

# Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this **Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant** by online. You might not require more mature to spend to go to the books introduction as with ease as search for them. In some cases, you likewise pull off not discover the proclamation Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant that you are looking for. It will completely squander the time.

However below, next you visit this web page, it will be fittingly completely simple to acquire as skillfully as download guide Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant

It will not endure many time as we notify before. You can pull off it even though con something else at home and even in your workplace. in view of that easy! So, are you question? Just exercise just what we manage to pay for below as competently as review **Guide Des Aliments Antioxydants Plus De Aliments Classeacutes Selon Leur Pouvoir Antioxydant** what you gone to read!

Les alicaments 100% santé - Anne Duclos 2000

Dans son sillage, l'alimentation a toujours été soulignée par les médecins pour lutter contre telle ou telle pathologie. N'interdit-on pas à la personne ayant du cholestérol, les sauces et pâtisseries à la crème ? On sait que le calcium est bon pour les os, et que le riz combat la diarrhée. Existe-t-il, à l'instar de ces exemples, des aliments aux vertus thérapeutiques ? Tout simplement grâce aux aliments antioxydants qui sont peut-être la plus grande découverte de la diététique moderne. Ce livre fait le point sur ce qu'est une alimentation saine, sur les radicaux libres, sur ces antioxydants : ces alicaments à la portée de notre fourchette en nous expliquant les relations entre ce que l'on mange et comment l'on se porte. Des recettes élaborées à partir d'aliments riches en

antioxydants complètent cet ouvrage. Demain, nous ne mangerons plus par hasard.

**Les conseils pharma de Léa** - Léa Wauquier 2021-09-22

Rhume qui n'en finit pas, de troubles digestifs et de bien d'autres maux qui empoisonnent votre quotidien ? Vous prenez des médicaments sans avoir testé d'alternatives naturelles ? Souvent méconnues de la médecine traditionnelle allopathique, celles-ci montrent pourtant une grande efficacité. Dans ce grand guide familial, Léa Wauquier, docteure en pharmacie et spécialiste en micronutrition vous aide à évaluer vos besoins et à faire le bon choix de remèdes, entièrement naturels, à la pointe de la recherche scientifiques. Avec 50 troubles et maladies répertoriés : DIGESTIFS RGO, gastro, HPI,

constipation... IMMUNITAIRES rhume, rhinite, angines, allergies, herpès...  
NERVEUX stress, fatigue, insomnies, dépression... GYNÉCOLOGIQUES  
cystites, mycose, vaginose... HORMONAUX dysthyroïdies, SPM, SOPK,  
ménopause... VASCULAIRES insuffisance veineuse, hémorroïdes...  
DERMATOLOGIQUES acné, psoriasis, eczéma, dermatite, chute de cheveux...  
POUR CHAQUE TROUBLE : Leurs symptômes, causes associés et les  
solutions naturelles immédiates pour vous soulager : Hygiène de vie et  
Alimentation : les bonnes pratiques pour améliorer votre quotidien  
Micronutrition et Phytothérapie : la sélection des probiotiques, compléments,  
nutriments essentiels ; les posologies conseillées, les protocoles adaptés.  
Homéopathie et Huiles essentielles : tous les dosages par spécialité  
**Naturopathie** - Aude Anselmi 2019-04-12

Le guide le plus complet pour prendre soin de sa santé grâce à la naturopathie  
! La naturopathie est une méthode de soins naturelle très efficace. Son principe  
? Elle aide à renforcer notre santé afin que notre organisme soit capable de  
prévenir et de lutter contre de nombreux maux et maladies grâce à  
l'alimentation, à une bonne hygiène de vie et aux bienfaits des plantes. Ce  
livre très complet vous fera découvrir de manière simple et pédagogique ce  
qu'est la naturopathie et ce qu'elle peut vous apporter au quotidien. Que dois-  
je manger si je suis stressé ? Quelles plantes peuvent m'aider en cas de  
constipation ou d'insomnie ? Quels sont les meilleurs compléments  
alimentaires pour lutter contre la fatigue chronique ? Autant de questions  
fréquentes auxquelles vous trouverez dans ce livre des réponses simples et  
concrètes pour devenir acteur de votre santé. Dans cet ouvrage de référence -  
à conserver et à consulter pour prendre soin de toute la famille -, vous  
découvrirez ainsi les grands principes de la naturopathie, ses principaux  
remèdes et techniques, ainsi qu'un abécédaire incroyablement exhaustif de  
plus de 200 maux de tous les jours.

Mon Guide de Fertilité - Attilio D'Alberto 2019-10-04

Mon guide de fertilité se fonde sur les dernières preuves scientifiques issues  
de plus de 350 études de recherche. Ce guide pratique associe les recherches  
basées sur les faits aux anciennes théories de la médecine chinoise pour offrir  
une compréhension approfondie et concise de la conception naturelle. Ce livre  
contient de nombreuses informations approfondies qui augmenteront  
fortement vos chances d'avoir un bébé. En suivant simplement mes conseils,  
vous pouvez vous aussi tomber enceinte naturellement comme le millier de  
personnes que j'ai traitées. D'après mon expérience acquise en traitant  
différents types de fertilité, j'ai découvert que les personnes ont besoin de  
beaucoup plus d'informations approfondies que ce qui est habituellement  
fourni dans les autres livres sur la fertilité. C'est pourquoi j'ai fait de mon  
mieux pour intégrer le plus possible d'informations dans mon guide, mais de  
manière concise et facile à comprendre. Mon guide de fertilité explique le  
cycle menstruel, le moment de l'ovulation, comment connaître la période où  
vous êtes la plus fertile et le meilleur moment pour essayer et concevoir. Il  
explique également les différentes causes de l'infertilité masculine et  
féminine et la manière de les éviter, des substances chimiques présentes dans  
l'environnement, dans l'alimentation, dans les cosmétiques et dans les produits  
ménagers, jusqu'à la pollution, le plastique, les métaux lourds, les médicaments  
et les ondes électromagnétiques (OEM). Des explications détaillées sont  
fournies sur la manière d'optimiser votre style de vie, de l'activité physique,  
du travail et du sommeil jusqu'à l'habillement, les chaussures et même la  
comparaison entre les bains et les douches, en se fondant sur les dernières  
recherches de pointe ainsi que sur les théories éprouvées de médecine  
chinoise. De plus, des explications sont fournies sur les déséquilibres de la  
médecine chinoise et la manière de repérer ceux que vous présentez et de les  
corriger pour améliorer votre fertilité. Des régimes alimentaires pré et post-  
ovulation (ensemencement) sont proposés pour améliorer les taux hormonaux  
afin d'optimiser la fertilité. Différents conseils supplémentaires fondés sur les

recherches basées sur les faits sont fournis et permettent d'améliorer la fertilité masculine et féminine, de réguler vos taux hormonaux et d'augmenter la qualité de l'ovule et des spermatozoïdes pour améliorer votre potentiel de fertilité. En se basant sur les dernières recherches scientifiques, *Mon guide de fertilité* explique comment faire face aux problèmes d'infertilité comme des cycles menstruels irréguliers, des taux irréguliers de FSH, une mauvaise qualité de l'ovule (faibles taux d'AMH), l'endométriase, le SOPK et une mauvaise mobilité et morphologie des spermatozoïdes. Les conseils sur l'aide à la conception naturelle sont donnés en se basant sur les résultats des recherches concernant les effets bénéfiques de l'acupuncture et des herbes médicinales chinoises. Des conseils supplémentaires sont donnés sur l'utilisation des traitements de médecine occidentale conçus pour améliorer la conception naturelle. Le Dr (MTC) Attilio D'Alberto traite des couples souffrant d'infertilité depuis 2004, avec des problèmes de fertilité simples ou complexes, et possède de larges connaissances qu'il partage dans *Mon guide de fertilité*. Ce livre est une mine d'informations précieuses pour tous les couples qui essaient d'avoir un bébé. « Cela fait six ans que mon mari et moi essayons d'avoir un bébé... Nous avons commencé un traitement d'acupuncture et un nouveau régime alimentaire... Puis, à ma grande surprise, j'ai appris six semaines plus tard que j'étais enceinte ! » - Dr (MTC) Attilio D'Alberto - Bachelier en Médecine (Diplôme de médecine, Pékin), Licence en médecine traditionnelle chinoise (avec mention)

Ton médecin ne te guérira pas - Sébastien Perron 2022-09-21T00:00:00-04:00

La médecine nous permet de vivre plus vieux qu'avant, mais pas nécessairement moins malades. Comment vivre plus longtemps sans traîner des maladies chroniques comme des boulets jusqu'à notre dernier souffle? Comment faire en sorte que nos vieux jours soient aussi pétants de santé qu'on est en droit de l'espérer? TOUTES les réponses sont ICI! Contrairement à la croyance populaire, la plupart des maladies ne peuvent pas être guéries. Bref,

quand le diagnostic tombe, il accompagne le malade jusqu'à la fin de ses jours – tout comme les pilules qui viennent avec! Pourtant, les problèmes de santé chroniques qui nous empoisonnent l'existence étaient quasi inexistant il y a moins d'un siècle. Qu'est-ce qui a changé? Notre mode de vie, notre environnement, notre travail. Comment reconquérir notre santé perdue? La méthode facile se contente d'énumérer les bonnes habitudes de vie à adopter et les interdits, mais en plus d'être contraignante et rebutante, on l'a entendue mille fois cette histoire-là. Un livre de recettes santé ou de programmes d'exercices? Peu commode et un peu trop rigide. En comprenant le fonctionnement du corps et son évolution (d'où vient la gourmandise, par exemple, ou comment nos ancêtres trouvaient le moyen de rester zen, comment on peut rester en forme sans faire de sport, pourquoi la diète kétéo n'est peut-être pas aussi saine qu'elle le prétend) il devient logique, suuuuper tentant et même totalement excitant de traiter notre corps comme il le mérite. Après tout, on en a qu'un seul... Attendons-nous que l'auto tombe en panne avant de faire une mise au point? Le corps aussi a besoin de ses tune-ups...

**Les super antioxydants** - Rose RAZAFIMBELO 2016-11-03

Et si le secret anti-âge reposait tout simplement dans notre alimentation ? Matcha, baies de Goji, amandes, betterave, café etc...tous ces aliments possèdent un véritable pouvoir antioxydant. Avec Les supers antioxydants, l'alimentation traditionnelle est décortiquée via la nutrithérapeute Rose Razafimbelo qui propose d'en découvrir tous les bienfaits sur l'organisme. Parce que notre alimentation est le reflet de notre santé, il est important de savoir ce que contient notre assiette ! Et les antioxydants ne dérogent pas à la règle. Pour l'auteur, l'antioxydant est une substance qui protège d'autres structures – que ce soit dans notre corps ou à l'extérieur de notre personne – des dégâts provoqués par les radicaux libres. Il est capable de réduire ou de stopper la réaction en chaîne de l'oxydation. Au sein de notre corps, les

antioxydants sont soit endogènes, c'est-à-dire produits par notre propre organisme, soit exogènes c'est-à-dire apportés par l'alimentation ou certains compléments alimentaires. Abordés sous l'angle de la nutrithérapie, Rose Razafimbelo propose un nouveau chemin culinaire pour en saisir tous les bienfaits sur le corps humain. • Que sont les antioxydants ? - Une identification précise des antioxydants parmi la famille des enzymes, des protéines, des hormones etc. - Ses multiples bienfaits sur le bien-être et la longévité, notamment vis-à-vis des maladies cardio-vasculaires et neurologiques. - Une liste des principaux aliments qui en contiennent : de l'huile d'olive en passant par les plus exotiques comme le jus d'aronia. • Des recettes riches en antioxydants : - Les bénéfices santé à consommer des fruits & légumes au quotidien - Pourquoi le régime alimentaire n'est plus nécessaire - 50 recettes avec pour chacune : la présentation des intérêts nutritionnels.

*Ces aliments qui font maigrir* - Petit Guide 2015-09-09

"Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, il faut aussi qu'il soit bon à penser !" Découvrez dans ce Petit Guide tous ces aliments qui font maigrir pour mincir naturellement : draineurs, diurétiques, détox ou dépuratifs, brûle-calories, brûle-graisses... Apprenez à les identifier, à les cuisiner, à bien les consommer de manière à déclencher une perte de poids. Mettez toutes les chances de votre côté ! Un ebook pratique et malin qui répondra rapidement à toutes vos questions sur ce sujet. Avec plus de 300 titres parus, la collection "Petit Guide" vous propose de découvrir l'essentiel des sujets les plus passionnants et répond à vos questions sur l'histoire, les sciences, la nature, les religions, la santé, la cuisine, les langues et bien d'autres domaines ! Également disponible en numérique : - L'histoire de France - Le corps humain - Se soigner par les plantes - Les mathématiques - L'anglais (L'essentiel) - L'espagnol (L'essentiel) - Homéopathie - Les 12 signes du zodiaque - La grammaire - La Première Guerre mondiale - La beauté au quotidien - Ces aliments qui font maigrir - Remèdes anciens et beaucoup d'autres !

La santé du cerveau est dans votre assiette - Catherine Chegrani-Conan  
2011-07-07

Comment... comprendre le fonctionnement de votre cerveau ? savoir quels sont ses besoins nutritionnels et ses ennemis ? apprendre à bien manger pour conserver le plus longtemps possible sa jeunesse ? En bref, comment optimiser vos apports alimentaires pour améliorer vos fonctions intellectuelles, votre mémoire ou vos facultés d'apprentissage. Ce guide indispensable foisonne de conseils, d'informations concrètes et détaillées sur ce qui est bon pour votre santé, en particulier pour celle de votre cerveau. Eh oui, tout ce que vous mettez dans votre assiette conditionne son bon fonctionnement ! Catherine Chegrani-Conan vous entraîne donc dans l'exploration de cet organe complexe, vous aide à identifier les aliments à privilégier et vous propose des recettes faciles pour le booster ou prévenir sa dégénérescence.

Échec au cancer - Lyse Genest 2013-05-30T00:00:00-04:00

Nous voulons tous changer nos habitudes alimentaires afin d'améliorer notre qualité de vie et notre santé. Mais comment y arriver? Par ses judicieux conseils, ses constants rappels et ses multiples suggestions, Lyse Genest nous guide avec assurance et conviction tout au long du chemin qui mène à une saine alimentation. Les vitamines, les minéraux, les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains céréaliers, les épices, les boissons, les sucres, les modes de cuisson, tout est revu en profondeur. C'est un véritable ouvrage de référence, une « bible », une encyclopédie de la nutrition.

**Les aliments qui entretiennent votre santé** - Franck Senninger 2011  
Savez-vous quels sont les aliments et les compléments alimentaires qui conviennent le mieux à votre organisme et entretiennent votre santé ? Vous trouverez dans ce guide : une fiche pratique par aliment décrivant sa substance vitale, son intérêt nutritionnel, et comment le consommer. Le mode d'action des principes actifs de ces aliments ; les effets qu'ils produisent selon leur richesse en acides gras, en oméga-3, en alcalinisants, en antioxydants, etc.

Quels aliments et quels compléments alimentaires consommer dans les pathologies les plus courantes.

**L'alchimie des herbes: Guide du débutant** - Adidas Wilson 2020-06-20

Certaines herbes peuvent pousser exceptionnellement bien à l'intérieur et à l'extérieur, dans des conteneurs ou au sol. Tout se résume à ce que vous voulez faire. Les graines sont assez bon marché mais prennent plus de temps et nécessitent plus de ressources pour pousser mais ne sont disponibles qu'au printemps et en été. 52 chapitres et références sont inclus dans ce livre.

Malbouffe polluants additifs... Tout ce qu'on nous fait avaler - Céline Hess Halpern 2016-03-02

Les polluants sont partout : dans l'air, dans l'eau, dans nos produits cosmétiques, dans notre habitat, et jusque dans nos assiettes ! L'alimentation moderne n'est-elle pas l'une des causes de la montée exponentielle du taux de cancers, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de l'obésité dans le monde ? Si nous ne connaissons pas l'ampleur des effets du cocktail d'additifs et de polluants innombrables que nous ingurgitons à notre insu chaque jour, il est urgent d'y porter attention. Et face à cette folie chimique de nos denrées, de devenir des consommateurs avertis et éclairés : Quels aliments privilégier pour mieux préserver notre santé, ainsi que celle de nos enfants ? Comment repérer les additifs et aliments nocifs ? Pourquoi les éviter ? Cuissons, emballages et ustensiles : nos habitudes seraient-elles à revoir ? Manger bio : est-ce la solution ? Un vrai guide pratique pour que notre assiette soit enfin présumée... innocente : un éclairage sur les choix à faire pour manger sainement, des repères pour mieux consommer et chasser les fausses idées.

Le régime cretois - l'art et la science du régime alimentaire méditerranéen - Anthony Fung 2020-03-30

Un régime délicieux et facile à suivre, qui brûle les graisses plus rapidement ? Le régime méditerranéen ! Si vous avez déjà voyagé dans le sud de l'Europe, il est très probable que vous ayez goûté à la cuisine méditerranéenne. Connue

dans le monde entier pour être très sain et savoureux, le régime méditerranéen continue de conquérir les fans dans le monde entier en raison de ses avantages : brûler les graisses plus rapidement; construire des habitudes alimentaires plus saines; améliorer votre santé et votre énergie. Un régime délicieux et facile de suivre qui brûle les graisses plus rapidement ? Le régime méditerranéen ! Si vous avez déjà voyagé dans le sud de l'Europe, il est très probable que vous ayez goûté à la cuisine méditerranéenne. Reconnu mondialement comme sain et savoureux, le régime méditerranéen continue de conquérir des fans du monde entier grâce à ses bienfaits : Brûler les graisses plus rapidement ; Adopter des habitudes alimentaires plus saines ; Améliorez votre santé et votre énergie. Le livre « Régime Méditerranéen - L'art et la science du régime méditerranéen » est un guide complet pour débutants qui vous enseigne comment suivre ce régime alimentaire qui a fait ses preuves, tout en gardant votre motivation. Non seulement votre corps deviendra beaucoup plus sain, votre esprit sera beaucoup plus clair et votre futur vous, vous remerciera. Apprenez tous les principes d'une alimentation méditerranéenne réussie et observez les chiffres diminuer ! En 2008, une étude a mesuré l'impact du régime méditerranéen sur le risque de cancer Les résultats étaient impressionnants : Les personnes qui avaient suivi exclusivement le régime méditerranéen ont vu leur risque de cancer diminuer de 6% Et d'autres bienfaits sur la santé lui sont associés : Il réduit le risque de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires, et réduit le risque de dépression, en favorisant l'équilibre mental. Riche en légumes, modéré en produits laitiers et en huile d'olive, c'est le régime qui vous aidera à atteindre le poids dont vous avez toujours rêvé Ce livre peut vous aider à : Apprendre tous avantages du régime méditerranéen tout en établissant votre propre plan alimentaire personnel ; cuisiner des repas sains et délicieux qui vous aident à perdre du poids. Vous ne remarquerez pas même que vous êtes au régime ; Trouvez la motivation qui vous aidera à atteindre vos objectifs Qu'attendez-

vous ? Le régime méditerranéen peut être la solution parfaite pour votre problème de perte de poids ! Lisez ce livre maintenant, et découvrez tous secrets de ce régime savoureux. Oubliez tous ces régimes qui n'ont pas fonctionné dans le passé. C'est le livre parfait pour vous apprendre étape par étape comment maîtriser votre perte de poids. Le principal avantage ? Ce régime est très facile à suivre, puisque tous ses repas sont délicieux et faciles à préparer. Vous n'imaginez pas l'amélioration de votre image corporelle ! Voulez-vous en savoir plus ? Allez en haut de la page, et cliquez sur "acheter cet article" PUBLISHER: TEKTIME

**Guide des vitamines et des oligo-éléments** - Danièle Festy 2005-01-19

Les vitamines et oligo-éléments sont les piliers de notre santé, les éléments indispensables d'une alimentation équilibrée, garants de la forme et la vitalité. Ce guide pratique et complet donne toutes les clefs pour une bonne utilisation de ces éléments nutritionnels. Il propose 2 lectures : par fiches qui expliquent chaque vitamine, oligo-élément, acides, .... ou par troubles de A à Z. Un sujet de plus en plus actuel, une utilisation facile et pratique, toutes les clefs pour connaître les vitamines utiles à la santé et savoir où les trouver.

**Mon guide NATURO spécial enfants** - Nina Bossard 2020-03-24

Vous considérez que l'enfance est le meilleur moment pour enseigner les principes d'hygiène de vie issus du bon sens naturopathique ? Vous souhaitez prendre soin de votre enfant et l'aider à grandir et à s'épanouir de manière naturelle ? Alors ce guide est fait pour vous ! De la naissance à l'âge de 10 ans, l'auteure vous propose une synthèse des techniques naturopathiques adaptées à l'enfance. Alimentation, hygiène de vie, remèdes naturels, immunité, gestion des émotions, vous apprendrez à adapter votre accompagnement en fonction du tempérament de votre enfant (lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux). Ponctué de fiches pratiques, mémos et conseils simples, cet ouvrage richement documenté vous invite à mettre en place au quotidien un véritable art de vivre au naturel, en cohérence avec les besoins fondamentaux de votre

enfant.

**Le guide Hachette anti-âge** - Marie Borrel 2011-05-18

Nous vivons de plus en plus longtemps. Nous passons donc de plus en plus de temps «vieux». Quand peut-on commencer à se préoccuper de son vieillissement ? Peut-on vraiment le ralentir ? Et comment ? Une ouvrage de référence qui fait le point sur toutes les connaissances actuelles en matière d'anti-âge.

**Guide pratique de gastronomie familiale** - Christine Bouguet-Joyeux 2018-02-21

" Changez d'alimentation ", demande, dans son livre, le professeur Henri Joyeux. Beaucoup sont maintenant prêts à sauter le pas, mais se posent aussitôt la question : " Comment faire ? " C'est pour leur répondre que son épouse, Christine Bouguet-Joyeux, nous donne ce guide pratique et nécessaire ! En effet, conditionnés par une offre alimentaire industrialisée et médiatisée, qui se pare de toutes les qualités mais détruit à terme notre santé, nous avons besoin d'apprendre ou de réapprendre les gestes simples et les habitudes saines d'une alimentation intelligente, économique, gastronomique et savoureuse. Tout vous est expliqué simplement et clairement dans ce Guide, illustré par l'auteur : données scientifiques les plus récentes, et remises à jour pour cette 2e édition, sur les relations entre l'alimentation et les cancers, le syndrome métabolique, le diabète, l'obésité, les maladies inflammatoires du tube digestif et des articulations, les troubles hormonaux et l'ostéoporose ; portrait santé des aliments présenté, de façon synthétique et enrichissante, initiation élémentaire aux tisanes de santé et aux épices ; conseils nutritionnels et alimentaires " à la carte ", adaptés à différents profils d'âge ou de santé, avec une annexe spécifique surpoids / obésité / forme ; techniques de préparation et de cuisson détaillées et accessibles même aux débutants : choix des aliments, couleur, odeur, saveur, cuisson idéale à la vapeur douce pour ne pas détériorer les aliments et leur garder leurs meilleures qualités nutritionnelles ;

proposition de menus adaptés ; près de 200 recettes compatibles avec les intolérances classiques. Ce livre, testé et expérimenté, depuis plus de dix ans, dans de très nombreuses rencontres amicales et bénévoles, est à lire dans la cuisine. Il y sera le compagnon de chaque jour, indispensable pour mettre en oeuvre ces nouvelles habitudes alimentaires, base de " la santé au quotidien ", qui ont déjà aidé non seulement de nombreux malades mais également, encore plus nombreux, beaucoup de bien portants qui en tirent le plus grand profit. Il ne s'agit pas de régime ou de diète, mais réellement de manger mieux et meilleur pour préserver, restaurer ou construire un " capital santé pour tous ". C'est l'objectif no 1 de la prévention. Il est maintenant à portée de main.

*Le guide complet de la spiruline* - Brigitte Karleskind

2019-01-03T00:00:00+01:00

Ce que la spiruline peut réellement faire pour vous Superaliment par excellence, la spiruline est riche en protéines, fer, vitamines du groupe B, magnésium, sélénium, antioxydants... Mais ce n'est pas un aliment magique ! Spécialiste des compléments alimentaires, Brigitte Karleskind a passé en revue l'ensemble des études scientifiques. Elle explique dans quelles circonstances la spiruline peut vous aider, comment la prendre et à quelle dose. Si vous êtes végétarien, si vous devez rééquilibrer votre alimentation, si vous manquez d'énergie, si vous êtes sportif, si vous voulez prendre soin de votre santé cardio-vasculaire, renforcer votre immunité, si vous faites face à un problème de santé comme un diabète ou une allergie... ce guide complet de la spiruline vous sera extrêmement utile. Vous saurez : • Pourquoi les pigments de la spiruline sont particulièrement intéressants pour la santé • Pourquoi le label bio n'est pas toujours un bon critère d'achat • Dans quelle situation la forme fraîche est plus adaptée • Comment reconnaître une spiruline de qualité

**Le guide des chakras pour les débutants** - Amelia Wasiliev 2021-09-15

Toutes les infos pour rééquilibrer les centres énergétiques du corps : -

apprendre à localiser les chakras - connaître les zones et les organes en lien avec les chakras - décrypter les déséquilibres du corps Les 7 centres énergétiques du corps ont un impact crucial sur notre santé physique et émotionnelle. Plus ils sont alignés et renforcés, moins on souffre de migraines, de douleurs chroniques, d'insomnies, d'anxiété ou de dépression. Equilibrer ses chakras booste l'immunité, l'auto-guérison et la vitalité !

*Alimentation : Il faut tout changer !* - Gérard Pacaud 2019-02-13

Réapprendre à manger... tout en restant gourmands ! Étiquettes trompeuses, recettes miracles, avertissements de santé à foison... De nos jours, on ne parvient plus à distinguer ce qui est bon pour notre santé et pour notre bien-être. Le Dr Gérard Pacaud passe en revue nos habitudes alimentaires, en balayant les idées reçues et en suggérant de nouvelles solutions pour une meilleure hygiène de vie. Faut-il vraiment cesser de manger de la viande ? Les lipides et les sucres sont-ils les seuls nutriments qui peuvent nous faire grossir ? Doit-on les bannir de notre alimentation ? Le café est-il si dangereux qu'on le dit ? Que valent vraiment les produits allégés ? Quelle est la meilleure façon de conserver nos aliments ? Faut-il à tout prix éviter les produits industriels ? Un panorama de notre alimentation, pointant les dangers et absurdités de nos façons de manger. Un guide précieux pour réapprendre à se nourrir en favorisant sa santé... sans jamais oublier le plaisir.

*La Nutrition Pour les Nuls, Spécial Québec, 2ème édition* - Doug COOK

2015-03-05

La bible de la nutrition pour tous ! La bible de la nutrition pour tous ! Quand on comprend les principes de la nutrition, rien de plus facile que de bien choisir ses aliments et de manger sainement ! Grâce à ce livre, pas besoin d'avoir étudié la nutrition au Cégep ou à l'université pour tout comprendre. Vitamines, minéraux, protéines, glucides, graisses, calories, suppléments... : vous apprendrez à vous y retrouver facilement. L'objectif : évaluer vos besoins en calories, éviter les aliments qui contiennent trop de calories,

atteindre votre poids santé et le maintenir ! Mis à jour avec les dernières études internationales, ce livre a été adapté aux habitudes alimentaires et aux spécificités québécoises par une nutritionniste québécoise. Avec un carnet d'adresses spécial Québec ! Dans ce livre, vous apprendrez à : Profiter des bienfaits des fruits et des légumes Bien utiliser le Guide alimentaire canadien Préparer des repas savoureux et nutritifs Bien conserver ses aliments Bien doser les portions Manger sainement au resto... et beaucoup d'autres choses encore !

**Le guide des jus de santé** - Martina Krčmar 2014-12-01

Du jus de chou pour guérir un ulcère de l'estomac, un jus de pêche pour retrouver une bonne mine ou d'abricot pour la bonne humeur, un jus de persil ou de bleuet pour soulager les yeux, ou encore un jus de carotte contre l'acidité gastrique, etc. Jus du sommeil, de la fièvre, du diabète, contre l'ostéoporose, l'obésité, le cholestérol ou pour soulager les rhumatismes, et surtout combler toutes nos carences nutritionnelles au fil des saisons. Plus de 150 jus aux vertus incontestées. Des conseils, des recettes, des jus adaptés à chaque âge. Unique en son genre, cet ouvrage de prévention et thérapie par les jus, traité par affection, sera pour vous un véritable guide au quotidien dont vous ne pourrez plus vous passer !

*Le guide de la santé globale* - Valérie Broni 2019-01-09

La santé est en vous ! Parce qu'une santé de fer ne consiste pas uniquement à traiter des maux, organe par organe, et à avaler tels médicaments pour faire disparaître tels symptômes, il est temps de prendre conscience que se soigner est avant tout une démarche globale qui intègre à la fois le bien-être physique, mental, mais aussi émotionnel et social. Cet ouvrage vous invite à : revenir à une approche globale qui réunit le corps et l'esprit ; faire appel à vos ressources naturelles pour prendre soin de vous ; adopter les gestes préventifs tout au long de votre vie ; élever votre niveau de santé, simplement, naturellement et gratuitement ! Cohérence cardiaque, méditation, EFT,

alimentation, phytothérapie, soins énergétiques, art-thérapie... Ce guide met à votre disposition une palette de techniques complémentaires et efficaces.

Études scientifiques et exercices pratiques à l'appui, il vous accompagne pas à pas vers un mieux-être durable. Valérie Broni est infirmière, thérapeute en psychologie énergétique et art-thérapeute, conférencière et formatrice. Elle accompagne les personnes pour accéder au meilleur d'elles-mêmes.

Scientifique de formation, Olivier Broni est coach individuel et collectif en entreprise. Il y diffuse des pratiques innovantes de santé et de gestion des émotions (cohérence cardiaque, méditations de manifestation...) Ensemble, afin de permettre à chacun de prendre soin de soi, ils ont fondé l'Académie Santé Globale et l'association i'désir. Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Guide des aliments antioxydants - Juliette Pouyat-Leclère

2014-12-01T00:00:00+01:00

Le guide des aliments qui freinent le vieillissement. Contre le vieillissement dû aux radicaux libres, les scientifiques conseillent de manger des aliments antioxydants. Oui mais comment les choisir ? Pour la première fois, un guide donne le pouvoir antioxydant de plus de 500 aliments et la nature des antioxydants qu'ils renferment. Vous allez pouvoir composer des repas hautement protecteurs. Et vous découvrirez au passage un grand nombre de " super-aliments " qui freinent chaque jour le vieillissement et aident à prévenir les maladies liées à l'âge : cancer, maladies cardiovasculaires, Alzheimer, Parkinson, mais aussi les rides, la cataracte, l'arthrose. Découvrez aussi : • Quels sont les principaux antioxydants de l'alimentation ? • Comment agissent-ils ? • La cuisson réduit-elle leurs effets protecteurs ? • Comment évaluer votre niveau de stress oxydant ? • Comment optimiser vos défenses antioxydantes ? • Quel est l'avis des chercheurs sur les compléments alimentaires antioxydants ? Recommandé par LaNutrition.fr, le premier site d'information sur la nutrition

The Canadian Journal of Cardiology - 1984\*



### **Le guide des aliments bien-être** - Isabelle Bruno 2016-03-09

Depuis les années 1960, les chercheurs de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM), comme de nombreux laboratoires de recherche à travers le monde, s'appliquent à mettre en évidence la corrélation entre nutrition et santé. Le résultat de tous ces travaux confirme ce que les Anciens pratiquaient intuitivement : notre santé dépend de ce que nous mangeons. Aujourd'hui, malgré notre facilité à accéder à une infinie variété de produits alimentaires, nous sommes susceptibles de souffrir de carences. Manques en vitamines, en oligo-éléments, en fibres, en acides gras... rien de grave en général, mais de quoi provoquer quelques troubles comme une fatigue tenace, des difficultés de digestion, une moindre résistance aux virus hivernaux, un sommeil perturbé, une peau terne, des cheveux et des ongles fragiles. Mode de vie survolté qui ne laisse plus le temps de cuisiner des produits frais, alimentation raffinée appauvrie en nutriments, agriculture intensive qui dénutrit les sols, régimes hypocaloriques, allergies et intolérances alimentaires... l'abondance n'est pas toujours signe de diététique maîtrisée. Cet ouvrage entièrement illustré présente et décrit 100 aliments santé qui, non seulement, fournissent à l'organisme l'énergie nécessaire à son fonctionnement, mais qui contribuent aussi à entretenir forme et santé au quotidien. Des aliments faciles à mettre en œuvre au quotidien, organisés par chapitres : Algues, Céréales et fruits à coques, aliments lactofermentés, Épices, Jus et boissons, Baies, Plantes, Miel et dérivés, Huile végétale, Graines, Graines germées. Plus de 100 recettes sont aussi proposées pour que ces aliments « magiques » soient aussi gourmands que sains.

### **Comment ne pas mourir** - Michael GREGER 2017-04-06

On peut ne pas mourir d'hypertension artérielle en buvant des tisanes d'hibiscus. On peut prévenir le cancer de la prostate en ajoutant des graines de lin à nos plats. On peut réduire les risques de maladie cardiaque en mangeant des noix du Brésil. C'est scientifiquement prouvé. Mieux manger est plus

simple que ce que l'on croit, ne coûte pas plus cher et peut nous sauver la vie. C'est ce que nous démontre le docteur Michael Greger dans l'ouvrage ultradocumenté et pourtant très facile d'accès qu'il a coécrit avec Gene Stone. Un véritable guide qui nous ouvre les portes d'un univers fascinant, celui de la science des aliments. Michael Greger analyse d'abord le rôle de l'alimentation dans les principales maladies du siècle, telles que les maladies cardiaques, pulmonaires, cérébrales... Puis il dresse la liste des 12 aliments quotidiens qui sont selon lui essentiels pour une alimentation optimale, un régime vert à base d'haricots, de baies, de légumes crucifères, etc., où chaque aliment a son lot de bienfaits. Il nous explique enfin comment intégrer à notre quotidien alimentaire de petits réflexes qui peuvent prévenir certaines affections voire renverser le cours des maladies et nous aider à mener une vie plus longue et plus saine.

### **Moins de viande** - Jean-Paul CURTAY 2018-09-13

Un guide pour entamer une transition sociétale au profit de notre santé, du monde vivant et de l'environnement. La barbaque low cost, banalisée au quotidien, a fait son temps. Les études sont formelles : notre consommation actuelle de viande est intenable sur la durée, dommageable pour notre santé, pour l'environnement et pour le bien-être animal. PLUS DE 300 MILLIONS DE TONNES DE VIANDE sont consommées chaque année dans le monde, une demande qui a été multipliée par 7 depuis 1950. 60 MILLIARDS D'ANIMAUX TERRESTRES SONT ABATTUS chaque année, dans des conditions le plus souvent inacceptables. PLUS DE 75 % DES VOLAILLES SONT POLLUÉES par des bactéries, résistantes aux antibiotiques pour 61 % d'entre elles. 14,5 % DES ÉMISSIONS DE GAZ À EFFET DE SERRE sont causées par l'élevage industriel, qui devance les transports et l'industrie. 3,6 ANNÉES DE PLUS, c'est en moyenne le gain de longévité dont bénéficient les végétariens, un gain auquel s'ajoute une réduction des risques de surpoids, de diabète, de maladies cardio-vasculaires, de plusieurs cancers... Les

consommateurs réguliers de viande, par exemple, sont 2 à 3 fois plus touchés par la maladie d'Alzheimer que les végétariens. Expert de la nutrithérapie et du modèle de longévité-santé Okinawa, le docteur Jean-Paul Curtay nous rappelle combien il est urgent de consommer moins de viande et nous donne les clés pour adopter un mode alimentaire plus salubre. Pourquoi avons-nous chaque jour tant de viande dans nos assiettes ? Quelles sont les conséquences d'une telle consommation de produits d'origine animale ? À l'inverse, quels sont les bénéfices d'une alimentation plus riche en végétaux ? Peut-on se fier aux protéines végétales pour remplacer la viande ? Que savons-nous du régime alimentaire des champions de la longévité en bonne santé ? En s'appuyant sur les études les plus actuelles et sur trente-cinq ans d'investigations et de recherches, cet ouvrage est la référence du consommateur du XXI<sup>e</sup> siècle.

Mon guide d'équilibre alimentaire - Dr Sophie ORTEGA LOEFF 2010-04-21

Après toutes ces années passées à tester les régimes truc, machin et chose, vous avez finalement compris. Les régimes ne servent à rien ! La seule et unique façon d'atteindre votre poids de forme est de connaître et comprendre comment notre corps fonctionne et fabrique « son poids ». Connaissez-vous vos besoins énergétiques quotidiens ? Si on vous dit « Métabolisme de base », savez-vous de quoi on parle ? Graisses cachées ou graisses visibles, savez-vous les reconnaître ? Vous êtes-vous déjà posé la question de l'utilisation des calories ? Est-il plus facile de « brûler » des graisses ou des protéines ? Attention, on ne va pas vous faire un cours de maths ou de chimie, mais vous apprendrez de façon simple et imagée comment fonctionne votre « chaudière » interne ! Grâce à ce petit guide du Dr Sophie Ortega Loeff, vous allez enfin comprendre comment fonctionne votre métabolisme, vous allez acquérir des repères, pour vous situer par rapport à un poids de référence selon votre taille et votre activité physique et finalement vous trouverez la motivation pour vous prendre en main. Pour vous en persuader, vous apprendrez notamment :

- Comment fonctionne votre corps,
- Qu'est-ce que le métabolisme énergétique total,
- Quels sont les différents nutriments et leur rôle,
- Pourquoi grossit-on parfois sans manger plus,
- Comment mincir et stabiliser son poids.

Véritable coach, ce guide d'équilibre alimentaire vous encourage à mieux vous connaître et à programmer et conserver durablement une alimentation équilibrée. Suivez le guide, vous découvrirez que manger n'est pas le problème... mais la solution pour conserver un poids idéal ! A propos de l'auteur Diplômée de la faculté de médecine de Montpellier, le Docteur Sophie Ortega Loeff est également diplômée de nutrition de la faculté Xavier Bichat-Paris VII. Un livre publié par Ixelles éditions Retrouvez-nous sur [www.ixelles-editions.com](http://www.ixelles-editions.com) Contactez-nous à l'adresse [contact@ixelles-editions.com](mailto:contact@ixelles-editions.com)

*Le guide des compléments alimentaires stars* - Marc Perez 2019-10-03

Mon ordonnance anti-maladies ! Si l'alimentation est notre première médecine, force est de constater qu'elle n'est plus tout à fait capable de combler nos besoins en nutriments. Les compléments alimentaires peuvent représenter le deuxième pilier de notre santé : ils peuvent combler nos carences, prévenir les maladies, optimiser notre santé physique et psychique... Mais comment s'y retrouver dans la jungle foisonnante des compléments alimentaires ? Ce guide pratique se concentre sur les 6 compléments alimentaires qui sont la base d'une bonne santé et dont les carences sont très fréquentes : la vitamine C, la vitamine D, le magnésium, le zinc, les oméga-3 et la coenzyme Q10. Pour chacun, ce livre vous détaille ses vertus, son mode d'utilisation, la posologie à suivre, sans oublier les précautions spécifiques à prendre. Aussi, en fonction d'une pathologie particulière à traiter (acné, allergie, fatigue, sommeil...), vous découvrirez votre ordonnance avec si besoin d'autres compléments alimentaires pertinents, comme l'iode, les probiotiques, les vitamines du groupe B, certaines plantes... Grâce à ce guide, vous saurez vous repérer dans l'univers des compléments alimentaires et faire les choix

qui vous correspondent. Avec une préface du Dr Serge Rafal (ancien attaché en premier à l'hôpital Tenon et auteur de nombreux guides santé)

L'assiette anti-âge - Marie Laure André 2018-02-21

Vieillir bien et en bonne santé, c'est possible ! Conserver un teint éclatant, prévenir l'apparition des rides, faciliter la digestion, entretenir la mémoire et réguler la prise de poids... Voici enfin le livre qui vous accompagne pour adapter votre mode d'alimentation à votre âge et lutter contre les effets du vieillissement. Quels sont les nutriments anti-âge ? Quelle alimentation avec la ménopause ? Quels sont les régimes réputés pour leurs bienfaits sur la longévité ? Comment bien composer ses repas ? Quel est le rôle de l'hygiène de vie sur le vieillissement ? 25 fiches techniques rédigées par une nutritionniste pour vous aider à comprendre les causes du vieillissement et à adopter une alimentation saine qui stimule l'activité cellulaire. Une multitude de conseils pratiques pour permettre à votre corps de se régénérer de l'intérieur et de diminuer les effets du temps qui passe. 60 recettes gourmandes et équilibrées pour faire quotidiennement le plein de nutriments et d'antioxydants : Granola, Pain moelleux au curcuma et à la cardamome, Poêlée de fruits de mer et riz sauvage à l'orange, Truite aux amandes et quinoa aux fruits secs, Poulet aux pruneaux, Patate douce farcie aux champignons, Risotto d'orge au safran, Velouté de carottes au cumin, Navettes à l'amande amère et lait au miel...

**Les 50 meilleurs aliments santé** - Rachel Frély 2022-05-18

Savez-vous que le cassis contient 4 fois plus de vitamine C qu'une orange, et le brocoli 5 fois plus de calcium que le chou-fleur ? Connaissez-vous les vertus de l'ail noir ? Pourquoi les noisettes ont un effet antistress ? Quel champignon est surnommé l'« elixir de longue vie » ? Découvrez, grâce à ce petit guide, le top 50 des meilleurs aliments et tous leurs superpouvoirs détaillés sur la santé.

Apprenez aussi comment bien les choisir, les préparer et les conserver.

*Programme anti-âge* - Danielle Vautrin 2006-10-08

L'espérance de vie a fait un bond spectaculaire en deux siècles grâce à l'amélioration des conditions de vie puis de la médecine. Aujourd'hui en France, chaque femme peut espérer atteindre l'âge de 84 ans (77 ans pour les hommes). Si tout dans notre quotidien va dans le sens d'un allongement de la durée de vie, comment profiter au mieux de ces années gagnées ? Comment vieillir en bonne santé et en pleine possession de ses moyens ? La meilleure façon, c'est d'agir au quotidien sur les facteurs dont on sait qu'ils interviennent dans le vieillissement. Et c'est l'objectif de cet ouvrage : vous faire prendre conscience de ce qui fait vieillir prématurément et vous proposer des conseils alimentaires et d'hygiène de vie qui freinent ce processus. Vous découvrirez comment : Choisir et cuisiner les aliments anti-âge; Eliminer les toxiques de votre environnement; Prévenir les rides ; Conserver une mémoire performante; Faire reculer le stress et retrouver le sommeil ; Utiliser efficacement les compléments nutritionnels anti-âge. Ce livre va vous permettre non seulement de vivre plus longtemps, mais aussi et surtout de vivre mieux !

**Une autre médecine est possible** - Patrick Theillier 2021-02-10

La médecine actuelle, certes très efficace, provoque de nombreux effets indésirables tant sur notre organisme que sur l'environnement : immunité dégradée, effets secondaires nocifs de trop de médicaments, errements de la tentation transhumaniste, coût économique exorbitant...La médecine ne doit pas être la grande oubliée de l'écologie, du moins d'une écologie intégrale, respectueuse de la nature comme des personnes, dans la continuité de l'encyclique *Laudato si'* du pape François. Prendre soin de soi, ce n'est pas seulement se soigner, c'est être artisan de sa santé sans attendre d'être malade pour s'en occuper. Pour ce faire, le docteur Theillier examine les médecines traditionnelles du monde entier comme les principales thérapies alternatives (phytothérapie, acupuncture, homéopathie, compléments alimentaires...). Loin d'une vision radicale qui exclurait la médecine classique, il ouvre des voies





pour s'appuyer, avec prudence et discernement, sur ces thérapeutiques. Il partage ici la réflexion et l'expérience de toute une vie de médecin pour nous proposer les moyens de la santé intégrale. Patrick Theillier a été médecin homéopathe et acupuncteur pendant 25 ans, puis responsable du Bureau médical de Lourdes durant 12 ans.

**Les additifs alimentaires** - Marie-Laure André 2015-01-21

La liste des substances toxiques qui se retrouvent dans notre assiette est longue et inquiétante. Trop de doutes persistent pour de nombreux additifs autorisés et largement utilisés par les industriels : conservateurs E3xx, colorants E2xx, exhausteurs de goût, épaississants... À quoi ceux-ci servent-ils vraiment ? Quels sont les plus toxiques ? Quels sont les risques pour le consommateur ? Ce livre, indispensable à tout lecteur souhaitant faire ses choix alimentaires en toute connaissance de cause, nous informe sur les additifs potentiellement dangereux pour la santé. Il apporte des solutions pour les éviter en nous apprenant enfin à déchiffrer les étiquettes et en donnant de précieux conseils d'achat. Un grand tableau pratique reprend les codes des additifs, rendant accessible leur lecture en décrivant leur fonction, leur toxicité et les aliments concernés. Par ses choix, le consommateur peut ainsi réduire sa consommation d'additifs et modifier leur impact sur sa santé. Tout savoir sur les additifs alimentaires : dangers, décodage des étiquettes, aliments concernés... ! Marie-Laure André est diététicienne en milieu hospitalier depuis quinze ans. C'est là qu'elle s'est spécialisée dans la prise en charge nutritionnelle de l'insuffisance rénale du diabète et de l'obésité. Elle intervient également à l'institut universitaire de technologie de Toulon - La Garde depuis plusieurs années auprès d'étudiants en diététique. Passionnée par l'alimentation-plaisir et par l'alimentation-santé, elle est l'auteure de plusieurs ouvrages de diététique et de recettes. Son blog : [www.passionnutrition.com](http://www.passionnutrition.com)

**Le Nouveau Guide des additifs** - Anne-laure Denans

2017-06-15T00:00:00+02:00

" Un formidable outil informatif et pédagogique mis à la disposition des consommateurs " selon le Pr Jean-François Narbonne. Il permet d'identifier les additifs sûrs et ceux qui ne le sont pas. C'est le seul guide à jour des données scientifiques. Voici le premier guide sur les additifs basé sur la science, pas les rumeurs alarmistes. Vous saurez en quelques secondes si un aliment peut être acheté sans inquiétude. Vous découvrirez ce que cachent réellement les codes ou les noms compliqués qui figurent sur les emballages : des additifs sans risque comme le E 330 ou le E 920, ou plus problématiques comme le E 250 ou le E 621. Comment les auteurs ont procédé Pour classer les 338 additifs autorisés, Anne-Laure Denans, docteur en pharmacie, nutritionniste, et les journalistes scientifiques de LaNutrition.fr ont examiné plus de 200 études scientifiques et toxicologiques et défini 4 catégories :  rouge : additif qu'il vaut mieux éviter  orange : à éviter dans des circonstances précises  gris : additif douteux  vert : additif qui ne pose pas de problèmes Avec, pour chaque additif : les aliments dans lesquels on le trouve, la dose à ne pas dépasser et s'il vaut mieux l'éviter chez l'enfant ou en cas d'allergie, diabète, maladie rénale, prédisposition au cancer, risque cardiovasculaire... Et les références des études consultées. Les enseignements du livre 1 additif sur 4 pose problème : ce guide signale donc 90 additifs qu'il vaut mieux éviter de consommer régulièrement ou à dose élevée, car ils pourraient entraîner des problèmes qui ont été identifiés dans des études expérimentales (in vitro, chez l'animal) ou chez l'homme, comme par exemple : des troubles du comportement ; des atteintes cellulaires ; une altération de la flore intestinale. Parmi les substances suspectes : Colorants : très présents dans les confiseries et les aliments pour enfants, plusieurs sont soupçonnés de favoriser l'hyperactivité et les troubles du comportement. Phosphates : ils ont envahi les rayons, des plats préparés aux fromages. Émulsifiants : ces substances qu'on trouve dans les plats préparés, le pain industriel, etc... perturbent la flore intestinale. Nitrites : ces conservateurs

présents dans la plupart des charcuteries donnent naissance dans certaines conditions à des nitrosamines cancérigènes. Parmi les révélations de ce livre • Les 7 colorants soupçonnés de favoriser l'hyperactivité • Pourquoi les additifs au phosphate sont sur la sellette • Comment les émulsifiants peuvent perturber la flore intestinale • 7 édulcorants à éviter en cas de sucre sanguin élevé • Les astuces des industriels pour faire accepter leurs produits

L'exemple des produits minceurs : 0% de graisse, mais chargés d'additifs

Prenez les yaourts et desserts allégés. En débarrassant le yaourt de ses matières grasses, il perd de son onctuosité. Pour leurrer nos papilles, les fabricants jonglent avec les épaississants et les gélifiants (yaourts 0 % aux fruits). Pour qu'il soit " sans sucre ajouté " tout en ayant un goût sucré, ils font appel à un mélange d'édulcorants. Résultat : des produits qui peuvent contenir jusqu'à 8 additifs ! Les additifs répondent aux besoins des industriels, pas des consommateurs

La présence d'additifs dans un produit signale qu'il s'agit d'un aliment ultra transformé. " L'usage des additifs, explique le Pr Jean-François Narbonne dans sa préface, s'est généralisé après la Seconde Guerre mondiale de pair avec la transformation, toujours plus poussée, des aliments. " :

Déconstruction, réassemblage entraînant une dégradation des textures et des saveurs, qu'il faut bien compenser ; Recherche de la plus longue conservation possible ; Recherche du coût minimum : les additifs permettent de réduire les quantités d'ingrédients naturels plus onéreux. " Ainsi tout un arsenal chimique appartenant à des familles chimiques diverses, a été mis à la disposition de l'industrie agroalimentaire, écrit le Pr Narbonne, qu'il s'agisse de colorants, de conservateurs, d'antioxydants, d'agents de texture, d'antiagglomérants, d'exhausteurs de goûts ou d'édulcorants. " Une collecte minutieuse des données

L'équipe de journalistes scientifiques de LaNutrition.fr, déjà à l'origine du guide de référence Le Bon Choix au supermarché, a réuni pendant plusieurs mois les données scientifiques et toxicologiques sur les additifs, sous la direction d'Anne-Laure Denans, docteur

en pharmacie, spécialiste de nutrition. Un travail de synthèse et de vulgarisation sans précédent. Toutes les études consultées (près de 200) sont référencées. Ce guide se distingue donc des autres ouvrages sur le marché, anciens, souvent basés sur des anecdotes invérifiables, des expériences "personnelles", des données douteuses et des rumeurs alarmistes. Le Nouveau guide des additifs est préfacé par le Professeur Jean-François Narbonne, toxicologue, ancien expert auprès de l'ANSES.

**Mon guide santé, beauté, forme** - Élisabeth Lacombe-Carraud 2013-06-26

Nous voulons tous nous sentir bien dans notre peau, en forme et éviter les troubles liés à l'âge ; ce livre offre un programme simple pour rester en bonne santé ou pour la recouvrer ! Il convie le lecteur à adopter un mode de vie plus sain et l'aide à s'y retrouver parmi l'abondante offre de compléments et de méthodes de prévention naturelles. L'auteur dresse d'ailleurs une liste des produits correspondant aux besoins d'ordre général (détoxification, désacidification, minéralisation...) et aux besoins spécifiques (rhumatismes, arthrose, cholestérol, diabète...). Il apporte notamment des réponses à ces questions :

- Pourquoi et comment vieillit-on ? Car il est utile de savoir ce qui se passe dans son corps pour pouvoir atténuer les effets de l'âge.
- Que faire pour conserver sa santé ? Les méthodes de prévention naturopathiques et l'essentiel de l'hygiène alimentaire sont présentés.
- Comment prévenir les maladies liées à l'âge ? Des conseils sont donnés pour les éviter, grâce à l'hygiène de vie et à l'utilisation de compléments qui permettent de pallier les carences de l'organisme et les insuffisances immunitaires.

Élisabeth Lacombe-Carraud, titulaire d'une licence de biologie et du diplôme de conservateur des bibliothèques, a enseigné les sciences naturelles en Afrique, puis dirigé une bibliothèque de biologie à l'université Paris-Jussieu avant de développer un service de formation et de recherche en information à l'université de Toulouse. Ayant obtenu son diplôme de naturopathe auprès de l'Institut français des sciences de l'homme, elle a fondé l'association Natuvie

pour promouvoir la naturopathie et le mieux-être dans la longévité.

**Le livre anti toxique** - Laurent Chevallier 2013-04-10

Dans un monde envahi par la chimie, où ni ce que nous mangeons, ni ce que nous portons et ni même l'intérieur de nos maisons ne sont épargnés, il est pourtant possible, à l'échelle individuelle, de vivre sainement. Le propos du livre anti toxique est de donner au lecteur des bases scientifiques solides et de débrouiller l'écheveau des informations partielles et contradictoires qui nous parviennent des institutions, des experts et des industriels. Doit-on impérativement consommer tout bio ? Jusqu'où les pesticides vont-ils se nicher ? Les métaux influent-ils sur notre moral ? Conçu comme un guide, cet ouvrage donne des conseils clairs et des clés pratiques. Contre le pessimisme et la désinformation, les auteurs y tiennent un discours lucide qui fait appel à la responsabilité de chacun dans ses choix les plus quotidiens. Au-delà des actions individuelles, l'objectif est aussi inspirer des actions collectives pour ne plus accepter l'inadmissible : la pollution généralisée qui entrave notre santé et celle de la planète, et qui n'a rien d'une fatalité.

*Le régime antioxydant* - Marie Laure André 2011-03-16

Ce guide pratique permet de consommer facilement plus d'antioxydants pour protéger son cœur, ralentir le vieillissement, éliminer les métaux lourds, préserver sa mémoire, affiner sa ligne au quotidien. L'abécédaire santé des antioxydants : anti-âge, cancer, cœur, détox... • Les 30 aliments les plus antioxydants avec des conseils pratiques pour profiter de chacun au maximum : abricot, ail, myrtille... • 10 menus antioxydants adaptés à chaque situation : soutenir son cerveau, perdre du poids, préserver sa peau, se prémunir du cancer... • 50 recettes les plus antioxydantes.

**Le guide anti-toxique de la grossesse** - Dr Laurent Chevallier 2017-01-04

Notre environnement comprend un grand nombre de produits toxiques. Et quand on attend un bébé, cela devient une préoccupation majeure ! Le plus grand spécialiste français sur la question de la toxicité explique d'abord avec simplicité et pédagogie quels sont les produits nocifs, leurs conséquences, et les objets qui en contiennent. Puis, nous il conduit le lecteur à travers la maison et indique, pièce par pièce, des peintures murales aux lessives assouplissantes, du vernis à ongle aux canapés en mousse, où se cachent les produits que nous devons éviter et comment s'en passer ou les remplacer.