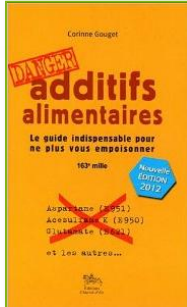


## Lectures

### • Pour faire vos achats



« **Additifs alimentaires, le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner** »  
de Corinne GOUGET, éditions Chariot d'Or

Muni de ce guide facile à utiliser, vous serez capables de savoir ce que sont la plupart des ingrédients cités sur les emballages (même si tout n'est pas dit sur les étiquettes) et vous aurez le pouvoir de décider d'acheter ou non les produits concernés.

### • Pour partir à la découverte de l'alimentation vitalisante

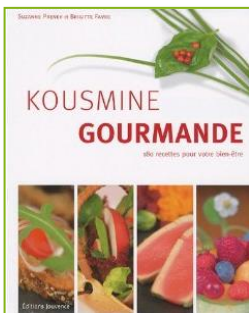


« **Bio, Bon, Gourmand** », « **Mes assiettes gourmandes** » et bien d'autres de Valérie CUPILLARD, éditions Prat

Voir sur son site :

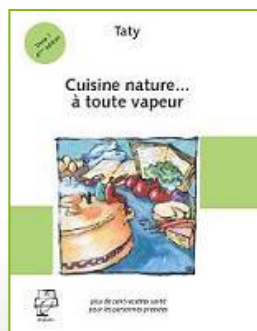
[http://www.biogourmand.com/livres\\_cuisine\\_bio.htm](http://www.biogourmand.com/livres_cuisine_bio.htm)

Inscrivez-vous à sa newsletter et vous recevrez régulièrement des recettes !



« **Kousmine gourmande – 180 recettes pour votre bien-être** », de Suzanne PRENEY et Brigitte FAVRE, Editions Jouvence, 2007

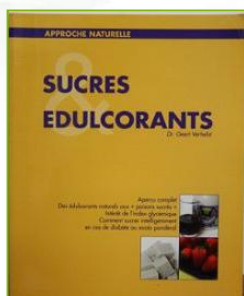
Hommage rendu à l'oeuvre et à l'esprit de Catherine Kousmine, ce livre se veut avant tout célébration du goût, de la saveur naturelle, du produit non transformé, sain et convivial, rempli de vitalité et de bienfaits inestimables. (...) Notre vie et notre être, en leurs multiples dimensions, sont notre bien le plus précieux, et c'est aussi ou peut-être avant tout dans notre assiette qu'ils trouvent la source et les ressources de leur équilibre et de leur santé. Idéal pour ceux qui désirent trouver facilement les propriétés de chaque catégories d'aliments : oléagineux, céréales, graines, protéines...



« **Cuisine nature... à toute vapeur** » et bien d'autres livres de TATY, éditions Alladin

Voir sur son site : <http://www.taty.be/topos/index.htm> - Taty allie aisance, sérieux et humour. Petits livres faciles à avoir dans son sac pour les lire dans le métro, une salle d'attente... ou au creux de votre fauteuil.

## • Pour les grands consommateurs de sucres



« **Sucres et édulcorants** » du Dr Geert VERHELST

Aperçu complet des édulcorants naturels aux « poisons sucrés ».  
Intérêt de l'index glycémique.  
Comment sucrer intelligemment en cas de diabète ou excès pondéral ?

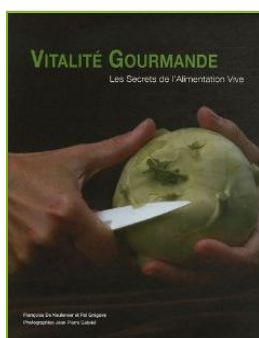
## • Pour ceux qui souffrent d'intolérances



« **Cuisinez gourmand sans gluten, sans lait, sans œufs...** » de Valérie CUPILLARD, éditions Prat.

Un choix de plus de 300 recettes vous permettra de trouver des solutions et des alternatives à une ou plusieurs intolérances alimentaires.  
Ce nouvel ouvrage se place dans la continuité de mes précédents livres sur le sujet mais avec des recettes différentes et une approche très complète.  
Vous trouverez ainsi beaucoup de conseils et d'astuces pour le côté pratique et des encarts rédigés par des spécialistes pour l'aspect santé.

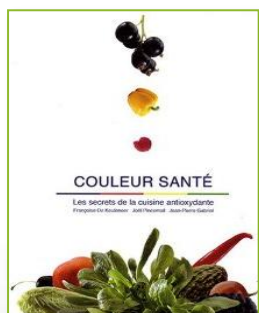
## • Pour vos repas de fêtes : vos hôtes seront séduits, plus jamais vous n'entendrez « L'alimentation saine, ça n'a aucun goût ! »



« **Vitalité gourmande, les secrets de l'alimentation vive** » de Françoise DE KEULENEER et Pol GREGOIRE, éditions Françoise Blouard, 2004

Ce livre nous invite à repenser notre assiette. Explications claires à l'appui, il relève un défi passionnant : nous proposer une cuisine saine et pleine de saveurs, qui accroît notre vitalité, mettant ainsi en pratique l'adage millénaire « Que l'aliment soit ton médicament ».

Françoise De Keuleneer et Pol Grégoire nous offrent 101 recettes gouteuses et rapides.



« **Couleur santé, les secrets de la cuisine antioxydante** » de Françoise DE KEULENEER et Joël PINCEMAIL, éditions Françoise Blouard, 2008

Savez-vous que les couleurs des fruits et des légumes correspondent à une gamme d'antioxydants dont notre organisme a besoin pour nous maintenir en bonne santé et nous protéger des agressions de la vie moderne : stress, pollution, malbouffe, etc. ? Plus nous consommons ces fruits et légumes,

plus nos défenses antioxydantes sont renforcées. Autant qu'une nourriture équilibrée, cette alimentation colorée nous aide à mieux vivre, plus longtemps, tout en réduisant les risques de développement d'affections telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer, les phénomènes dégénératifs,... Couleur Santé fait le point, dans un langage très accessible, sur les dernières recherches dans le domaine des antioxydants des fruits et légumes. Couleur Santé, c'est aussi 60 recettes faciles à réaliser qui préservent au maximum les qualités nutritionnelles des ingrédients. Soupe de patates douces à la citronnelle et au gingembre, Tartare de tomates aux olives et aux pignons, Salade de chou et betteraves rouges à la pomme et aux noix, sarrasin à la vapeur, Brochettes de lotte aux pois gourmands, sauce à la coriandre, citrus et citronnelle, Gelée rose de fruits rouges,... Pour y voir plus clair, chaque recette est accompagnée d'un tableau expliquant sa valeur antioxydante totale ainsi que les divers types d'antioxydants qu'elle contient.

### • Pour perdre du poids intelligemment



#### « La méthode Chopra – Arrêtez les régimes »

du Dr Deepak CHOPRA, Editions Eyroll

Les régimes, vous connaissez. Ce qu'il faut manger, ce qu'il faut éviter, les recommandations d'usage, les produits miracles et les cures en sept jours. Alors pourquoi est-ce que ça ne marche jamais ? Pourquoi les kilos perdus reviennent-ils aussi vite ?

Peut-être parce que vous ne savez plus de quoi vous avez réellement faim. Deepak Chopra, médecin endocrinologue, vous invite à suivre un programme corps-esprit pour rééquilibrer votre appétit, en agissant sur les messages que votre cerveau envoie à votre corps. Il ne s'agira pas d'un régime, mais d'un

véritable éveil à la pleine conscience. En appliquant les principes ancestraux de l'ayurvéda et les exercices qui ont prouvé leur efficacité au Chopra Center, vous retrouverez durablement votre poids de forme.

**Pour maintenir les bénéfices de la méthode au quotidien, 40 recettes gourmandes vous sont proposées en fin d'ouvrage.**

### • Pour ceux qui croient encore qu'il faut boire du lait pour avoir de bons os !



#### « Lait, mensonges et propagande »

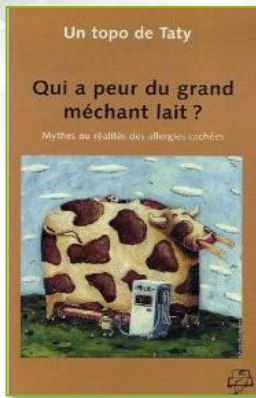
de Thierry SOUCCAR, éditions Thierry Souccar, 2008

Préface d'Henri JOYEUX, cancérologue

La vérité sur vos besoins en calcium

Les 10 maladies que l'industrie laitière vous cache

Le régime sans laitages qui rend vos os solides



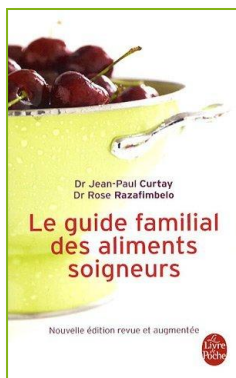
« **Qui a peur du grand méchant lait ? Mythes ou réalités des allergies cachées** » de Taty, éditions Aladdin, 2006

Le lait et ses dérivés (beurre, fromage, etc.) détiennent une place considérable dans notre alimentation.

Au travers de ce livre, Taty propose des réponses aux questions que nous nous posons tous. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement ? Le lait : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plasti-lait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ? Elle fait le tri dans le fouillis de suppositions, d'amalgames et de contrevérités scientifiques qui caractérisent ce domaine.

En prenant conscience de la mesure de la dénaturation des produits laitiers, Taty retrouve quels sont les bénéfices de santé que l'on pourrait attendre du lait naturel. Le lait cru de vaches nourries à l'herbe peut être un outil de ressourcement hors pair. Les paysans conscients retrouveront la fierté de produire des aliments essentiels à l'humanité. Les praticiens de médecines douces y trouveront un outil pour évaluer finement quand et pour qui conseiller l'évitement des produits laitiers. Avec cet ouvrage, elle fait le point sur la vraie nature du lait, pour vous réconcilier avec cet aliment ancestral.

• **Pour vous soigner par les aliments et nutriments**

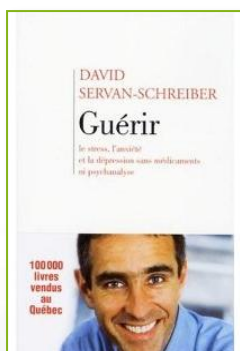


« **Le guide familial des aliments soigneurs** » de Dr Jean-Paul CURTAY et Dr Rose RAZAFIMBELO, éditions Albin Michel ou Poche.

Voici le premier guide de référence d'utilisation pratique et familiale des aliments et des nutriments soigneurs. Aujourd'hui, grâce à la nutrithérapie, il est possible de se soigner et de se protéger de nombreuses maladies, non pas avec des médicaments, mais avec les aliments qui contiennent non seulement des nutriments mais aussi des principes actifs ayant des effets-médicaments (des hormones dans le soja, des fluidifiants du sang dans l'ail, des antidépresseurs dans le chocolat, etc.). Grâce à ce guide, vous découvrirez

comment soigner certains troubles (dépression, baisse de mémoire, insomnie, problèmes de circulation, etc.) en consommant des aliments ou des nutriments (sous forme de compléments nutritionnels) soigneurs.

• **Et les livres incontournables pour toucher les plus réticents**

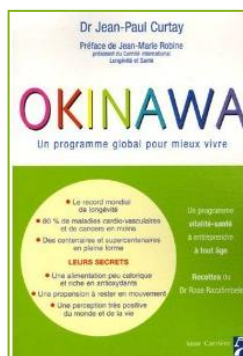


« **Guérir le stress, l'anxiété et la dépression - sans médicaments ni psychanalyse** »

de Dr David SERVAN-SCHREIBER, éditions Robert Laffont ou Pocket

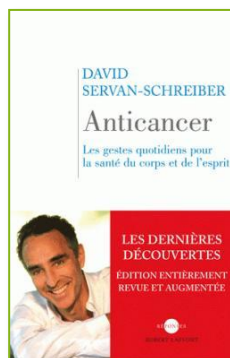
En moins de vingt ans, les neurosciences et la psychologie ont connu un bouleversement radical. Notre cerveau "émotionnel" est bien plus que le vestige encombrant de notre passé animal: maître de notre corps et de nos

passions, il est la source même de notre identité, des valeurs qui donnent un sens à notre vie. Qu'il se dérègle un tant soit peu, et celle-ci part en lambeaux... David Servan-Schreiber nous convie ici à la découverte des conséquences pratiques de cette révolution : une nouvelle médecine des émotions sans médicaments ni psychothérapies interminables. Mêlant étroitement son expérience clinique et ses compétences de chercheur, il a choisi de présenter sept méthodes particulièrement efficaces, dont certaines entièrement inconnues du public français: intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires (EMDR), régulation du rythme cardiaque pour contrôler les émotions, synchronisation des horloges biologiques, acupuncture, exercice physique, apport d'acides gras "oméga-3", techniques de "communication affective". Sept voies permettant à chacun de reprendre en main les rênes de sa propre vie, et de ne plus être un étranger pour soi – ni pour les autres...



« **Okinawa, un programme global pour mieux vivre** »  
du Dr Jean-Paul CURTAY, éditions Anne Carrière, 2006  
Recettes du Dr Rose RAZAFIMBELO

L'archipel d'Okinawa, situé à l'extrême sud du Japon, détient le record mondial de longévité en bonne santé. On y compte cinq fois moins des maladies les plus graves et les plus fréquentes qui nous affectent et ...on y a enregistré 15% des super centenaires (de 110 ans et plus) alors qu'Okinawa ne représente que 0.002% de la population mondiale ! Leurs secrets ?...



« **Anti-cancer – Les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit** »  
Du Dr David SERVAN-SCHREIBER, éditions Robert Laffont ou Pocket

Contre le cancer, faisons appel à nos défenses naturelles. La médecine occidentale dépiste et soigne, mais ne tire pas parti des récentes découvertes qui montrent comment mieux se protéger de cette maladie. David Servan-Schreiber retrace les aventures scientifiques éclairantes qui ont mené à cette approche et propose une nouvelle biologie anticancer: nous prémunir contre les déséquilibres de l'environnement; ajuster notre alimentation; guérir nos blessures psychologiques et établir une relation différente à notre corps. David Servan-Schreiber ne parle pas seulement en tant que médecin et chercheur. Il révèle ici qu'il a été atteint par un cancer et comment il s'est soigné. En partageant cette expérience, il espère qu'il aidera chacun, quelle que soit sa situation, à mettre toutes les chances de son côté.