

Table des matières

Préface de Willy Vandenschrick	5
Présentation de l'ouvrage	7

1

CONSEILS ALIMENTAIRES ET NUTRITIONNELS THÉRAPEUTIQUES	9
Mise en garde	10
ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL (AVC)	11
ACIDOSE	15
ACIDOSE LACTIQUE	19
ADÉNOPATHIE (= ganglion)	20
AÉROPHAGIE	20
AFFECTIONS PULMONAIRES	21
AGITATION	21
AGRÉGATION PLAQUETTAIRE	22
AGRESSIVITÉ	27
AGUEUSIE	28
ALCALOSE	28
ALCOOLISME	29
ALLAITEMENT	30
ALLERGIE ALIMENTAIRE	33
ALOPÉCIE (= calvitie)	39
ALZHEIMER (maladie d')	40
ANÉMIE	59
ANGINE	61
ANGINE DE POITRINE (= angor)	61
ANOREXIE (= manque d'appétit)	74
ANXIÉTÉ	74
APHTES	75
APPRENTISSAGE	76
ARTHRITISME	76
ARYTHMIE CARDIAQUE	77
ASTHÉNIE	79
ASTHME	79
AUTISME	81
BALLONNEMENT	81
BOUCHE SÈCHE	83



BOUFFÉES DE CHALEUR	83
BRONCHOPNEUMOPATHIE CHRONIQUE OBSTRUCTIVE	84
BURN OUT	84
CALCIFICATIONS EXTRA-OSSEUSES	85
CANAL CARPIEN	85
CANCER	86
CANCER DE LA BOUCHE	123
CANCER DU CERVEAU	124
CANCER DU COL UTÉRIN	124
CANCER DU CÔLON	125
CANCER DE L'ESTOMAC	137
CANCER DU FOIE	140
CANCER DE L'INTESTIN GRÊLE	142
CANCER DU LARYNX	142
CANCER DE L'ŒSOPHAGE	143
CANCER DE L'OVAIRE	145
CANCER DU PANCRÉAS	146
CANCER DE LA PEAU	148
CANCER DU PHARYNX	149
CANCER DU POUMON	150
CANCER DE LA PROSTATE	153
CANCER DU REIN	162
CANCER DU SEIN	162
CANCER DU TESTICULE	177
CANCER DE LA THYROÏDE	178
CANCER DE L'UTÉRUS (= endomètre)	178
CANCER DE LA VÉSICULE BILIAIRE	179
CANCER DE LA VESSIE	180
LEUCÉMIE	182
LYMPHOME NON HODGKINIEN	184
MÉLANOME	185
MÉDULLOBLASTOME	185
MYÉLOME MULTIPLE (= maladie de Kahler)	186
NEUROBLASTOME	186
OSTÉOSARCOME	186
CANDIDOSE	187
CARIES DENTAIRES	189
CATARACTE	190
CÉPHALÉE (= mal de tête)	190
CHEVEUX	192
CHIMIOTHÉRAPIE	192
CHOLOSTASE	193
CICATRISATION	193



CIRRHOSE	194
CLAUDICATION INTERMITTENTE (= artérite des membres inférieurs) .	196
COAGULATION	196
COLIQUES	197
CÔLON (maladies du)	198
CONSTIPATION	200
CONTRACEPTION	202
CORTISOL	203
CRAMPES MUSCULAIRES	207
CRAMPE RECTALE NOCTURNE	207
CREUZFELD JAKOB (maladie de)	208
CROHN (maladie de)	208
CYSTITE	210
CYTOMÉGALOVIRUS	211
DENTS	212
DÉPRESSION	212
DÉTOXICATION	215
DIABÈTE	229
DIARRHÉE	261
DIGESTION LENTE	264
DIVERTICULOSE	268
DOULEUR	268
DUPUYTREN (maladie de)	269
DYSBIOSE INTESTINALE	269
DYSKINÉSIE TARDIVE	271
DYSMÉNORHÉE (= règles douloureuses)	272
ÉCLAMPSIE	273
EFFORT	274
ENTORSE	274
ÉPISTAXIS (= saignement de nez)	275
ÉRUCTATIONS (= renvois)	275
ÉRUPTIONS	276
FACULTÉS INTELLECTUELLES	279
FATIGUE	280
FERTILITÉ MASCULINE	282
FERTILITÉ FÉMININE	283
FIBROMYALGIE	285
FIÈVRE	286
FLATULENCE	286
FOIE	289
FRAGILITÉ DES VAISSEaux CAPILLAIRES	289
FRAGILITÉ OSSEUSE	289
FRINGALE	289



FRISSON (= stade du frisson au début d'une maladie fébrile)	290
GASTRITE	291
GASTRO-ENTÉRITE	291
GLAIRES (excès de)	293
GLAUCOME	293
GLUTEN (intolérance au)	294
GOÎTRE NORMOTHYROÏDIEN ou HYPOTHYROÏDIEN	297
GOUTTE.	299
GRIPPE	300
GROSSESSE	302
HALITOSE (= mauvaise haleine)	305
HÉMATÉMÈSE (= vomissement de sang).	307
HÉMATURIE (= sang dans les urines)	307
HÉMÉRALOPIE	307
HÉMOCHROMATOSE	307
HÉMORRAGIES.	308
HÉMORROÏDES.	311
HÉPATITE	312
HERNIE HIATALE.	313
HERPES ou bouton de fièvre	313
HYPERACTIVITÉ (Attention Deficit Hyperactivity Disease)	315
HYPEREXCITABILITÉ NEURO-MUSCULAIRE	316
HYPERCHOLESTÉROLÉMIE.	317
HYPERHOMOCYSTÉINÉMIE	336
HYPERTENSION	340
HYPERTHYROÏDIE	344
HYPERTRIGLYCÉRIDÉMIE	344
HYPOGLYCÉMIE	345
HYPOTENSION	346
HYPOTHYROÏDIE	347
IMMUNITÉ	348
IMPUISSANCE	361
INATTENTION	363
INFARCTUS	364
INFECTION	365
INFLAMMATION	366
INFLAMMAGING	372
INSOMNIE	374
INSUFFISANCE CARDIAQUE	376
INSUFFISANCE HÉPATIQUE	378
INSUFFISANCE RENALE	379
INTERACTIONS MÉDICAMENTEUSES	381
INTOLÉRANCE À LA CHALEUR	396

JAMBES SANS REPOS	397
LACTOSE (intolérance au)	397
LEAKY GUT (= hyperperméabilité intestinale)	398
LEISHMANIOSE	402
LITHIASÉ URINAIRE (= pierre aux reins)	403
LOMBALGIE	408
MALADIES AUTO-IMMUNES	408
MALADIE CÉLIAQUE	409
MASTODYNIE (= seins douloureux)	410
MAUVAISE HALEINE	411
MÉMOIRE DÉFAILLANTE	411
MÉNOPAUSE	414
MÉTAUX LOURDS (intoxication)*	415
MOLLUSCUM CONTAGIOSUM.	417
MUCOVISCIDOSE	417
MUQUEUSES SÈCHES	418
MYCOSE	419
NAUSÉES	420
NÉPHROPATHIE	421
NÉVRALGIE DENTAIRE	421
NÉVRITE	422
OBÉSITÉ.	423
ŒDÈME	427
ŒIL SEC	428
ORAGE CYTOKINIQUE.	428
OSTÉOMYÉLITE	429
OSTÉOPOROSE	429
OTOSCLÉROSE	435
PALPITATIONS, TACHYCARDIE	435
OVAIRES POLYKYSTIQUES (syndrome SOPK)	436
PANCRÉATITE	437
PARALYSIE SPASTIQUE	438
PARESTHÉSIES (= fourmillements, endormissements).	439
PARKINSON (maladie de)	440
PARODONTOSE	444
PEAU	445
PHLÉBITE	446
PIERRE AU REIN	447
PHOTOSENSIBILISATION	447
POLYPOSE NASALE	447
PRÉMÉNOPAUSE	447
PROSTATISME	448
PROTECTION SOLAIRE	449



PSORIASIS	450
PYROSIS (= brûlant à l'estomac)	451
RADICAUX LIBRES	453
RADIOTHÉRAPIE	458
RAYNAUD (maladie de)	459
RECLUS (= maladie fibrokystique des seins)	459
RECTOCOLITE ULCÉRO-HÉMORRAGIQUE	460
RECTORRAGIE	462
REFROIDISSEMENTS	462
RÉGIMES	463
RÈGLES DOULOUREUSES (= dysménorrhée).	470
REINS (maladies des)	471
RÉTENTION HYDRO-SODÉE	472
RHUMATISMES.	472
RHUMES	474
SARCOPÉNIE.	475
SATURNISME	476
SCHIZOPHRÉNIE	476
SCLÉROSE EN PLAQUES (SEP).	477
SIDA	479
SINUSITE	481
SPASMES	482
SPASMOPHILIE	482
SPORT	483
STÉATOSE (= foie gras)	485
STÉNOSE DE LA CAROTIDE.	487
STRESS	487
SURDITÉ	491
SYNDROME MÉTABOLIQUE	491
SYNDROME NÉPHROTIQUE	492
SYNDROME PRÉMENSTRUEL (SPM)	493
THROMBO-EMBOLIE	494
TOUX	495
TRANSPIRATION	497
TRANSPIRATION NOCTURNE.	497
TRAUMATISMES	498
TREMBLEMENTS	498
TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE	499
ULCÈRE GASTRIQUE	499
URTICAIRE	502
VAGINITE A CANDIDA.	502
VARICES	502
VERGETURES	503



VERS	503
VERTIGES	504
VÉSICULE BILIAIRE	505
VIEILLISSEMENT	508
VISION	508
VOMISSEMENTS	512
YEUX	512

2

LES GRANDES CATÉGORIES D'ALIMENTS	513
① LES PROTÉINES	515
② LES LIPIDES	540
③ LE CHOLESTÉROL	568
④ LES GLUCIDES	573
⑤ LES FIBRES ALIMENTAIRES	583

3

LES NUTRIMENTS	589
ACIDE A-LINOLÉNIQUE (LNA).	591
ACIDES AMINÉS BRANCHÉS	591
ACIDE ARACHIDONIQUE.	591
ACIDE ASCORBIQUE	591
ACIDE BUTYRIQUE, BUTYRATES	591
ACIDE CAFÉIQUE	592
ACIDE CAPRYLLIQUE	592
ACIDE CARNOSIQUE	593
ACIDE CHLOROGENIQUE	593
ACIDE CITRIQUE	594
ACIDE COUMARIQUE	595
ACIDE DÉCOSAHEXAÉNOÏQUE (DHA)	596
ACIDE EICOSAPENTAÉNOÏQUE (EPA).	596
ACIDE ELLAGIQUE	596
ACIDE FÉRULIQUE	597
ACIDE FOLIQUE, FOLATES	598
ACIDE GALLIQUE	598
ACIDES GRAS INSATURÉS:.	598
ACIDES GRAS POLYINSATURÉS (PUFA).	598
ACIDES GRAS SATURÉS (SAFA)	598
ACIDE LINOLÉIQUE (LA)	598
ACIDE A-LIPOÏQUE OU THIOCTIQUE (ALA)	599
ACIDE MALIQUE	603
ACIDE OLÉIQUE	603
ACIDES PHÉNOLS	605



ACIDE PHYTIQUE & PHYTATES	605
ACIDE ROSMARINIQUE	607
ACIDE SALICYLIQUE	608
ACIDE TARTRIQUE (E334)	608
ACIDE URSOLIQUE	609
AGAR-AGAR	611
ALCOOL PÉRYLLIQUE	615
ALLICINE	616
ALGINATES	617
ANANDAMIDE	618
AMIDON	618
ANTHOCYANES (E163)	620
ANTHOCYANIDINES	622
ANTHRAQUINONES	623
APIGÉNINE	624
ARGININE	627
ASTAXANTHINE	627
ASTRINGENT	627
BERGAMOTTINE	628
B-CRYPTOXANTHINE	629
B-GLYCANS	630
BÉTAÏNE	632
BIFIDOBACTÉRIES	632
BORE	633
BROMÉLAÏNE	634
BUTYRATES	635
CAFÉINE	635
CAFESTOL	640
CALCIUM	641
CANNABINOÏDES-LIKE	646
CAPSAÏCINE	647
CAPSANTINE, CAPSORUBINE (E160C)	648
CARNITINE	648
CARNOSINE	652
CARNOSOL OU ACIDE CARNOSIQUE	656
CARRAGHÉNANES	663
CATÉCHINES	663
CHALCONES	664
CHLORE	665
CHLOROPHYLLE	666
CHOLESTÉROL	666
CHOLINE	666
CHROME	668



CITRULLINE	671
COBALT	672
COENZYME Q10	672
COLLAGÈNE	681
COUMESTROL	681
CRÉATINE	683
CROCÉTINE (E160A)	684
CUIVRE	685
CURCUMINE (E 100)	690
CYANOCOBALAMINE	700
DAIDZÉINE	700
DOPAMINE	702
ÉMOLLIENT	704
ÉQUOL	704
ÉTHANOLAMINE	705
FALCARINOL	706
FER.	706
FLAVANOLS	711
FLAVANONES	712
FLAVONES	717
FLAVONOLS	717
FLUOR	719
FOLATES	720
FRUCTO-OLIGOSACCHARIDES (FOS)	720
GALLATE D'ÉPIGALLOCATÉCHINE (EGCG)	721
GÉLATINE	722
GÉNISTÉINE	722
GINGÉROL	729
GLABRIDINE	729
GLUCOSINOLATES	730
L-GLUTAMINE	733
GLUTATHION (GSH)	736
GLYCYRRHIZINE	738
GOMME ADRAGANTE	742
HESPÉRIDINE	742
HOPÉINE	743
HORDÉNINE	744
INDOLE-3-CARBINOL	744
INOSITOL	748
INULINE	749
IODE	750
ISOFLAVONES	753
ISOLIQURÉTIGÉNINE	758



ISOTHIOCYANATES	759
KAEMPFÉROL	761
LÉCITHINE	762
LENTINAN.	763
LÉVODOPA (= L-DOPA)	765
LICOCHALCONE	765
LIGNANES	766
LIMONÈNE	769
LUTÉINE	771
LUTÉOLINE	773
LYCOPÈNE.	775
MAGNÉSIUM.	776
MANGANÈSE	783
MANNITOL	787
MÉLATONINE	787
MÉTHIONINE	789
MOLYBDÈNE.	791
MUCILAGE	793
MYRICÉTINE	793
MYRISTICINE	794
MYROSINASE	795
NARINGÉNINE	796
NARINGINE	797
N-ACÉTYL-CYSTÉINE (NAC)	799
NICKEL	800
NITRATES	801
NOBILÉTINE	801
NORADRÉNALINE	803
OLÉAMIDE	803
OMÉGA 3 (Ω3)	803
OMÉGA 6 (Ω6)	803
OXOFLAVONOÏDES	803
PAPAÏNE	804
PEA = PALMITOYLÉTHANOLAMIDE	804
PECTINE	805
PHÉNOLS	807
PHÉNYLÉTHYLISOTHIOCYANATE (PEIT)	808
PHOSPHORE	809
PHYTATES.	812
PHYTOSTÉROLS	815
PIPÉRINE	816

POLYSACCHARIDES	818
POTASSIUM	818
PROANTHOCYANIDINES = PROANTHOCYANIDOLS	823
QUERCÉTINE	829
RESVÉRATROL	833
SALVESTROL	840
SAPONINES	841
SÉLÉNIUM	843
SÉROTONINE	848
SILICE	853
SODIUM	855
SOUFRE	857
S-ADÉNOSYLMÉTHIONINE (SAM)	859
S-MÉTHYLMÉTHIONINE (MSM)	859
STRONTIUM	861
SULFORAPHANE	862
SULFURE DE DIALLYLE	864
TANGÉRÉTINE	864
TANINS	865
TAURINE	866
THÉANINE	870
THIOCYANATES	871
TOCOPHÉROLS, TOCOTRIÉNOLS	872
TRYPTOPHANE	872
VANADIUM	873
VITAMINE A (RÉTINOL)	874
VITAMINE B1 = THIAMINE	877
VITAMINE B2 = RIBOFLAVINE	880
VITAMINE B3 = NIACINE	883
VITAMINE B5 = ACIDE PANTOTHÉNIQUE	887
VITAMINE B6 = PYRIDOXINE	888
VITAMINE B8 (= BIOTINE)	892
VITAMINE B9 (= ACIDE FOLIQUE)	894
VITAMINE B12	899
VITAMINE C (= ACIDE ASCORBIQUE)	904
VITAMINE D	910
VITAMINE E (= TOCOPHÉROLS, TOCOTRIÉNOLS)	918
VITAMINE K	928
ZÉAXANTHINE	934
ZINC	934



4

**SUBSTANCES POTENTIELLEMENT NOCIVES
CONNUES DANS NOTRE ALIMENTATION**

SUBSTANCES POTENTIELLEMENT NOCIVES CONNUES DANS NOTRE ALIMENTATION	943
ACIDE OXALIQUE, OXALATES	945
ACIDE PHYTIQUE	948
ACIDE URIQUE	949
ACROLÉINE	950
ACRYLAMIDE	950
ADDITIFS ALIMENTAIRES	951
AFLATOXINE	951
GIARDIA LAMBLIA	956
HÉPATITE A	956
NOROVIRUS (DE NORWALK)	957
ROTAVIRUS	957
ALUMINIUM	960
AMINES	962
AMINES HÉTÉROCYCLIQUES (AHC)	963
ANABOLISANTS	964
ANTIBIOTIQUES	965
ANTITHYROÏDIENS	965
ANTITRYPSINE	966
ARSENIC	966
ASPARTAME (E951)	967
BENZOATE DE SODIUM (E211)	968
B-BLOQUANTS	969
BIOTOXINESI	969
BISPHÉNOLS	969
CADMIUM	971
CARBAMATE D'ÉTHYLE (= URÉTHANE)	974
CLOSTRIDIUM BOTULINUM	974
COLIBACILLE	974
CYSTINE	978
DIOXINES	978
DIPHÉNYL	980
ESCHERICHIA COLI	984
ESTRAGOLE	984
FARINES ANIMALES	986
FURANE	986
FURANOCOUMARINES	987
GLUCOSIDES CYANOGENIQUES	989
GLUTAMATE MONOSODIQUE (MSG) = E621	990
GLUTEN	991



HERBICIDES	993
HISTAMINE	994
HYDRAZINE	997
HYDROCARBURES AROMATIQUES POLYCYCLIQUES	997
INHIBITEURS DE PROTÉASES	1000
LINAMARINE	1001
MÉLAMINE	1002
MERCURE	1002
MOISSISSURES	1006
NANOPARTICULES	1007
NICKEL	1007
NITRATES (E 251, E 252)	1008
NITRITES (E 249, E 250).	1010
NITROSAMINES	1011
PARASITES	1013
PASTEURISATION À FROID	1013
PATULINE	1013
PCB.	1014
PFAS	1017
PHÉNYLÉTHYLAMINE	1018
PHOSPHATES INORGANIQUES (E338 À E452)	1019
PHTALATES	1021
PLOMB	1024
POISON AMNÉSIANT DES MOLLUSQUES	1026
POISON NEUROTOXIQUE DES MOLLUSQUES	1026
POISON PARALYSANT DES MOLLUSQUES.	1026
POLYBROMODIPHÉNYLÉTHERS (PBDE)	1027
PRION.	1027
PROTOZOAIRE	1028
PURINES	1030
SALICYLATES	1033
SALMONELLA	1034
SEL	1034
SODIUM.	1036
SOLANINE.	1036
SORBITOL	1036
STAPHYLOCOCCUS AUREUS	1036
SULFITES (E 220 À E 228)	1037
THIOCYANATES	1038
TOMATINE	1038
TRICHINE	1038
TYRAMINE	1038
HÉPATITE A ET E	1042



HÉPATITE A	.1042
NOROVIRUS (DE NORWALK)	.1042
ROTAVIRUS	.1043

5

DIÉTÉTIQUE CHINOISE	.1045
① LE YIN ET LE YANG.	.1048
② LES 5 ÉLÉMENTS	.1048
③ LES SUBSTANCES FONDAMENTALES	.1050
④ LES ZANG FU OU ORGANES-ENTRAILLES	.1051
⑤ SAVEURS ET NATURES	.1067
⑥ SYNDROMES CHINOIS	.1070

6

PRÉPARATION DES ALIMENTS	.1097
① CONSERVATION	.1099
② RAFFINAGE	.1108
③ TRAITEMENT THERMIQUE	.1108
④ LES SAUCES	.1119
⑤ LES JUS	.1120
⑥ LES CONFITURES	.1121