

Les clés de l'alimentation santé

Préface du Dr Jean-Loup Mouysset

Préface du Dr Yann Rougier

Introduction

1 - Les constats - La notion de terrain

Les constats : les « maladies de civilisation »

La notion de « terrain »

L'hérédité

Le stress, le mental

L'alimentation

L'exercice physique

Les autres facteurs environnementaux

Rôle de l'inflammation chronique dans le « terrain » des maladies

Pour en savoir plus : Qu'est-ce que l'inflammation ?

2 - Intolérances alimentaires et « encrassement » de l'organisme

Définitions de l'intolérance alimentaire et de l'hyper-perméabilité intestinale

Les intolérances alimentaires

L'hyper-perméabilité intestinale

Diagnostic des intolérances et de l'hyper-perméabilité intestinale

Causes des intolérances alimentaires et de l'hyper-perméabilité intestinale

La mauvaise assimilation de certains aliments par le tube digestif

Les causes de « porosité intestinale »

L'importance de la flore intestinale

Les bactéries

Les virus

Les champignons microscopiques intestinaux

Les parasites intestinaux

Les aliments en cause dans les intolérances

Les intolérances aux céréales

Les intolérances au lait

Les intolérances aux oeufs

Les autres intolérances

Les limites du bilan biologique

Le traitement des intolérances et de l'hyper-perméabilité intestinale

Le traitement préventif

Le traitement curatif

Éviter (temporairement) les aliments les plus fréquemment en cause

Restaurer la flore intestinale

Restaurer la barrière intestinale

Soigner son hygiène de vie

Les résultats du traitement

Quelques cercles vicieux...

Pour en savoir plus

Petite histoire de l'alimentation humaine

Le développement de l'agriculture... et des premiers OGM !

L'élevage et ses conséquences : laits et laitages

La cuisson des aliments : des conséquences inattendues !

Mais que fait Darwin ???

Les travaux de Jean Seignalet
Les constats
Le contenu intestinal est extrêmement riche
Les hypothèses de Jean Seignalet
Les intolérances alimentaires
L'hyper-perméabilité intestinale
Les déséquilibres de la flore intestinale
Les propositions de Jean Seignalet : le régime « hypotoxique »
La relève

3 - Aliments poisons et aliments protecteurs

Quelques notions de nutrition
Les « bons sucres » et les « mauvais sucres »
La notion d'index glycémique
Sucres, acidité et flore intestinale
Les « bonnes graisses » et les « mauvaises graisses »
Les graisses animales
Les huiles végétales
Les graisses endogènes
Les bonnes et les mauvaises graisses
Graisses, protéines et flore intestinale
Sur le plan pratique
Le manque de temps
Le manque de moyens : le coût de la santé
Pour en savoir plus
La notion de poids idéal
Index glycémique et index insulinique
Le profil des acides gras

4 - Micro-nutrition et phytothérapie

Les oligo-éléments
Les vitamines
La vitamine A
Les vitamines du groupe B
La vitamine C
La vitamine D
La vitamine E
La vitamine K
Micro-nutrition et maladies
Micro-nutrition et processus vitaux
Micro-nutrition et stress oxydant
Micro-nutrition, détoxification et méthylation
Micro-nutrition et inflammation
Micro-nutrition et angiogénèse
Micro-nutrition et métabolisme des hormones
Phytothérapie et flavonoïdes
Le curcuma
Le thé vert
Les autres substances « anti-cancéreuses »
L'équilibre micro-nutritionnel au quotidien
Pour en savoir plus : Mitochondries et stress oxydant

5 - Synthèse et conclusion : vers une « écologie nutritionnelle »

Synthèse
Quelques questions-réponses

Sommes-nous tous concernés par la « malbouffe » ?

Manger « bio », est-ce bien manger ?

Le lait, le soja sont-ils bons pour la santé ?

Des cures de « détoxification » sont-elles utiles ?

Qu'est-ce que la « chrono-nutrition » ?

Régime sans polyamines et cancers

Écologie et mondialisation

Conclusion

6 - Annexes

Les commandements pour une alimentation saine

Quelques conseils pour une alimentation saine

Bien manger ne coûte pas plus cher !

L'hyper-perméabilité (ou « porosité ») intestinale

L'intoxication par les métaux lourds

« Bons sucres » et « mauvais sucres »

« Bonnes graisses » et « mauvaises graisses »

La détoxification de l'organisme

L'équilibre acide-base au quotidien

Les compléments alimentaires et la phytothérapie au quotidien

Chauffage et cuisson des aliments

Le lait est-il bon pour la santé ?

Programme nutritionnel en préparation et après une intervention chirurgicale pour cancer

Programme nutritionnel pendant et après une chimiothérapie anti-cancéreuse

Questionnaire de Détoxification (MSQ)

Questionnaire sur les antécédents

Résultats du régime hypotoxique

Résultats du régime hypotoxique pour les maladies auto-immunes

Résultats du régime hypotoxique dans les maladies d'« encrassement »

Résultats du régime hypotoxique dans les maladies d'élimination

Les tableaux des index glycémiques

Références bibliographiques

Quelques livres de recettes

Liens vers les sites Internet

Remerciements