

# SOMMAIRE

## Partie I

### **L'ALIMENTATION DES PRIMATES SAUVAGES 11**

Premiers contacts avec des primates sauvages.....	11
Dans la forêt du Gabon, à la recherche des adaptations digestives .....	18
Face à la biodiversité extrême d'une forêt tropicale .....	26
Le menu quotidien des singes dans la jungle d'Amérique centrale.....	31
La niche écologique et l'alimentation des primates .....	43
Mesurer les produits consommés dans un environnement naturel.....	50
Un cas d'école pour expliquer le comportement alimentaire .....	59
Un prosimien nocturne carnivore au Sri Lanka : le loris grêle.....	65
Le plus herbivore des primates, à Madagascar : le lépilémur .....	69
Chimpanzés, gorilles et autres primates de la forêt gabonaise .....	77
L'art culinaire des chimpanzés et les perceptions gustatives.....	87
Régimes alimentaires et tractus digestifs .....	93

## Partie II

### **LES HOMMES ET LEUR ALIMENTATION 97**

Le tractus digestif humain .....	97
Peut-on comparer l'alimentation des humains à celles d'autres primates ?.....	101
Dans les forêts du bassin du Congo, avec les Pygmées .....	107
Les ignames et les premiers humains .....	110
L'alimentation des peuples africains aux limites de la forêt.....	116
La grande diversité de l'alimentation humaine .....	124
Les chenilles comestibles .....	131
Les fruits du palmier à huile et les autres fruits des tropiques .....	137
La perception des sucres et des « faux sucres ».....	142
Au Groenland, l'alimentation hyperprotéique et si peu salée des Inuit.....	150

**Partie III**

**L'ALIMENTATION ACTUELLE ET FUTURE**

**157**

Mais pourquoi consomme-t-on tant de sel ? .....	157
Il faut se soigner en mangeant .....	163
Les compléments alimentaires .....	167
Existe-t-il un aliment-miracle ? .....	171
Produits toxiques et drogues .....	177
À propos et de la perception du vin et des autres boissons .....	182
Comment modifier les perceptions gustatives ? .....	186
Aliments et paysages, de Los Angeles à Kyoto .....	190
Manger/bouger : la dépense énergétique adaptée à ce que nous ingérons .....	197
Les meilleurs aliments pour les humains .....	203
Une éthique de l'alimentation dont dépend notre avenir .....	209