14 TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION 11

2. LE VIEILLISSEMENT CUTANÉ 15

1. Sécheresse cutanée 15
Bourrache et hydratation de la peau 17
, • 18
Avoine et hydratation de la peau 18
Remède : Bain anti-dessèchement cutané 19
Remède : Pour rendre la peau des mains douces 19
Remède : Masque adoucissant 19
Remède : Masque anti bouffissure 19

2. Coups de soleil ou érythème solaire 20
Sauge et coups de soleil 20
Coriandre et coups de soleil 22
Remède : Mélange pour prévenir les coups de soleil 22
Remède : Huile de matricaire (matricaria recutica) 23
Tomate et coups de soleil 23
Tableau : Teneur moyenne en caroténoïdes d'une tomate 24
Remède : Huile de tomate 25
Cacao et protection de la peau 26
Tableau : Pouvoir antioxydant de divers aliments pour 100 g 27
Le cacao en cuisine 28
Remède : Crème au cacao 28
Remède : Mousse de banane au chocolat et à la vanille 29
Remède : Charlotte au chocolat 29
Remède : Roses des sables aux raisins de Corinthe 30
Grenade et vieillissement cutané 31
Grenade et gencive 32

3. Freiner la prise de poids 54
Piment et appétit 54
Ail et prise de poids 54
Chrome et gestion du sucre 55
Tableau : Chez l'homme 56
Tableau : Chez la femme 56

4. Activation de la thermogénèse : le pouvoir de l'eau 57
Eau fraîche et perte de poids 57
Eau et calorie 58
Tableau : Quantité de graisse « brûlée » par la consommation de 2 litres d'eau à une température donnée 60

5. Activités physique et perte de poids 60
Activité physique et dépenses énergétiques 61
Tableau : Énergie dépensée après une demi heure d'activités physiques diverses réalisées par un individu ayant un poids de 68 kg 62
Tableau : Dépenses énergétiques liées à la marche à pied 63
Tableau : Dépense calorique par minute 63

6. Comment perdre du poids ? 64
Définir les besoins réels en calories de l'organisme 64
Tableau : Apports énergétiques conseillés pour la population française 65
Tableau : Dépenses énergétiques liées à différents niveaux d'activités relevant de la vie quotidienne 66
Calcul du BMR 66
Tester l'état de fonctionnement de la thyroïde 67
Action de la glande thyroïde sur la masse corporelle 68
Mise en évidence de l'insuffisance thyroïdienne 68
méthodologie pour perdre du poids 69
Conseils pratiques 70
Activation des émonctoires : décrassage de l'organisme 71
Soupe et régime hypocalorique 72

5. L'ACNÉ 73

1. Alimentation et acné 73
Les méfaits de l'alimentation 74

Minéraux et acné 74
Tableau : Chrome : apport journalier recommandé 76
Tableau : Quelques aliments dont la teneur en chrome est connue 77
Thé vert et acné 77
Ce que l'on peut faire contre l'acné 78

6. LES VERGETURES 81

1. Structure de la peau 81

2. Origine des vergetures 82

3. La mélatonine 83
Mode d'action de la mélatonine sur les vergetures 83
Tableau : Gamme de teneur en mélatonine de divers aliments 83

4. Plantes alimentaires et vergetures 84
Remède : Extrait huileux de carotte 85
Remède : Ongle cassants 85

7. LA COUPEROSE 87

1. Zinc, couperose et bactérie 88
Helicobater pylori 89
Comment neutraliser Helicobacter pylori grâce à l'alimentation ? 90
, • 91
Tableau : Pouvoir bactériostatique sur Helicobacter pylori de divers acides gras 92

8. LE MELASMA ET MASQUE DE GROSSESSE 93

1. Alimentation et melasma 94
Pycnogénol et mélasma 94
, • 95

9. LE VITILIGO 97

1. Oxydation et vitiligo 97

2. Vitamines et vitiligo 98

3. Aminoacide et pigmentation de la peau 99

4. Thyroïde et vitiligo 99
, • 100
Tableau : Quelques légumes et leur teneur en chlorophylle 101

10. CHUTE ET GRISONNEMENT DES CHEVEUX 103

1. Oligo-éléments et cheveux sous influence 104
Mode d'action des oligo-éléments 104

2. La chute des cheveux 105

3. Cheveux grisonnants 106
Vitamine B10 et pigmentation capillaire 107
, • 108

11. CONCLUSION 111

12. ANNEXES 113
Tableau : Fruits et légumes les plus riches en antioxidants 113
Tableau : Teneur en fructose d'aliments les plus courants 114
Tableau : Index glycémique et teneur en glucide des aliments les plus courants 117
Tableau : Composition et valeur énergétique des fruits et légumes 120
Tableau : Composition et valeur énergétique des viandes 124
Tableau : Composition et valeur énergétique des produits laitiers 127
Tableau : Composition et valeur énergétique des farines et des céréales 129
Tableau : Composition et valeur énergétique de divers aliments 130
Tableau : Composition et valeur énergétique des œufs 131
Tableau : Composition et valeur énergétique des poissons et coquillages 131
Tableau : Teneur des aliments en minéraux : aliments les plus riches en chrome 133
Tableau : Teneur des aliments en minéraux : aliments les plus riches en calcium autres que les produits laitiers 133
Tableau : Teneur des aliments en minéraux : Aliments les plus riches en iode 134
Tableau : Teneur des aliments en minéraux : Aliments les plus riches en sélénium 135

Tableaux : Teneur des aliments en minéraux :
Aliments les plus riches en magnésium – 01 & 02 136
Tableau : Teneur des aliments en minéraux :
Tableaux : Teneur des aliments en minéraux :
Aliments les plus riches en zinc – 01 & 02 138
Tableaux : Teneur en minéraux et vitamines
des légumes les plus courants – 01 & 02 139
Tableau : Les eaux minérales riches en calcium et magnésium 141

13. RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES 143