso, ou en groupe de consommateurs. Ce catalogue n'a aucune prétention exhaustive. C'est un début de piste. Il faudrait un vrai travail d'équipe pour compléter ce catalogue de manière parfaite. À vos plumes, les clubs de consommateurs... Je communiquerai volontiers le contenu de ce chapitre, au format word, à toute association prête à peaufiner ce labeur.