TABLE DES MATIÈRES

PREFACE 5
REMERCIEMENTS 7
PREAMBULE 9
INTRODUCTION 11

CHAPITRE 1
Comment l'alimentation a contribué à faire de nous des humains 17

CHAPITRE 2
Brève histoire de l'alimentation humaine de Toumaï jusqu'au XXe siècle . 23

CHAPITRE 3
L'alimentation de nos jours et celle de demain 53

CHAPITRE 4
Pour une alimentation saine et équilibrée 65

CHAPITRE 5
De la chronobiologie à la chrononutrition 81

CHAPITRE 6
Le destin des aliments voyage en cinq étapes 93

CHAPITRE 7
L'équilibre de l'écosystème intestinal : atout santé majeur 105

CHAPITRE 8
Inflammation de bas grade et stress oxydant : "deux malfaiteurs complices" 121

CHAPITRE 9

Déséquilibre de l'écosystème intestinal, berceau de nos maux 135

CHAPITRE 10

Le microbiote, la dysbiose et les maladies : une nouvelle médecine . . 143

CHAPITRE 11

Diagnostic de la dysbiose 191

CHAPITRE 12

Bien nourrir et équilibrer son microbiote 197

CHAPITRE 13

De l'importance de comprendre et de traiter l'hyperperméabilité intestinale 225

CHAPITRE 14

Les intolérances alimentaires fréquentes et peu connues 239

CHAPITRE 15

Les allergies alimentaires : le danger dans l'assiette 289

CHAPITRE 16

Intolérance à l'histamine, aux additifs alimentaires et aux sulfites . . . 309

CHAPITRE 17

L'axe intestin-cerveau : une autoroute à quatre voies 319

CHAPITRE 18

Une autre vision des troubles de l'humeur et du comportement 327

CHAPITRE 19

Alimentation et mode de vie des centenaires 343

CHAPITRE 20

Sauvon la planète par nos choix alimentaires. 361

BIBLIOGRAPHIE 367

TABLE DES MATIÈRES 383