

## SOMMAIRE

---

<b>Les produits céréaliers et les légumes secs .....</b>	<b>11</b>
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
<b>Les fruits et légumes.....</b>	<b>39</b>
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
<b>Les produits laitiers</b> .....	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
<b>Les produits carnés</b> .....	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
<b>Les matières grasses</b> .....	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

---

<b>Les produits aquatiques</b> .....	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
<b>Les produits chimiques ajoutés aux aliments</b> .....	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
<b>Les préférences alimentaires</b> .....	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

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