

Sommaire

L'équilibre alimentaire

1.	+	Qu'est-ce que la nutrition ?	11
2.	+	Qu'est-ce qu'un nutriment ?	12
3.	+	Qu'est-ce que bien s'alimenter ?	13
4.	+	Qu'est-ce que le métabolisme ?	15
5.	+	Qu'est-ce qu'une calorie ?	17
6.	+	Que sont les féculents ?	18
7.	?	Dois-je consommer 5 fruits et légumes par jour ?	20
8.	+	Qu'est-ce qu'une vitamine ?	21
9.	+	Que sont les minéraux et les oligoéléments ?	22
10.	+	Qu'est-ce qu'un antioxydant ?	23
11.	+	Qu'est-ce que la fibre alimentaire ?	24
12.	+	Viande, œuf, poisson : pourquoi en consommer ?	25
13.	#	L'œuf est-il mauvais pour le cholestérol ?	26
14.	+	Margarines, beurre et huile sont-ils mauvais pour la santé ?	27
15.	?	La margarine est-elle meilleure que le beurre pour la santé ?	29
16.	+	Qu'est-ce que le sucre ?	31
17.	+	L'équilibre alimentaire et le sucre sont-ils conciliables ?	33
18.	#	Sucre lent ou sucre rapide : que choisir ?	34
19.	?	Peut-on être dépendant ou addict au sucre ?	36
20.	#	Le sucre est-il la cause de l'hyperactivité des enfants ?	37
21.	?	Les édulcorants sont-ils nocifs pour la santé ?	38
22.	?	Le miel est-il bon pour la santé ?	40
23.	#	Combien d'eau faut-il boire par jour ?	41
24.	#	L'eau minérale est-elle meilleure pour la santé que l'eau du robinet ?	42
25.	#	Le « 100 % pur jus de fruit » est-il bon pour la santé ?	44
26.	?	Lait et produits laitiers sont-ils mauvais pour la santé ?	45
27.	+	Allergie et intolérance au lait, sont-elles la même chose ?	46
28.	?	Le sel : faut-il le limiter ?	47
29.	+	Qu'est-ce qu'un aliment raffiné ?	48
30.	+	Quelles sont les vertus du chocolat ?	49
31.	+	Café : quels bienfaits pour la santé ?	50

Les repères

32.	?	Faut-il « manger comme un roi le matin, comme un prince le midi, comme un pauvre le soir » ?	52
-----	---	---	----

33. ?	Sauter le petit-déjeuner est-il une mauvaise habitude ?	53
34. +	Le grignotage : une mauvaise habitude ?	54
35. +	Comment le style de vie influence-t-il notre alimentation ?	55
36. +	L'activité physique est-elle si importante pour notre santé ?	56
37. +	Je fais du sport régulièrement, dois-je modifier mon alimentation ?	57
38. #	J'ai de bonnes raisons pour ne pas bouger : que faire ?	58
39. +	Comment mieux choisir les denrées alimentaires ?	59
40. +	Comment lire une étiquette ?	60
41. +	Qu'est-ce qu'une allégation ?	61
42. +	Quelle différence existe-t-il entre un aliment « source de fibres » et « riche en fibres » ?	62
43. +	Quelle différence existe-t-il entre « faible teneur en matières grasses » et « sans matières grasses » ?	63
44. #	Les aliments « light » sont-ils meilleurs pour la santé ?	65
45. +	Le marketing alimentaire a-t-il une influence sur notre alimentation ?	66
46. ?	Pourquoi éviter les aliments « trop gras, trop sucré, trop salé » ?	67
47. ?	A-t-on raison de craindre notre alimentation ?	69
48. ?	Les perturbateurs endocriniens sont-ils dangereux pour notre santé ? ...	70
49. ?	Les pesticides, contaminant nos aliments, sont-ils dangereux pour notre santé ?	71
50. ?	Les additifs alimentaires sont-ils nocifs pour la santé ?	72
51. ?	Une alimentation biologique est-elle toujours meilleure pour la santé ? ..	73
52. +	Qu'est-ce qu'un OGM ?	75
53. +	Consomme-t-on des aliments OGM en France ?	76
54. ?	La consommation des OGM entraîne-t-elle des risques pour la santé ?	77
55. +	Qu'est-ce qu'une infection alimentaire ?	78

Nutrition et médecine

56. +	Quelle relation existe-t-il entre la nutrition et la médecine ?	80
57. +	Qu'est-ce qu'un nutritionniste ?	81
58. +	Quelle est la différence entre un nutritionniste et un diététicien ?	82
59. +	Qu'est-ce que l'état nutritionnel ?	83
60. +	Qu'est-ce que la dénutrition ?	84
61. +	Le vieillissement favorise-t-il la dénutrition ?	85
62. +	Comment traiter la dénutrition des personnes âgées ?	86
63. +	Que sont les Aliments Diététiques Destinés à des Fins Médicales Spéciales (ADDFMS) ?	87

64.	+	Qu'est-ce qu'un complément alimentaire ?	88
65.	+	« Que ton aliment soit ton médicament » : est-ce vrai ?	90
66.	+	Qu'est-ce qu'un alicament ?	92
67.	+	Faut-il prendre des compléments alimentaires pendant la grossesse ?	93
68.	+	Les compléments alimentaires améliorent-ils les symptômes du syndrome prémenstruel et de la ménopause ?	95
69.	?	Le Magnésium soigne-t-il le stress et la fatigue ?	96
70.	?	Les compléments alimentaires sont-ils efficaces pour améliorer les performances sportives ?	97
71.	#	Quels compléments pour la « détoxification » de l'organisme ?	98
72.	#	Quels compléments pour mincir ?	99
73.	+	Comment définir le surpoids et l'obésité ?	100
74.	+	Toute personne ayant un IMC supérieur à 30 kg/m ² est-elle obèse ?	101
75.	+	Y a-t-il un poids idéal ?	103
76.	+	Quelles sont les conséquences du surpoids et de l'obésité pour la santé ?	104
77.	+	Quelle relation existe-t-il entre l'obésité et le diabète de type 2 ?	105
78.	+	Maladie du Foie et Obésité : y a-t-il un lien ?	107
79.	+	Sommeil et Obésité : y a-t-il un lien ?	108
80.	+	Sommes-nous tous égaux face à l'obésité ?	109
81.	+	Un enfant obèse a-t-il plus de risque d'être obèse à l'âge adulte ?	110
82.	?	Pourquoi l'obésité est-elle une maladie ?	111
83.	+	Comment guérir de l'obésité ?	112
84.	+	Qu'est-ce qu'un Centre Spécialisé de l'Obésité ?	113
85.	+	Qu'est-ce qu'un établissement de soins de suite et réadaptation ?	114
86.	#	Quel régime amincissant choisir ?	115
87.	+	Quelles sont les conséquences des régimes « miracles » déséquilibrés sur la santé ?	117
88.	+	Pourquoi les controverses sur les régimes persistent ?	119
89.	+	Pratiquer une activité physique régulière facilite-t-il le maintien du poids à long terme ?	121
90.	+	La chirurgie de l'obésité, est-elle efficace ?	122
91.	?	Qu'appelle-t-on un trouble du comportement alimentaire ?	124
92.	?	Quand l'alimentation saine n'est-elle plus saine ?	125
93.	?	Un régime végétarien est-il plus sain qu'un régime omnivore ?	126
94.	?	Quel lien existe-t-il entre l'alimentation, la santé et le microbiote ?	127
95.	+	Pré- et probiotiques : quelles différences ?	128
96.	?	Quels bénéfices du régime sans gluten ?	129

97. ?	L'excès de calcium augmente-t-il les risques et les symptômes de maladie de Parkinson ?	131
98. ?	Quel lien existe-t-il entre nutrition et cancer ?	132
99. ?	Quel est l'avenir de la nutrition ?	134
100. ?	Y a-t-il une dimension éthique de la nutrition ?	135
Annexes	137
Références	149
Remerciements	151

Guide au lecteur

- +** **Faits** : affirmations fondées par des preuves scientifiques suffisantes.
 - ?** **Présomptions** : croyances tenues pour vraies pour lesquelles il n'existe pas de preuves convaincantes qui confirment ou infirment leur vérité.
 - **Mythes** : croyances tenues pour vraies en dépit des preuves les réfutant.
- En pratique**... message principal ou conseil rationnel et utile en réponse à la question traitée, suggéré par l'auteur.