

# Table des matières

<b>Préface du Dr Jean-Paul Curtay</b>	5
<b>Avant-propos</b>	11
<b>Introduction générale</b>	13
Malbouffe et mal-être, l'escalade infernale	13
Mettre l'approche biochimique à la portée de tous	15
Mode de vie et agroalimentaire en ligne de mire	16
<b>Chapitre 1 La biochimie du stress</b>	19
Le stress comme moyen normal de sortir des pires situations	20
Un cerveau pour diversifier les réactions	22
Des neurones pour connecter le tout	24
Du cerveau aux muscles : le stress en marche !	26
Les effets désastreux lorsque le stress persiste	29
Inégaux face au stress	34
<b>Chapitre 2 Le stress chronique comme maladie de notre civilisation</b>	37
Les émotions comme sources de stress	38
Quand le cortex s'en mêle	40
Les symptômes du stress chronique	42
Face au stress, combattre, fuir ou subir	43
Des comportements réflexes pour évacuer le stress	46
Convenances sociétales et stress refoulé	48
Déni, joute verbale, harcèlement, ou comment tomber dans le stress chronique	49
Gérer le stress dans notre société de la performance	52
La nutrition comme moyen de canaliser son stress	55

<b>Chapitre 3 L'anxiété</b>	57
Un peu d'anxiété c'est sain, trop c'est grave	58
Parmi les causes de l'anxiété, les problèmes digestifs	60
Des médicaments pour recapturer des neurotransmetteurs faiblards	63
Se prendre en charge sur le plan nutritionnel, une autre manière de lutter contre l'anxiété	65
<b>Chapitre 4 La dépression</b>	67
Sidonie, Gérald et les autres	68
Comment devient-on dépressif?	72
Dopamine, noradrénaline et sérotonine: plein feu sur les acteurs principaux de la dépression	73
Bien se nourrir pour produire en suffisance les neurotransmetteurs	77
Alimentation pro-inflammatoire ou comment accroître le risque de dépression	81
<b>Chapitre 5 Les troubles du sommeil</b>	85
Bien dormir pour être bien dans sa tête	86
Le sommeil, sous l'influence des hormones de l'appétit	88
Aujourd'hui, un mode de vie qui altère le sommeil	90
Un aperçu des troubles du sommeil	92
Manger des sucres lents le soir améliore le sommeil	95
<b>Chapitre 6 Schizophrénie et autres troubles psychotiques</b>	97
Des neurones du cortex supérieur qui migrent mal	98
Trop de dopamine, manque de glutathion	100
La camisole chimique	102
Améliorer l'hygiène de vie et lutter contre la prise de poids	105
<b>Chapitre 7 Les troubles de l'apprentissage et de l'attention – l'autisme</b>	107
Une progression alarmante des troubles de l'attention et de l'apprentissage	108
Contre les TDAH, une pharmacologie bien rôdée... et lucrative	110
Problèmes alimentaires: un faisceau de présomptions	111
Le tube digestif, également sur la sellette dans l'autisme	112
Opter pour une prise en charge nutritionnelle	118
<b>Chapitre 8 Alzheimer et autres troubles de la mémoire</b>	119
Des troubles évolutifs et irréversibles	121
Attention perte de mémoire, mais de quelle mémoire?	122
Des plaques séniles dans la région de l'hippocampe	124
Un éventail de causes, parmi lesquelles l'alimentation	127
Pas de remèdes miracles...	129
Bien «méthylé» pour vieillir moins vite	130

<b>Chapitre 9 Les troubles du comportement alimentaire</b>	135
Anorexie ou l'art de contrôler son poids	136
Les boulimies ou la course sans fin (faim)	138
Des comportements alimentaires psychiatriques à l'image de notre société	139
<b>Chapitre 10 Manger, un acte physiologique de survie</b>	141
Moins besoin d'énergie donc moins besoin de manger	144
Mieux manger pour mieux réguler les hormones de la faim	147
Quand les hormones agissent à contrecoup	151
L'obésité n'est pas une sinécure ni une fatalité	154
<b>Chapitre 11 Cultiver et cuisiner, des apprentissages socioculturels ancestraux remis en cause</b>	157
C'est une longue histoire	157
Une diététique pour organiser la société	160
De l'agriculture de subsistance à l'agriculture mondialisée	164
Maîtrise du chaud et maîtrise du froid	165
Changer de mode de vie implique un nouvel art culinaire et de nouveaux goûts	168
<b>Chapitre 12 Consommer, comme dépendance vis-à-vis de l'agro-industrie</b>	171
L'agro-industrie, pour le meilleur et pour le pire	171
Des produits toxiques pour produire plus	174
Des produits toxiques pour faire consommer plus	176
Au final, on ne sait plus très bien ce que l'on mange	181
<b>Chapitre 13 Le sucre, du sirop pour le sang</b>	183
C'est une histoire récente, par rapport à d'autres	183
La révolution du fructose	186
Tous les sucres ne se valent pas	188
Le glucose, la molécule de référence	192
Trop de sucre provoque des chocs insuliniques	195
Sucres et protéines, la combinaison qui fait « glyquer »	197
Des générations sacrifiées	199
<b>Chapitre 14 Les mauvaises graisses ou les « engrasseurs » de cellules</b>	201
Une biochimie complexe pour des molécules multifonctionnelles	202
À consommer avec modération et exigence de qualité	204
Dans le potage, une tranche de lard ou une cuillère d'huile?	205
Le mauvais tour de trans des atomes d'hydrogènes	208
Le coup de radical pour les huiles pressées à chaud	211
Ré-inverser la balance Oméga 3 / Oméga 6	212
Cuisiner sans brûler	215

<b>Chapitre 15 Régime végétal – régime carné</b>	217
Des protéines pour définir le vivant	218
L'assemblage des acides aminés, un jeu de Lego ou de l'Ego	219
À choisir, salade de lentilles ou steak tartare?	222
Régime paléolithique: du chasseur de rennes à l'engraisser de bétail	225
Les fausses idées sur le lait	226
<b>Chapitre 16 Du sel au cœur... de la vie</b>	229
Balance hydrique et dépolarisation cellulaire	229
L'indéniable pouvoir économique du sel	230
À la vie et à la mort	233
<b>Chapitre 17 Les vitamines et les sels minéraux: carences et manigances</b>	237
Des petites doses qui font la différence	238
Les vitamines B: pour les nerfs et l'énergie	240
Les vitamines C, A et E: les anti-oxydantes	244
Les vitamines D et K: pour le métabolisme osseux et sanguin	245
Les sels minéraux et les métaux: toutes options...	246
<b>Chapitre 18 L'alcool: de l'élixir de vie au tord-boyaux</b>	261
L'alcoolisme est une maladie	262
L'indéniable pouvoir de l'alcool	264
Le pouvoir de l'excès	266
Le métabolisme de l'alcool	268
<b>Chapitre 19 Le tabac: pas de fumeurs sans feu</b>	273
Une plante médicinale ancestrale	273
De la pipe artisanale à la cigarette industrielle	275
La lutte contre le tabagisme	276
Les additifs qui emballent le tabac...	278
Le cerveau sous influence du tabac	281
<b>Chapitre 20 Café, thé, et autres plantes: entre vertu et dépendance</b>	285
Les vertus anti-oxydantes du thé vert	286
Les vertus énergisantes du café	287
Drogues et neurotransmetteurs	288
<b>Chapitre 21 Du mal à digérer?</b>	291
Le tube digestif ou le deuxième cerveau	291
Tout commence dans la bouche	294
Le voyage continue dans l'estomac	296
Attention, risque de mauvaise digestion!	300

<b>Chapitre 22 Manger, un acte conscient à réapprendre</b>	303
Se démarquer du modèle nutritionnel imposé par l'agroalimentaire	303
Repérer les aliments « amis » et les aliments « ennemis »	305
Repérer les carences alimentaires	306
Conseils généraux pour modifier notre comportement alimentaire	307
Conseils spécifiques pour améliorer le bien-être mental	311
<i>Le stress</i>	312
<i>La ou les dépressions</i>	314
<i>Les troubles du sommeil</i>	315
<i>La schizophrénie et autres troubles psychotiques</i>	316
<i>Les troubles de l'apprentissage et de l'attention – l'autisme</i>	316
<i>Alzheimer et autres troubles de la mémoire</i>	316
<i>Les troubles du comportement alimentaire</i>	317
<i>L'alcool</i>	317
<i>Le tabac</i>	317
En un mot	318
<b>Annexes</b>	319
Annexe 1: Tableau des index glycémiques	319
Annexe 2: Tableau des charges glycémiques	326
Annexe 3: Tableaux de composition des principales huiles végétales	329
<i>Huile de colza</i>	329
<i>Huile de maïs</i>	330
<i>Huile de noix</i>	331
<i>Huile d'olive</i>	332
<i>Huile de palme</i>	333
<i>Huile de soja</i>	334
<i>Huile de tournesol</i>	335
Annexe 4: Principales sources de micronutriments	336
<b>Lexique</b>	337
<b>Bibliographie</b>	347
<b>Webographie</b>	349
<b>Table des figures et des tableaux</b>	351
<b>Table des matières</b>	355