

## SOMMAIRE

Préface.....	9
Guide pour le lecteur .....	12

### LES CLÉS DE L'ALIMENTATION

1	Qu'est-ce que le régime alimentaire ? .....	14
2	Qu'est-ce que « bien manger » ? .....	15
3	Que veut dire une alimentation variée ? .....	16
4	Pourquoi manger avec plaisir est-il important ? .....	18
5	Faut-il boire 2 litres d'eau par jour pour être en bonne santé ? .....	19
6	Comment mieux choisir les aliments ? .....	20
7	Pourquoi manger 5 fruits et légumes par jour ? .....	22
8	Faut-il manger 3 produits laitiers par jours ? .....	23
9	Pourquoi faut-il consommer des féculents ? .....	24
10	Combien de viande, de poisson ou d'œuf doit-on manger par jour ? ..	25
11	Faut-il limiter toutes les matières grasses ? .....	26
12	Faut-il ne plus manger de sucre ? .....	28
13	Faut-il supprimer le sel de l'alimentation ? .....	29
14	Suis-je sédentaire ? .....	30
15	Quelles boissons doivent accompagner notre alimentation ? .....	31
16	Peut-on sauter le petit-déjeuner ? .....	32
17	Pourquoi est-ce mauvais pour la santé de grignoter ? .....	34
18	Faut-il faire 3 ou 5 repas par jour ? .....	35
19	Nutritionniste et diététicien : quelle différence ? .....	36
20	Dis-moi ce que tu manges.....	38

### LES RÉGIMES SANTÉ

21	Peut-on parler d'un régime alimentaire universel ? .....	40
22	Est-ce qu'un régime bio est plus nutritif ? .....	41
23	Quels sont les enjeux des OGM dans l'alimentation ? .....	42
24	Quels sont les risques sanitaires liés à l'eau et à l'alimentation ? ..	43
25	Le régime alimentaire est-il un facteur déterminant de la performance sportive ? .....	44
26	Quels sont les enjeux du régime alimentaire pendant la grossesse ? ..	45
27	Quelles sont les recommandations alimentaires pour la femme enceinte ? .....	47
28	Quels sont les bénéfices de l'allaitement maternel ? .....	49
29	Y a-t-il un régime pour augmenter la sécrétion de lait maternel ? ..	50
30	Y a-t-il un régime idéal pour les enfants ? .....	51

<b>31</b>	Quels enjeux pour l'alimentation à l'adolescence ?	53
<b>32</b>	Peut-on prévenir avec le régime les allergies alimentaires chez l'enfant ?	54
<b>33</b>	Est-ce raisonnable de mettre au régime les sujets âgés ?	55
<b>34</b>	Existe-t-il un régime « anti-âge » ?	57
<b>35</b>	Le régime détox : est-il le régime miraculeux pour nettoyer notre organisme ?	59
<b>36</b>	Quel est le régime idéal pour éviter l'ostéoporose ?	60
<b>37</b>	Un régime riche en calcium est-il possible sans produits laitiers ?	62
<b>38</b>	Quel intérêt porte le régime pauvre en sel ?	64
<b>39</b>	Existe-t-il un régime pour les femmes ménopausées ?	65
<b>40</b>	Est-il possible de prévenir ou de traiter la maladie d'Alzheimer par un régime alimentaire particulier ?	66
<b>41</b>	Quel régime alimentaire en cas de crise de goutte ou acide urique élevé ?	68
<b>42</b>	Quel régime alimentaire privilégier en cas de perturbation de la thyroïde ?	70
<b>43</b>	Quel est le meilleur régime alimentaire pour l'arthrose ?	71
<b>44</b>	Quel régime pour un patient diabétique ?	72
<b>45</b>	Quel intérêt a l'index glycémique pour le régime alimentaire chez les diabétiques ?	74
<b>46</b>	Y a-t-il un régime « anticholestérol » ?	75
<b>47</b>	Quel régime alimentaire pour l'hypertriglycéridémie ?	77
<b>48</b>	Quel est le rôle de l'alimentation dans l'hypertension artérielle ?	78
<b>49</b>	Le café est-il mauvais pour le cœur ?	80
<b>50</b>	Qu'est-ce que le régime DASH ?	82
<b>51</b>	Quels sont les bénéfices du régime méditerranéen pour la santé ?	83
<b>52</b>	Le régime nordique : une alternative au régime méditerranéen ?	84
<b>53</b>	Le régime d'Okinawa : le secret de la longévité ?	85
<b>54</b>	Quel est le rôle des graisses oméga-3 dans le régime alimentaire ?	87
<b>55</b>	Quel est le rôle des antioxydants dans le régime alimentaire ?	88
<b>56</b>	Peut-on se passer de la viande ?	89
<b>57</b>	Quels sont les enjeux nutritionnels des régimes végétariens et végétaliens ?	91
<b>58</b>	Qu'est-ce qu'un régime flexitarien ?	93
<b>59</b>	La viande rouge est-elle si dangereuse pour la santé ?	94
<b>60</b>	Le régime crudivorige est-il bon pour la santé ?	96
<b>61</b>	Paléo Régime, le régime 100 % nature ?	97
<b>62</b>	Le régime des groupes sanguins est-il une véritable révolution nutritionnelle ?	98
<b>63</b>	Quel rôle joue le régime macrobiotique dans la prévention et la guérison des cancers ?	99

64	Y a-t-il un lien entre le régime alimentaire et les cancers ? . . . . .	100
65	Quel régime alimentaire pour un malade atteint de cancer ? . . . . .	102
66	Dans quels cas un régime alimentaire doit-il être complétement ? . . . . .	103
67	Quelle est la place des compléments alimentaires dans le régime ? . . . . .	105
68	Quels sont les enjeux nutritionnels lorsqu'on arrête le tabac ? . . . . .	107
69	Qui dort dîne ? . . . . .	108
70	Peut-on considérer le jeûne comme bénéfique pour la santé ? . . . . .	109
71	Existe-t-il un régime alimentaire « antifatigue » ? . . . . .	111
72	Quel régime alimentaire envisager en cas d'anémie ? . . . . .	112
73	Est-ce que le régime alimentaire peut soulager les symptômes de la fibromyalgie ? . . . . .	113
74	Y a-t-il un lien entre le régime alimentaire et le microbiote intestinal ? . . . . .	114
75	Est-il raisonnable de manger sans gluten ? . . . . .	115
76	Y a-t-il un régime alimentaire spécifique pour réduire, voire supprimer, les troubles du syndrome de l'intestin irritable ? . . . . .	117
77	Est-ce que la caféine cause de la gastrite ? . . . . .	119
78	Quel régime alimentaire pour l'intolérance ou l'allergie au lait ? . . . . .	120
79	Quel est le rôle du régime alimentaire dans les problèmes de la peau ? . . . . .	121
80	Quels aliments éliminer en cas d'eczéma ? . . . . .	122
81	Est-ce que l'orthorexie est une nouvelle maladie ? . . . . .	123

## **LES RÉGIMES AMINCISANTS**

82	Quels sont les enjeux pour la santé des obèses ? . . . . .	126
83	Existe-t-il un poids idéal ? . . . . .	128
84	Quel est le meilleur traitement pour l'obésité ? . . . . .	129
85	Qu'est-ce qu'un régime amincissant ? . . . . .	130
86	Quels sont les risques pour la santé des régimes amincissants ? . . . . .	131
87	Quels sont les régimes les plus fréquemment suivis par les Français ? . . . . .	133
88	Comment maigrir en bonne santé ? . . . . .	134
89	Pourquoi continue-t-on à penser que les régimes amincissants fonctionnent ? . . . . .	135
90	La pilule pour aider à maigrir : mythe ou réalité ? . . . . .	137
91	Quel est le rôle de l'activité physique dans la perte de poids ? . . . . .	139
92	Pourquoi est-il parfois si difficile de perdre du poids ? . . . . .	140
93	Vaut-il mieux perdre du poids lentement ? . . . . .	141
94	Le pamplemousse fait-il maigrir ? . . . . .	142
95	Le pain fait-il grossir ? . . . . .	143
96	Manger trop vite fait-il grossir ? . . . . .	144

<b>97</b>	Manger avant d'aller au lit fait-il grossir ? . . . . .	145
<b>98</b>	Quelle est la place des aliments <i>light</i> dans l'alimentation ? . . . . .	146
<b>99</b>	Est-ce que le régime alimentaire change après une chirurgie de l'obésité ? . . . . .	147
<b>100</b>	La nutriginomique est-elle l'avenir de la nutrition ? . . . . .	149
	Index . . . . .	151
	Annexes . . . . .	153
	Bibliographie . . . . .	158