

SOMMAIRE

Les produits céréaliers et les légumes secs	11
1. Il est recommandé de manger des « céréales » au petit déjeuner.....	13
2. Les pâtes alimentaires font grossir.....	16
3. Le gluten est dangereux pour la santé.....	19
4. Les frites contiennent une molécule cancérigène, l'acrylamide	22
5. Autrefois, les blés étaient plus nourrissants	25
6. Les fibres solubles de l'avoine font baisser le taux de cholestérol	28
7. À poids égal, un plat de légumes secs apporte autant de protéines qu'un bifteck.....	30
8. Les maïs génétiquement modifiés sont dangereux pour la santé	33
9. Le riz doré, un OGM, pourrait protéger certaines populations de la cécité.....	36
Les fruits et légumes.....	39
10. Les épinards sont une source importante de fer pour notre organisme	41
11. Les pommes contiennent cent fois moins de vitamine C qu'autrefois...	43
12. Les légumes frais sont plus riches en vitamine C que les surgelés et les conserves	46
13. Les « steaks végétaux » sont aussi nutritifs que les steaks hachés..	49
14. Les pesticides contaminent dangereusement les fruits et les légumes...	52

15. Le pamplemousse et certains médicaments ne font pas bon ménage...	56
16. Les « pousses de soja » sont des graines de soja germées	58
17. Le jus de grenade soigne le cancer.....	60
Les produits laitiers	63
18. Le lait de vache est un concentré de très nombreux nutriments	65
19. Les produits laitiers sont une source essentielle de calcium.....	68
20. Le lactose peut rendre le lait difficile à digérer.....	71
21. Le lait est cancérigène	74
22. Le « lait » de soja peut remplacer le lait de vache	77
23. En cas d'allergie au lait de vache, on peut le remplacer par du lait de chèvre	80
24. Un yaourt dont la date limite de consommation est dépassée est comestible	83
Les produits carnés	87
25. Les Français mangent trop de viande.....	89
26. Le porc est une viande grasse	92
27. Un excès de charcuterie est mauvais pour la santé.....	95
28. La présence de nitrite dans le jambon cuit est dangereuse pour la santé.....	98
29. Une côte de bœuf grillée sur un barbecue est cancérigène	101
30. Les produits d'origine animale sont contaminés par des antibiotiques.....	102
31. Il y a des hormones dans la viande consommée en France.....	105
Les matières grasses	107
32. Les matières grasses ne sont pas bonnes pour la santé	108
33. Certaines margarines font baisser le taux de cholestérol.....	115
34. Il faut bannir les acides gras <i>trans</i> de son alimentation	118
35. Il faut se priver de beurre pour ne pas grossir	121
36. L'huile de palme est dangereuse pour la santé	123
37. Le chocolat noir est moins gras que le chocolat blanc	125

Les produits aquatiques	129
38. Le saumon d'élevage contient des substances toxiques	131
39. Les polluants se concentrent dans le gras des poissons	133
40. Le saumon sauvage est toujours plus riche en oméga-3 que le saumon d'élevage.....	135
41. Des poissons génétiquement modifiés sont vendus en France	139
42. Les huîtres ne sont plus ce qu'elles étaient	142
Les produits chimiques ajoutés aux aliments	145
43. Les additifs nuisent à la qualité des aliments	147
44. Il est interdit d'incorporer des additifs dans les aliments biologiques	151
45. Prendre des compléments alimentaires, c'est bon pour la santé	154
46. Plus on consomme d'antioxydants, mieux on se porte	157
47. L'aspartame est cancérigène	159
48. Il faut exclure le sel de notre alimentation	162
49. Des aliments pourraient contenir des perturbateurs endocriniens...	165
Les préférences alimentaires	169
50. Rien ne vaut une alimentation naturelle	171
51. L'alimentation paléolithique est la seule adaptée à notre génome.....	175
52. Le régime méditerranéen est bénéfique	178
53. La qualité nutritionnelle des aliments biologiques est meilleure	180
54. Les fruits et légumes biologiques sont moins contaminés par des produits chimiques	185
55. Les végétariens peuvent se nourrir de manière équilibrée	188
56. Les végétaliens sont menacés de carence	191
57. Certains aliments ont des effets voisins de ceux des médicaments ...	193
58. Bien choisir son alimentation diminue les risques de cancer	196
59. Notre régime alimentaire peut agir sur la santé de nos petits-enfants ..	198
60. Il est important de conserver la complexité de son microbiote intestinal	201

Se nourrir en respectant la planète.....	205
61. Manger du bœuf, c’est contribuer au réchauffement climatique	206
62. La production de 1 kg de rôti de bœuf consomme 15 000 l d’eau...	209
63. Manger de la viande, c’est gaspiller les ressources en protéines végétales	212
64. Le saumon d’élevage est mauvais pour la planète.....	214
65. Privilégier les aliments biologiques est meilleur pour l’humanité ...	216
Glossaire	219
Du même auteur.....	229