Table

Introduction 7

CHAPITRE 1 – **Les rythmes de notre corps** 13

Chrono-biologie ? Chrono-physiologie ? Chrono-biochimie ? ... 13
Rythmes et hormones (16) – Synchronisation, horloges et santé (17) – La mélatonine, une horloge directrice ? (26) – Le chaos par le grignotage (29) – Les principaux rythmes alimentaires du cerveau (32) – À rythmes cassés : le jeûne et la nutrition en conditions extrêmes (35) – Manger à bonne vitesse (37) – Le plaisir à pleines dents : prendre le temps de mâcher (40) – L'équilibre nutritionnel (47)

Histoires de rachitiques et de crétins 47
La vitamine D : pas seulement au diapason du calcium (48) – Le calcium, pierre après pierre ! (53) – L'iode, le grand chef de cœur (66)

Des hôtes intestinaux très nombreux en cadence sur des millions d'années 71

Pour éviter les chrono-kilos, prendre le temps de dormir 74
Insomnie : mauvaise et onéreuse (76) – L'apnée du sommeil (79)

CHAPITRE 2 – **Manger au tempo de la nature et du corps** ... 81

Rythmes et cercles vicieux : protéines et vieillissement 81
Alternances et priorités (86) – Les méfaits des régimes amaigrissants (90) – Lier ensemble les maillons : les acides aminés (94) – Les protéines végétales : une chrono-alimentation zoo-illogique ? (97) – Protéines alimentaires et sport (99) – Protéines du repas d'hier, bonne digestion de demain (100) – La chrono-biologie lactée de l'absorption des protéines (101) – Votre guide pratique pour les protéines (103)

Matériel protégé par le droit d'auteur

Les glucides : les étaler dans le temps 107
Les sucres et l'index glycémique : tortue plutôt que lièvre (114) – TVG : l'éloge de la lenteur chrono-biologique (118) – L'hypoglycémie : peu, au mauvais moment ? (121)
Rapides, lents, simples, complexes, assimilables ou non ? 122
La grossesse commence bien avant la conception ! 124
Prendre le temps de cuire avant de manger 127

CHAPITRE 3 – **Les combinaisons chronométrées des aliments** 133
Comment ordonner le repas : les bonnes alliances 134
Les religions au secours de l'efficacité alimentaire : les mésalliances (137) – Les associations et les séquences d'aliments et de médicaments (139) – Manger au rythme des saisons (141) – Les aliments fragiles, mais irremplaçables (142)
Casser ou restaurer les harmonies : enrichir, supplémenter, complémenter ? 144
Aliment fonctionnel, nutraceutique, alicament : un charabia néo-avangardiste (146) – Le rythme du législateur (148)
La peau et la cellulite 150
La chronologie de l'allergie 153
Le temps de l'allergie : éviter le bouc émissaire (155) – Quel est le substratum de l'allergie ? (155)
Rester jeune à temps pour ne pas vieillir vieux et fou 158
Crues et décrues des eaux 164
Le corps humain contient beaucoup d'eau mais n'en a aucun stock (165)
Que module la sudation ? Quelle est la marge des pertes ? 170
Une bonne élimination (172) – Le goût de l'eau : à chacun son moment ! (174)

CHAPITRE 4 – **Des poupées russes : les graisses** 177
Les lipides : huiler à temps nommé et compté 177
Construire pour durer (178) – Simultanéité : équilibrant ou équilibré ? (186) – Vos droits à manger du gras (189) – Le tempo des graisses saturées (192) – Les sources alimentaires de graisses saturées (196)
Le cholestérol : le moment, les lieux et la quantité 198
Velouté naturel et danger technologique : les *trans* 200
Matériel protégé par le droit d'auteur

Bien dérouler l'alimentation des animaux pour augmenter la valeur nutritionnelle pour le consommateur 201

CHAPITRE 5 – **Couplages, synchronies ou dissonances pour les nutriments** 209

Les vitamines : synergies et antagonismes 209
La vitamine A : voir et prévoir (214) – Les vitamines B : synchronisations harmoniques (219) – La vitamine C : chroniquement ubiquitaire (243) – Récapitulatif des apports nutritionnels conseillés en vitamines (249)

La santé, vue à travers les minéraux et oligoéléments 250
Où, comment, quand et avec qui ? (251) – Peut-on être carencé en minéraux ou en oligoéléments ? (253) – Cuivre : protections permanentes (255) – Fer : cadencer la forme avec la production d'énergie (256) – Magnésium : les rythmes des nerfs (264) – Manganèse : retarder l'horloge biologique du vieillissement (268) – Phosphore : l'énergie seconde après seconde ? (269) – Sélénium : ralentir le temps, vieillir jeune ? (272) – Zinc : scander le goût et le plaisir alimentaire (277) – Qu'en est-il du potassium et du sodium ? (280) – Récapitulatif des apports nutritionnels conseillés en minéraux et oligoéléments (281)

CHAPITRE 6 – **Le juste temps pour savoir manger et apprendre le plaisir** 283

L'alternance de la faim et de la satiété 283

Organiser pour agir 288
Les séquences des plaisirs (290) – Que vos yeux y tâtent avant d'y goûter (293) – Le goût du gras (296) – Le nez : l'eau à la bouche (301) – Le toucher : contact sensuel (306) – L'ouïe : entendre le croquant et jouir de l'onctueux (308)

Instinctif mais dangereux : sensibiliser les sens 310

Conclusion 313

Bibliographie 323

Matériel protégé par le droit d'auteur