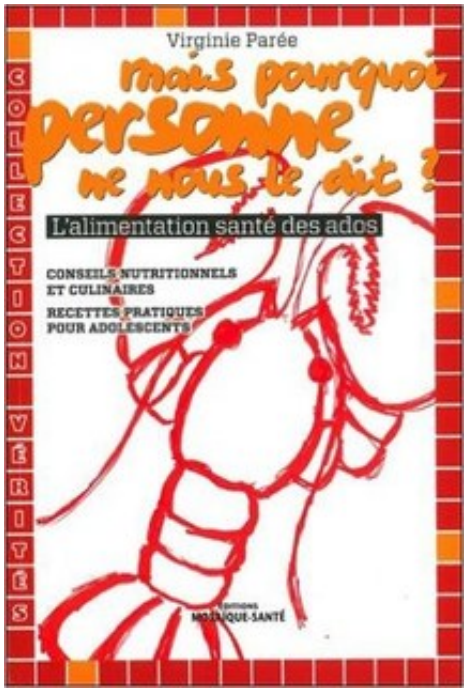
Virginie Parée
Mais pourquoi personne ne nous le dit ?

Leseprobe

Mais pourquoi personne ne nous le dit ?
von Virginie Parée
Herausgeber: Editions Mosaique Santé



http://www.narayana-verlag.de/b21497

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Table des matières

Préface du Dr Michel Lallement 15

Préface du Dr Emmanuelle Lefebvre 17

Introduction 19

Les raisons d'une situation devenue défavorable 21

La création de nouveaux commerces 23

L'émergence d'une alimentation raffinée 24

Le développement des technologies 24

Les évolutions de la famille 25

Les conséquences des changements de société 27

Une accessibilité de la nourriture partout et à n'importe quelle heure 29

Des aliments appauvris dans leur rôle nourricier 29

Les moments consacrés à la cuisine s'amenuisent 29

Des adolescents qui s'alimentent de plus en plus mal 29

Définition de l'adolescence 31

Définition de l'OMS 33

Les mutations physiques 33

Le psychisme 34

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Les adolescents, premières victimes d'une alimentation inadaptée 37

Une alimentation essentiellement industrielle 39

Des connaissances très sommaires 42

Une progression inquiétante du surpoids dans le monde 42

Écrans et sédentarité 42

Pollutions alimentaires et environnementales 43

Des maladies émergentes 43

Les adolescents, un marché attractif 43

Les adolescents et les médias..... 45

Des messages contradictoires, voire falsifiés 47

Des tentations permanentes 48

Un marketing savamment orchestré..... 48

Les fondements de l'alimentation santé pour toute la famille..... 49

Le retour à une alimentation saine et peu transformée 51

L'éducation au goût dès les premiers mois 51

La diversification, un moment important 52

Les repas devant la télé : une mauvaise habitude prise très tôt 52

Les conséquences 52

Le goût de cuisiner 53

Le choix des récipients 55

Les modes de cuisson 55

Les saisons..... 57

Les plantes 60

Les animaux 61

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Quid des calories, sucres et graisses ? 62
Les calories 62
Les sucres et l'Index Glycémique 63
Les bons gras et les mauvais gras 71
L'équilibre acido-basique : un pilier de la santé 73
Aliments acidifiants, aliments basifiants 74
La mastication 78
La respiration 79
Le sport 79
L'hydratation 79
Les pensées et les émotions 80

Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée pendant la croissance 83

Le surpoids 87
Le fantasme du corps parfait 87
Le surpoids, une affaire de gènes ? 88
L'alimentation en tant que récompense ou punition 88
Le surpoids, une épreuve pour l'adolescent 89
Les régimes des adolescents 90
L'IMC 91

Les méfaits d'une alimentation industrielle, le plein de toxines 94

L'aluminium 96
Le glutamate 96
L'aspartame 97

Les comportements et besoins spécifiques à l'adolescence 99

Manger davantage 101
Un besoin de liberté 102
La séduction, une quête essentielle 102

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

La réponse des parents 103

Apparences, physique et sexualité 106

Les repas pris en famille 107

Garder le cap 108

Informer 108

Faire les bonnes associations 109

Première association à respecter : la règle des acides bases..... 110

Deuxième association à respecter : le contrôle des sucres..... 110

Intégrer des aliments riches en nutriments 112

À Questions d'ados / Réponses pour ados.....117

Comment éviter les coups de pompes de 11 heures? 119

Quel est le petit déjeuner idéal ? ..... /79

Faut-il remplacer le sucre par de l'aspartame ?. 120

Peut-on prendre des substituts de repas à la place du repas de midi ?..... 121

Est-ce que bien manger coûte plus cher ?..... 121

Comment lutter contre les envies compulsives de sucre ?..... 123

Comment savoir si on est acide? 123

Quels sont les aliments qui donnent mauvaise haleine ?..... 124

Faut-il boire du lait ?..... 124

Peut-on manger du fromage, alors ? 125

Par quoi remplacer l'apport de calcium des produits laitiers ? 125

Est-ce qu'on peut manger des surgelés ? 126

Est-il intéressant de prendre des boissons énergisantes pour le sport ?.....726

Que manger quand on fait du sport? 127

Comment lutter contre les odeurs de transpiration ? 127

Vous dites tout le temps de manger des légumes, que peut-on manger quand on n'aime pas ça ?. 128

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Peut-on manger des sandwichs à midi ?. 729

Et au goûter, que peut-on manger ?..... 729

Pourquoi digère t-on moins bien quand on est contrarié ? *130*

Est-ce que l'alimentation peut aider à se débarrasser de l'acné et des points noirs ? *130*

Comment savoir quand on doit s'arrêter de manger ? *731*

Que penser du micro-ondes ? *131*

Quelles sont les conséquences de la consommation d'alcool ? 732

Comment limiter les effets de la consommation d'alcool sur le poids et la santé?.....732

Est-ce que le café est bon quand on fait des études ?. 733

Pourquoi ai-je toujours mal au ventre avant un examen ?.....733

Faut-il arrêter le gluten ? 734

Que *faut-il penser des aliments allégés ?*.....735

Faut-il manger Bio ? 735

Recettes..... 137

Tarte aux poivrons et fêta.....141

Wrap breton..... 141

Makis maison..... 142

Papillote au saumon 142

Sandwich comme un kebab..... 143

Papillote au magret 144

Lasagnes chèvre-courgettes-champignons.....144

Papillote de poulet à la sauge.....145

Gratin d'aubergines à la fêta.....145

Tarte « Martine ».....146

Tatin d'endives.....146

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Gratin de crevettes au safran **147**

Pâte à tarte **147**

Galettes au son d'avoine (pour une personne) **148**

Linguine au brocoli **148**

Ananas panés aux amandes **149**

Mousse au chocolat noir **149**

Postface 151

Remerciements 153

Références et bibliographie 154

Du même auteur 157

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

Préface du Dr Michel Lallement

« Mais pourquoi personne ne nous le dit ??? »

Voici la question qui revenait le plus souvent dans la bouche des adolescents, en entendant ce que Virginie Parée leur apprenait sur l'importance de soigner leur alimentation.
Et la réponse est certainement : parce que ceux qui auraient dû leur donner ces informations, en premier lieu leurs parents, ne le savaient pas non plus !
Voici donc l'ambition de ce livre : instruire les adolescents et leurs parents des enjeux fondamentaux d'une alimentation saine et équilibrée. Je vois tous les jours en consultation des jeunes et des moins jeunes dont la vie est fortement altérée du fait d'une alimentation inadaptée : enfants hyperactifs ou au contraire toujours fatigués, ayant du mal à se concentrer, à mémoriser, etc.
Une nutrition équilibrée ne fait pas tout, mais c'est un préalable indispensable à une bonne santé : or, l'alimentation moderne, en particulier celle que préfèrent les plus jeunes, est extrêmement acidifiante et toxique : fast-food, sodas, etc. Elle est un concentré de « mauvais sucres » et de « mauvaises graisses », alors que les aliments non transformés sont des sources irremplaçables de bons sucres et de bonnes graisses : oui, les bonnes graisses existent, elles sont même indispensables à la vie, à tout âge !
J'ai l'espoir qu'un jour, les conseils délivrés dans ce livre seront enseignés dans les écoles, dès le primaire, car les habitudes, bonnes ou mauvaises, se prennent très tôt. Mais si cet espoir se réalise un jour, il faudra que les parents soient alors également des partenaires actifs, et non des freins, à ces changements alimentaires.
Ce livre s'adresse donc aussi bien aux enfants qu'à leurs parents. L'engouement récent pour le plaisir de cuisiner montre que nous prenons conscience que notre alimentation moderne est devenue dénaturée,

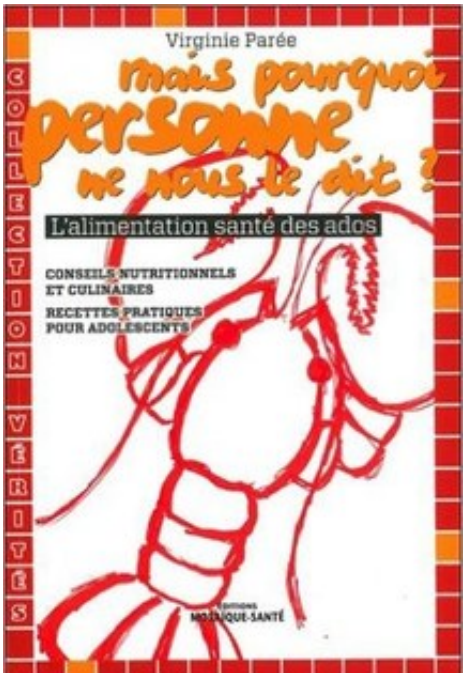
Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0

qu'elle ne nous nourrit plus vraiment, et que l'on est alors obligé d'augmenter les rations pour se sentir un peu rassasié... Une alimentation saine ouvre aussi la voie vers un retour au poids de meilleure santé !

Dr Michel Lallement

Auteur de:
Les dés de l'alimentation santé *(Éditions Mosaïque-Santé 2012) et*
Les trois clés de la santé *(Éditions Mosaïque-Santé 2014)*

Extrait de « Mais pourquoi personne ne nous le dit ?», V. Parée
Éditeur : Editions Mosaique Santé
Extrait choisi par : Éditions Narayana, 79400 Kandern,
Tel.: +49 (0) 7626 974 970-0



Virginie Parée

Mais pourquoi personne ne nous le dit ?

L'alimentation santé des ados

160 Seiten, kart.
erschienen 2015

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de