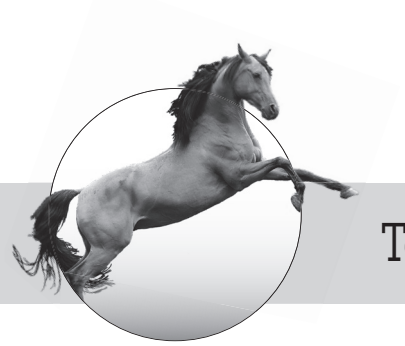


Table des matières

Préface à l'édition 2025 7
Préambule 9
Un animal nommé cheval 10
Qu'est-ce qu'un cheval ? 14
Histoire d'une symbiose réussie entre un grand mammifère et d'innombrables microbes 14

PREMIÈRE PARTIE

La quête de l'énergie nutritive 23
Une quête dans l'espace et le temps 23
Pourquoi se nourrit-on ? 23
Le métabolisme 24
Le cheval végétivore 30
La satiété est donc la clé. Mais quelles en sont les conditions ? 33
Se nourrir, l'indépendance 37
Règne végétal, la flore en-dehors 38
Conclusion ? 54
Le règne microbien, les flores en dedans. 55
Comment se constitue la flore intestinale ? 58
Quelles sont les fonctions de la flore intestinale ? 62
Le cheval microbivore 64
Et les vers ? 67
Être nourri, la dépendance 67
Quand vous nourrissez votre cheval, en réalité vous nourrissez son microbiote. 67
Le cheval des traités de diététique n'existe pas ! 68
La diététique n'est pas une science exacte ! 70

DEUXIÈME PARTIE

De nature à culture, les éléments d'un choix 73
Introduction 73
1) L'eau, celle que l'on boit et celle que l'on mange 76
H^2O, un cristal liquide au fondement de la vie 76
L'eau biologique est un tissu vivant, un amplificateur de néguentropie 79
Épigenèse et néguentropie, les mystères de l'eau 81
2) L'essentiel, la fibre 94
3) Superflues, les céréales 101
À consommer avec modération, l'idéal étant... zéro céréale ! . 101
4) Les lipides 116
5) La matière azotée 117
Qui donc peut et doit consommer des légumineuses ? 126
6) Les plantes toxiques, un faux problème ? 128
7) Les « macro-éléments » : structure, influx, échanges . . 130
8) Vitamines et oligo-éléments, ou la dynamique vitale . . 138
Pourquoi sont-ils considérés comme *essentiels* ? 139
9) Et le drainage docteur ? 166

CONCLUSION

Les clés de la santé du cheval moderne 169
QUOI ? 169
UNE ALIMENTATION TRADITIONNELLE 169
OLIGO-ÉLÉMENTS 169
DRAINAGE 169
PROBIOTIQUES 169
QUI ? 171
TOUS ! 171
QUAND ? 171
TOUS LES TEMPS FORTS, ... 171
TOUS LES ÉTATS DE DÉFICIENCE 171

Annexe 1 173
Se nourrir ? Être nourri ? 173
Éléments de diététique équine. 173

Annexe 2 189
Un symptôme, la boulimie 189

Annexe 3 195
Le gros et le maigre, être ou ne pas être « en état » 195
de l'inadéquation culturelle entre la nutrition et l'exercice . . 195

Annexe 4 203
Crins, poils et corne, témoins de la santé 203

Annexe 5 209
Le système enzymatique un sujet quelque peu ardu ! . . . 209

Table des matières 215