

# TABLE DES MATIÈRES

## 7 MOI.COM

### 11 INTRODUCTION

#### 17 MANGER BIEN, C'EST SI SIMPLE ?

L'alimentation saine, c'est par où, dis... ? 17

Carences en pays d'abondance 20

Manger du carton 21

L'algèbre en nutrition ne suffit pas 22

Adapter les pyramides selon le contexte 24

Croire aux études 26

La cuisine nourricière hors la loi ? 28

LA FABULEUSE RECHERCHE DU DOCTEUR PRICE 30

Une Dolto de l'alimentaire 31

Croyance aux nutriments : les limites 32

Hypotoxique et évictions : les réponses faciles 38

Régimes doux et utilité relative des régimes excessifs 41

La force du terrain 44

Le bon sens des MAA 46

UNE AUTRE CANTINE D'ÉCOLE 48

Adapter les MAA 49

Halte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai 52

CRISTALLISATION SENSIBLES 59

Les intolérances alimentaires 67

Glycémie instable 69

LES FREINS POSSIBLES À LA RÉUSSITE D'UNE ASSIETTE RESSOURÇANTE 71

Intestin irritable ou dysbiose intestinale 72

Chaos hormonal et burn-out 75

Encombrement intérieur 77

LA POLLUTION DOMESTIQUE : UNE VISITE GUIDÉE 78

Une campagne de dépollution 82

## 85 NOURRITURES VRAIES : PRINCIPES

Le régime crétois revisité 85

Les dénominateurs communs MAA-alternutrition 86

Des carêmes autoproclamés : les cures 90

Kousmine ou post-Kousmine ? 92

Gare aux simplifications 93

Puissance de l'épigénétique 94

Un petit jeu pour s'évaluer 95

Illustration concrète d'une transition ressourçante 96

Trois voies possibles 100

CEINTURE BLANCHE OU VOIE 1 : LES RÈGLES DE BON SENS D'UNE ALIMENTATION SAINTE 101

CEINTURE BLEUE OU VOIE 2 : LA CUISINE NATURE 102

CEINTURE NOIRE OU VOIE 3 : L'ASSIETTE RESSOURÇANTE 104

LE TÉMOIGNAGE DE ZIA 105

Impact de l'Assiette ressourçante 109

Une panacée ? 110

D'abord restaurer la digestion 111

L'alimentation intuitive 112

Se nourrir en conscience : le cas du matin 114

## 121 CATALOGUE D'ACHATS

Une autre définition de la qualité 122

CRITÈRES RÉSUMÉS POUR DES SOURCES ORIGINELLES - OÙ LES ACHETER ? 127

COMMENT LIRE UNE ÉTIQUETTE ? 129

Catalogue 130

## 147 UNE GRILLE RESSOURÇANTE

Donnez-vous quelques mois pour vous ressourcer 148

Grille de base du semi-végétarien 150

Grille de base de l'omnivore (le chasseur) 152

Grille de base du pur végétarien (le cueilleur) 154

Rotations 156

ET ENSUITE ? 158

## 160 GLOSSAIRE