

Du Bon Sens Dans Notre Assiette

Sommaire

PREFACE PAR THIERRY MARX	10
INTRODUCTION	14
1. UN TRISTE CONSTAT SUR LA SANTE MONDIALE	22
2. LES ALIMENTS SONT BIEN PLUS QU'UNE ADDITION DE NUTRIMENTS	26
Le règne de la calorie	27
L'avènement de la micronutrition	29
3. LA LIMITE DES ETUDES NUTRITIONNELLES	32
Attention aux raccourcis	33
Méfions-nous de la médiatisation des études	37
Attention aux conflits d'intérêts	39
PARTIE 1 - CE QUE NOUS AVONS OUBLIÉS DE NOS ANCÊTRES	42
1. NOTRE SANTÉ DÉPEND DE NOTRE CAPACITÉ D'ADAPTATION	47
Que mangeaient nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ?	48
Les mitochondries, ces organites ancestraux qui s'adaptent à tout... ou presque	53
Microbiote : il évolue selon votre alimentation, même en vingt-quatre heures	57
Vos mitochondries et votre microbiote communiquent en permanence	60
2. COMMENT LES CYCLES NATURELS INFLUENT SUR NOTRE CORPS	62
Le temps : nous sommes programmés pour vivre selon des cycles	63
Les variations alimentaires : notre corps s'adapte aux aliments à disposition	67
L'alimentation en temps restreint ou jeûne intermittent : faut-il manger régulièrement au cours de la journée	71
La lumière : notre corps se cale sur le rythme du jour et de la nuit	73
Le sommeil : la mélatonine vous aide à vous endormir et bien plus encore	75
Le froid titille vos mitochondries	82
Le mouvement : nous sommes tous programmés pour bouger (et nous l'oublions trop souvent)	84
Même notre ADN s'adapte ! Et si vous deveniez le héros de votre santé grâce à l'épigénétique ?	88
3. DES ALIMENTS BRUTS À L'ARBRE CÉRÉALES SOUFFLÉES : L'ÉPOPÉE NUTRITIONNELLE D'HOMO MODERNUS	95
Le Néolithique, la première révolution nutritionnelle	96

La seconde révolution nutritionnelle : l'ère de la calorie vide	100
Les arbres à cornflakes n'existent pas (ou comment l'industrie s'est emparée de notre assiette)	101
PARTIE 2 – DE L'ADAPTATION AUX MALADIES DE CIVILISATION : COMMENT NOUS NOUS SOMMES PROGRESSIVEMENT DÉADAPTÉS	105
1. LE TSUNAMI NUTRITIONNEL OU XXI^e SIÈCLE : L'ATTEINTE DES TROIS SYSTÈMES DE RÉGULATION	111
Le stress oxydatif non régulé, Dr Jekyll et M. Hyde	112
L'insulino-résistance, fléau du mode de vie moderne	132
Le système immunitaire : un équilibre... vital mais fragile	164
2. LE FOIE ET L'ÉCOSYSTÈME INTESTINAL : DEUX ORGANES CLÉS AUX FONCTIONS COMPLÉMENTAIRES	203
L'intestin est, bien plus qu'un tuyau digestif, le cœur de l'holobionte	204
Le foie, le grand filtre de l'organisme, mais pas que...	231
3. LES MITOCHONDRIES NOTRE " HUB BIOLOGIQUE "	243
Le jeûne long : l'effet hormèse poussé à son paroxysme	244
L'alimentation cétogène, un simple phénomène de mode ?	250
Les micronutriments dont ont besoin vos mitochondries	251
Profitez du principe d'hormèse pour prendre soin de votre santé	255
PARTIE 3 – ÉCOLOGIES ET NUTRITION, UNE SEULE ET MÊME SOLUTION	258
1. SIX DES NEUF LIMITES PLANÉTAIRES SONT DÉJÀ DÉPASSÉS	262
En quoi l'alimentation est-elle un levier majeur face aux enjeux écologiques	266
La dimension éthique et sociale de l'alimentation	278
2. LES CONTAMINANTS ALIMENTAIRES	283
Les pesticides	285
Les plastiques	288
Les métaux lourds	292
Les additifs alimentaires	296
Les composés issus de la cuisson	298
Quelle composition choisir pour vos ustensiles de cuisine de cuisine	300
3. QUELLES SONT LES SOLUTIONS	304
Réajuster les apports protéiques aux besoins nutritionnels	305
Mieux choisir les sources protéiques	305
Devenir flexitarien	308
Revoir en profondeur le mode d'élevage	310
Devons-nous tous devenir véganes ?	312

Privilégier les achats locaux et de saison	315
Réduire le gaspillage alimentaire	320
Choisir des aliments avec le moins possible d'intrants chimiques	323
Que penser du label bio ?	327
Développer la permaculture et l'agroécologie des solutions résilientes et durable	330
<i>Homo conscientius</i> est né	333

PARTIE 4 – LES VINGTS CLÉS DE L'ALIMENTATION D'HOMO CONSCIENTIUS

EN PRATIQUE 336

1. Choisir votre alimentation, en conscience	337
2. Accordez-vous du temps pour prendre soin de vous et pour... mastiquer	338
3. Cuisinez des aliments bruts	339
4. Adoptez une alimentation constituée d'au moins 80% de végétaux	339
5. Réduisez votre consommation de produits animaux et veillez à leur origine	341
6. Privilégiez les filières courtes	342
7. Intégrez les choix éthiques et sociaux en fonction de votre sensibilité	344
8. Privilégiez une alimentation à faible charge insulémique	345
9. Adaptez vos menus en fonction de la chronobiologie nutritionnelle	348
10. Réalisez une alimentation en temps restreint ou jeûne intermittent	349
11. Manger au maximum selon les saisons	350
12. Personnalisez votre alimentation selon vos origines	351
13. Privilégiez des aliments riches en graisses de qualité	356
14. Surveillez votre consommation de sel ajouté	358
15. Hydratez-vous avec... de l'eau !	359
16. Limitez au maximum les contaminants	360
17. Choisissez bien vos ustensiles de cuisine	361
18. Privilégiez la cuisine à la vapeur douce	362
19. Permaculture : lancez-vous !	362
20. Et pour sortir du cadre de l'alimentation...	363

PARTIE 5 – LES OUTILS PRATIQUES DE LA NUTRITION DU BON SENS 365

1. La pyramide alimentaire de la nutrition du bon sens	366
2. Organisez vos menus au cours de la journée	366
3. Principales charges glycémiques et insulémiques	369
4. Comment optimiser votre confort digestif ?	374
5. Le régime pauvre en FODMAP	379
6. L'empreinte nutritionnelle de l'assiette de la nutrition du bon sens	382

CONCLUSION 383