

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