



CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL  
agit naturellement pour votre santé



# Opération Nutrition



La Cuisine Santé-Nature® de Michel Guérard arrive pour la première fois aux Galeries Lafayette !

Un événement Éphémère Incontournable autour de l'équilibre nutritionnel et de la gourmandise !

Du 18 au 29 mai 2010



La Cuisine Santé-Nature® du chef triplement étoilé, Michel Guérard, une exclusivité de la Chaîne Thermale du Soleil, « engourmandisera » les restaurants des Galeries Lafayette et...

comme un bonheur n'arrive jamais seul, un certain nombre de happy few pourront



- s'inscrire à 3 sessions de cours de cuisine les 26, 27 et 28 mai et déguster leurs créations en compagnie d'un invité de leur choix,



- rencontrer « l'homme de la Grande Cuisine Minceur » le 19 mai au Galfa, lors d'une dédicace de "La Cuisine Gourmande", "La Grande Cuisine Minceur" et "Comment briller aux fourneaux sans savoir faire cuire un œuf", son tout dernier ouvrage écrit avec Julie Andrieu,

- enfin, tous pourront participer au jeu concours permettant de gagner 2 séjours "Sweetheart" à Eugénie-les-Bains pour 2 personnes et une Petite Semaine "Peau Neuve" à Molitg-les-Bains pour 2 personnes !





Il y a plus de 30 ans, **Michel Guérard** créait la **Cuisine Minceur**, amincissante et savoureuse. Toujours soucieux d'innover pour le goût et la santé, le Grand Chef, qui prône un équilibre alimentaire où l'une des valeurs majeures est le plaisir des papilles, a poursuivi ses recherches pour lancer la **Cuisine Santé-Nature®**.

Exclusivité **Chaîne Thermale du Soleil**, cette cuisine conjugue santé et gourmandise. Aujourd'hui, 7 des 20 resorts thermaux de la Chaîne Thermale du Soleil, Acteur Majeur de la Santé, offrent ce nouveau concept culinaire : plus de 126 recettes « équilibre » qui font de la gourmandise le plus délicieux des péchés !



Amélie-les-Bains,  
à l'Hôtel de La Pinède



Cambo-les-Bains,  
au Restaurant le Pavillon Bleu



Eugénie-les-Bains,  
à l'Hôtellerie de la Maison Rose



Gréoux-les-Bains,  
à l'Hôtel-Mas La Crémaillère



La Preste-les-Bains,  
au Grand Hôtel Thermal



Molitg-les-Bains,  
au Café Casals du Grand Hôtel



Préchacq-les-Bains,  
à l'Hôtel des Sources



**CHAÎNE THERMALE DU SOLEIL**  
agit naturellement pour votre santé



Continuité logique de son action de santé publique, la **Chaîne Thermale du Soleil** soutient activement le **CNAO** (Collectif National des Associations d'Obèses - [www.cnao.fr](http://www.cnao.fr)), lors des prochaines **Journées Européennes de l'Obésité des 21 et 22 mai prochains**.

Pendant ces deux jours, **15 des 20 sites thermaux du groupe ouvrent leurs portes** et proposent de nombreuses activités : visites des thermes, tests des parcours de soins, gigantesques cours de gymnastique en plein air, cours publics de nutrition, randonnées, apéritifs ou pique-niques sous forme de bouchées Cuisine Santé-Nature® dans les parcs thermaux... (inscription téléphonique préalable). *(programme sur demande)*



**Pour en savoir plus :**  
[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)  
Réservation : 0800 05 05 32

[www.galerieslafayette.com](http://www.galerieslafayette.com)

Contact presse : Virginie David / 01 42 82 30 18 / [virginiedavid@galerielafayette.com](mailto:virginiedavid@galerielafayette.com)

[www.cnao.fr](http://www.cnao.fr)

Contact presse : Indigo Consulting - Valérie Ferrandis / 01 40 28 10 11 / [vf@indigofrance.com](mailto:vf@indigofrance.com)

Dossiers de Presse et Visuels sur demande



## À LA CARTE DES RESTAURANTS DES GALERIES LAFAYETTE LE GALFA, LE BAR ROUGE ET L'ARCHICAFÉ



### LE GALFA (3<sup>ème</sup> étage, magasin principal) MENU entrée, plat ou plat dessert

#### 3 entrées

- La Salade bouchère aux Pommes Granny Smith
- La Salade de Carottes à l'Orange parfumée au Cumin
- Le Rouleau de printemps aux Algues

#### 3 plats

- Le Curry de Légumes au Riz Basmati
- Le Filet de Bar poché dans un Thé d'Herbes et de Légumes
- Le petit Chou Farci

#### 3 desserts

- Le Paris-Brest à la Chicorée de Michel Guérard réalisé par Arnaud Larher ( MOF )
- La Crème au Chocolat de la Reine d'Espagne
- La Semoule à l'Impératrice aux Framboises

*entrée - plat 29 € / plat - dessert 29 € / entrée - plat - dessert 39 €*

### LE BAR ROUGE (Lafayette Gourmet)

- Le Curry de Légumes au Riz Basmati  
16 €

### L'ARCHICAFÉ (Lafayette Maison)

- Le Curry de Légumes au Riz Basmati  
16 €





# LA CUISINE SANTÉ-NATURE®

PAR MICHEL GUÉRARD

**Lors du lancement de ce nouveau concept culinaire dans les stations thermales du groupe, Michel Guérard expliquait :**

« ...dans la saga de l'alimentation liée à des habitudes de goûts, difficiles à éradiquer, et à leurs conséquences, parfois funestes, engendrant des désordres métaboliques graves, on peut imaginer qu'une « frange » de cuisiniers contemporains sera progressivement invitée à répondre à de nouveaux besoins en matière de santé publique, en particulier pour tenter d'apporter une réponse à l'actuel syndrome métabolique global auquel s'associent l'obésité (adultes et enfants – en progression galopante pour ces derniers), l'augmentation de la glycémie débouchant sur le diabète (2,5 millions de diabétiques en France), l'augmentation de la pression artérielle et celle des risques cardiovasculaires.

Le thermalisme, dans son retour en grâce actuel et sa version contemporaine, semble pouvoir répondre positivement à ces nouveaux défis de santé publique, confirmés d'ailleurs par le Ministère de la Santé lui-même.

En effet, la cure thermique constitue un moment privilégié, à part entière, pour initier une telle action, tant au niveau de la prévention, que de l'éducation thérapeutique et alimentaire, du fait de l'éloignement du cadre de vie habituel et de la disponibilité d'un environnement médical, paramédical, humain, climatologique, écologique tout à fait privilégiés.

Elle constitue également une prise en charge holistique du patient, tant diététique que physique et psychologique où le plaisir, règle n° 1, doit gommer, impérativement, toute idée de contrainte et de restriction.

La « Cuisine Santé-Nature® » dans son rôle de redresseur de torts, s'inscrit donc très naturellement dans cette démarche, car elle se donne les moyens de préserver une cuisine de couleurs, de saveurs, de goûts, d'appétit et de plaisir, une cuisine qui continue de susciter le bonheur impatient de se mettre à table.

La « Cuisine Santé-Nature® » qui se veut, par ailleurs, médicalement « active » procure tonus et vitalité et contribue à protéger notre cœur et nos artères de l'hypertension et des maladies cardiovasculaires, ainsi que des problèmes pathologiques liés à l'excès de consommation de graisses et de sucres (obésité, diabète).

L'huile de colza et d'olive, par exemple, remplacent presque totalement le beurre et la crème sauf, à dose homéopathique, dans quelques pâtisseries. Aussi les acides gras saturés cèdent-ils la place aux mono et polyinsaturés.

C'est ainsi, qu'un jour sur deux, le rituel du dîner est conforté par des poissons à bonne teneur en oméga 3 tels que thon, sardines, maquereaux, saumon sauvage.

Les légumes, tant dans les garnitures fraîches et cuites « al dente », que chaque soir dans les potages fondamentaux, ainsi que la consommation quotidienne de fruits crus frais et de céréales complètes, apportent les antioxydants naturels, entre autres, vitamines A, E et C.

Aux légumes verts, s'ajoutent les légumes secs, lentilles, haricots, riches en protéines végétales. Ils contiennent ainsi que les céréales beaucoup de fibres et de glucides lents, qui retardent le retour de la faim (à utiliser surtout au déjeuner), en prolongeant, tout l'après-midi, un sentiment de tonus et d'énergie durable. Ensemble, ils équilibrent l'apport en acides aminés. Ainsi, les déjeuners de la semaine s'enrichissent également, au fil des jours, de mets « végétariens », cuisinés avec des sauces exquises et légères liées par exemple au yaourt qui apporte protéines et calcium naturel.

Bien évidemment, la qualité intrinsèque des produits utilisés (fussent-ils très simples) et la garantie de leur parfaite fraîcheur sont essentielles dans la réalisation de cette « Cuisine Santé-Nature® », qui doit privilégier, avant tout, l'authenticité des goûts originels.

Enfin, pour les desserts auxquels nous apportons beaucoup d'attention parce que c'est la dernière note gustative réconfortante et consolatrice du repas, le saccharose est profitablement remplacé par le fructose au pouvoir sucrant supérieur. Pour les diabétiques, nous utilisons l'aspartam.

Des tisanes, infusions et/ou thés d'herbes, aux compositions naturelles spécifiquement choisies, sont proposées à table mais aussi, régulièrement, un verre (10 cl) de bon vin rouge qui, comme vous le savez, contient des flavonoïdes qui sont des substances polyphénoliques antioxydantes.

Voilà donc les grandes lignes de cette Cuisine Santé-Nature®, qui se présente, j'oserai dire, comme une musique dont les paroles sont écrites par la science, et, la mélodie, par le cuisinier-poète. Pour moi, je l'ai souvent dit, un plat réussi, c'est comme une petite chanson qui tombe juste et que l'on a sans cesse envie de fredonner.

C'est là l'objectif de cette Cuisine Santé-Nature®, une cuisine qui comble nos besoins physiques mais aussi psychologiques et émotionnels, une cuisine de goûts, gaie, savoureuse, équilibrée, harmonieuse, une cuisine de vrai plaisir, le plaisir faisant partie, sans aucun doute possible, des thérapeutiques les plus sérieuses...»

A handwritten signature in black ink that reads "Michel Juiard". The signature is written in a cursive style with a long horizontal line underneath the name.