

Table des matières

Préface.....	7
Introduction.....	9
CHAPITRE 1	
Les argumentations historiques, anthropologiques et anatomiques.....	15
La dentition.....	17
Le tube digestif.....	18
Le végétarisme.....	24
CHAPITRE 2	
La tripartition des corps nutritionnels.....	25
Les calories.....	25
Les protéines.....	26
Les glucides.....	37
Les lipides.....	44
CHAPITRE 3	
Les vitamines.....	51
Le complexe vitaminique A.....	52
Le complexe vitaminique B.....	53
Le complexe vitaminique C.....	56
Le complexe vitaminique D.....	57
Le complexe vitaminique E.....	59
Le complexe vitaminique K.....	59
La vitamine U.....	59
Les antivitamines.....	60

CHAPITRE 4

Les sels minéraux	61
Calcium.....	62
Cuivre	62
Fer	63
Fluor	63
Iode	63
Lithium.....	64
Magnésium	64
Phosphore.....	65
Potassium.....	65
Sélénium.....	65
Silice.....	66
Soufre.....	66
Zinc.....	67

CHAPITRE 5

Les fibres	71
Les fibres insolubles.....	71
Les fibres solubles.....	72

CHAPITRE 6

Les fruits	
Les fruits oléagineux.....	76
Les fruits aqueux et sucrés	80
Les fruits amylacés.....	86

CHAPITRE 7

Les légumes, les légumineuses, les condiments et les aromates	89
Les légumes	89
Les légumineuses	96
Les condiments et les aromates.....	98

CHAPITRE 8

Les céréales	111
Avoine.....	112
Blé	112
Maïs	113
Millet.....	114

Table des matières

Orge.....	114
Quinoa	114
Riz.....	115
Sarrasin.....	115
Seigle	116
Triticale	116
CHAPITRE 9	
La germination	117
Blé	118
Fève mungo	118
Graine de tournesol	118
Luzerne.....	118
Pois chiche	119
Radis	119
CHAPITRE 10	
Les boissons.....	121
Boissons alcoolisées	121
Boissons énergisantes	122
Café, thé, tisane et infusion.....	123
Eau	124
Frappés aux fruits (<i>smoothies</i>).....	125
Jus	126
CHAPITRE 11	
Les super aliments	131
Les suppléments alimentaires	132
Les radicaux libres	141
Les antioxydants	143
Les suppléments nutritionnels multivitaminés.....	151
CHAPITRE 12	
L'absorption et l'assimilation	155
Les combinaisons alimentaires.....	155
CHAPITRE 13	
La chimie alimentaire.....	161
Usages et méfaits sur la santé de quelques additifs alimentaires	164
L'irradiation des aliments	165

De l'alimentation à la nutrition cellulaire

La transformation et le raffinage.....	166
Le charbon végétal activé	167

CHAPITRE 14

L'alimentation selon...	169
Le régime sain	170
La suralimentation.....	183
Le jeûne	183
Les régimes amaigrissants	184
Les aliments et l'acidité.....	190
Les aliments et leurs effets sur l'organisme.....	194

CHAPITRE 15

Les maladies de civilisation	199
Les problèmes de santé les plus courants	200
La désintoxication/détoxification.....	242
Trucs et astuces santé.....	248

CONCLUSION

Perspectives d'avenir et biodiversité	251
--	-----

ANNEXE 1

Table de conversions	253
-----------------------------------	-----

ANNEXE 2

Glossaire	255
------------------------	-----

Bibliographie	259
----------------------------	-----