

TABLE DES MATIÈRES

PARTIE I

ÉVOLUTION DE L'ALIMENTATION 8

Retour aux origines	11
L'alimentation moderne est fortement acidifiante	18
Aliments modernes : des effets pervers	22
L'alimentation au coeur de l'équilibre acide-base	26
Rétablir l'équilibre pour optimiser sa santé	29
L'indice Pral	31
Comment savoir si l'on est trop acide ?	34

PARTIE II

REGARDONS NOTRE ASSIETTE... 36

REGARDONS NOTRE ASSIETTE... CÔTÉ GLUCIDES	39
Des repas qui font monter le glucose en flèche	42
Pourquoi les glucides modernes nous font-ils grossir ?	45
La face cachée de l'insuline	48
Du temps où il fallait stocker pour survivre...	52
L'hyperinsulinémie : source de bien des maux	55

REGARDONS NOTRE ASSIETTE... CÔTÉ LIPIDES	59
Graisses saturées, graisses trans : un cauchemar pour le corps	63
Trop d'oméga-6, pas assez d'oméga-3	66
Tous les bienfaits des oméga-3	69
REGARDONS NOTRE ASSIETTE... CÔTÉ PROTÉINES	73
Encore un peu de protéines ? Non merci, je n'ai plus faim !	77

PARTIE III

LA CUISSON ET LA PRÉSERVATION DE NOS ALIMENTS

80

Cuire les aliments : à quoi ça sert ?	83
De la chaleur sèche à la chaleur humide et aux fritures	86
Cuire les aliments pour les rendre comestibles	89
Cuire les aliments pour les conserver	92
Cuire les aliments pour plus d'arômes et de saveurs	95
Les protéines : cibles de nombreuses réactions	98
Les graisses : attention fragiles !	101
Sucre, cuisson et caramel	104

Quelle cuisson pour une meilleure qualité des aliments ?	110
Frais, surgelés ou en conserve ?	113
Quel est le mode de cuisson le plus sain ?	116
Fruit frais contre fruit transformé	119
La viande : à point, saignante, grillée ou bouillie ?	122
Le barbecue : convivial mais...	125
Le fumage en question	128
Comment choisir l'huile ?	131
À la chaleur, les huiles se dégradent	135
Le secret des frites réussies	138

PARTIE IV

VOYAGE AU COEUR DES ALIMENTS INDUSTRIELS

142

Barres aux céréales et biscuits	145
Les matières grasses des biscuits à la loupe	148
Ajouts de vitamines : restauration ou enrichissement ?	151
Enrichir quel aliment avec quel micronutriment ?	154
Les laits infantiles et de croissance	158

Enrichissement et stérilisation ne font pas bon ménage	162
Préserver les aliments des bactéries	165
A chaque produit son mode de conservation	168
Le choix de l'emballage	171
À consommer jusqu'au...	174

PARTIE V

EN ROUTE VERS UNE ALIMENTATION PLUS SAINE **178**

Le régime qui corrige l'acidose	181
Le régime alcalinisant en pratique	184
Comment manger moins salé ?	189
Du potassium pour mes cellules	192

ANNEXES **200**

Où trouver les vitamines ?	203
Où trouver les minéraux et oligo ?	210