

Table des matières

Remerciements 4

Préface 7

Introduction : De quoi parle-t-on ? 9

1. Comprendre les termes de nutrithérapie, micronutrition, etc. . . 9
2. La problématique 12

I. Appréhender l'alimentation et la naturopathie au XXIe siècle 13

1. Comprendre la philosophie du naturopathe hygiéniste 13
   - 1.1 La Naturopathie et ses principes d'hygiène de vie 13
   - 1.2 Le non-respect des besoins vitaux à l'origine de la maladie 17
   - 1.3 L'enjeu du rééquilibrage alimentaire dans l'hygiène de vie 20
2. La réalité de notre contexte environnemental et sanitaire. . . . 22
   - 2.1 Des changements sans précédent du mode de vie en 60 ans . . 22
   - 2.2 L'explosion des pollutions environnementales impactant la santé 26
   - 2.3 L'enjeu santé de la protection du vivant et de la consommation responsable 32
3. La recherche croissante de complémentation dans un monde d'abondance 37
   - 3.1 Fragilisation du milieu de vie et approche moléculaire de la santé 37
   - 3.2 Le business des compléments alimentaires 38
   - 3.3 Naturopathie et complémentation : les liaisons dangereuses ? . . 41

II. Réapprendre à se nourrir pour satisfaire ses besoins 45

1. Comprendre nos besoins et le processus de nutrition 45
   - 1.1 Le fonctionnement de la digestion et de notre métabolisme . . . 45
   - 1.2 Les nutriments et molécules dont nous avons besoin pour vivre. 51

1.3 Pourquoi certains aliments nous rendent-ils malades ? 64
1.4 Les autres éléments indispensables à notre santé. 70
2. Plaidoyer pour une alimentation vivante au quotidien. 71
2.1 Les grandes règles d'une alimentation équilibrée en naturopathie 71
2.2 Le principe des super aliments au quotidien 81
2.3 Optimiser les apports de la fourche à la fourchette 89
2.4 La question des régimes diététiques spécifiques 92

III. Saisir l'intérêt d'une complémentation ciblée et de qualité 101
1. Mieux appréhender ses besoins et l'intérêt d'une complémentation. 101
1.1 L'importance des analyses pour mieux connaître son terrain . . 101
1.2 La biologie fonctionnelle et préventive : un outil clé pour le naturopathe 107
1.3 Pourquoi se complémenter : les différents cas de figure 108
2. Les principales molécules intéressantes en complémentation . 111
2.1 Les molécules les plus déficientes dans nos sociétés occidentales . 111
2.2 Les molécules stimulant les fonctions physiologiques. 122
2.3 Les molécules cibles en fonction des principales pathologies . . 127
3. Comment choisir un complément alimentaire ?. 135
3.1 Profusion de produits mais manque d'études et de préconisations 135
3.2 Critères de choix : ingrédients, formulations, garanties, etc. . . 139
3.3 Précaution d'usage en matière de complémentation 142

Conclusion 147

Annexes 151
Annexe 1
L'impact de l'alimentation sur l'environnement. 151
Annexe 2
La transformation de notre alimentation 152
Annexe 3
Les certifications « BIO » 152
Annexe 4
Les additifs alimentaires. 154
Annexe 5
Métabolisme des nutriments par nos cellules 155
Annexe 6
Les Indices Glycémiques des principaux aliments 156

Annexe 7
Les Acides Gras des huiles végétales 157
Annexe 8
Exemples de repas équilibrés 158
Annexe 9
Les compléments alimentaires 162
Annexe 10
Vitamine A 164
Annexe 11
Vitamines B 167
Annexe 12
Vitamine C 173
Annexe 13
Vitamine D 176
Annexe 14
Vitamine E 181
Annexe 15
Vitamine K 184
Annexe 16
Vitamine F (oméga 3 et 6) 186
Annexe 17
Choline (ancienne Vitamine B7) 190
Annexe 18
Calcium 191
Annexe 19
Chrome 194
Annexe 20
Cuivre 195
Annexe 21
Fer 197
Annexe 22
Fluor 201
Annexe 23
Iode 203
Annexe 24
Magnésium 206
Annexe 25
Manganèse 209
Annexe 26
Potassium 211

Annexe 27
Phosphore. 213
Annexe 28
Sélénium. 215
Annexe 29
Silicium 217
Annexe 30
Soufre. 219
Annexe 31
Zinc. 222
Annexe 32
Acides Aminés essentiels 224

Bibliographie 231

Table des matières 235

