

# Michel Lallement

## Les clés de l'alimentation santé

Extrait du livre

[Les clés de l'alimentation santé](#)

de [Michel Lallement](#)

Éditeur : Editions Mosaïque Santé



<http://www.editions-narayana.fr/b16742>

Sur notre [librairie en ligne](#) vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne

Tel. +33 9 7044 6488

Email [info@editions-narayana.fr](mailto:info@editions-narayana.fr)

<http://www.editions-narayana.fr>



# Table des matières

Préface du Dr Jean-Loup Mouysset.....	5
Préface du Dr Yann Rougier .....	9
<b>introduction .....</b>	<b>is</b>
<b>1 - Les constats. La notion de terrain</b> .....	<b>23</b>
<b>Les constats : les « maladies de civilisation » .....</b>	<b>25</b>
<b>La notion de « terrain » .....</b>	<b>28</b>
L'hérédité.....	32
Le stress, le mental .....	32
L'alimentation .....	33
L'exercice physique.....	34
<b>Les autres facteurs environnementaux.....</b>	<b>34</b>
<b>Rôle de l'inflammation chronique dans le « terrain » des maladies .....</b>	<b>35</b>
<i>Pour en savoir plus : Qu'est-ce que l'inflammation ? .....</i>	<i>40</i>
<b>2 - Intolérances alimentaires et « encrassement » de l'organisme .....</b>	<b>45</b>
<b>Définitions de l'intolérance alimentaire et de l'hyper-perméabilité intestinale.....</b>	<b>48</b>
Les intolérances alimentaires.....	48
L'hyper-perméabilité intestinale.....	48

<b>Diagnostic des intolérances et de l'hyper-perméabilité intestinale .....</b>	<b>50</b>
<b>Causes des intolérances alimentaires et de l'hyper-perméabilité intestinale .....</b>	<b>54</b>
La mauvaise assimilation de certains aliments par le tube digestif .....	54
Les causes de « porosité intestinale » .....	55
L'importance de la flore intestinale .....	56
Les bactéries .....	56
Les virus .....	58
Les champignons microscopiques intestinaux.....	58
Les parasites intestinaux.....	58
Les aliments en cause dans les intolérances .....	58
Les intolérances aux céréales.....	59
Les intolérances au lait.....	60
Les intolérances aux œufs .....	61
Les autres intolérances.....	62
Les limites du bilan biologique .....	63
<b>Le traitement des intolérances et de l'hyper-perméabilité intestinale .....</b>	<b>65</b>
Le traitement préventif .....	65
Le traitement curatif .....	66
Éviter (temporairement) les aliments les plus fréquemment en cause.....	66
Restaurer la flore intestinale.....	68
Restaurer la barrière intestinale.....	69
Soigner son hygiène de vie .....	70
Les résultats du traitement.....	70
Quelques cercles vicieux.....	71
<b><i>Pour en savoir plus .....</i></b>	<b>75</b>
<i>Petite histoire de l'alimentation humaine .....</i>	75
<i>Le développement de l'agriculture... et des premiers OGM ! .....</i>	76

<i>L'élevage et ses conséquences : laits et laitages</i> .....	78
<i>La cuisson des aliments : des conséquences inattendues !</i> .....	79
<i>Mais que fait Darwin 111</i> .....	80
<i>Les travaux de Jean Seignalet</i> .....	80
<i>Les constats</i> .....	80
<i>Le contenu intestinal est extrêmement riche</i> .....	81
<i>Les hypothèses de Jean Seignalet</i> .....	81
<i>Les intolérances alimentaires</i> .....	81
<i>L'hyper-perméabilité intestinale</i> .....	82
<i>Les déséquilibres de la flore intestinale</i> .....	82
<i>Les propositions de Jean Seignalet : le régime « hypotoxique »</i> .....	82
<i>La relève</i> .....	84

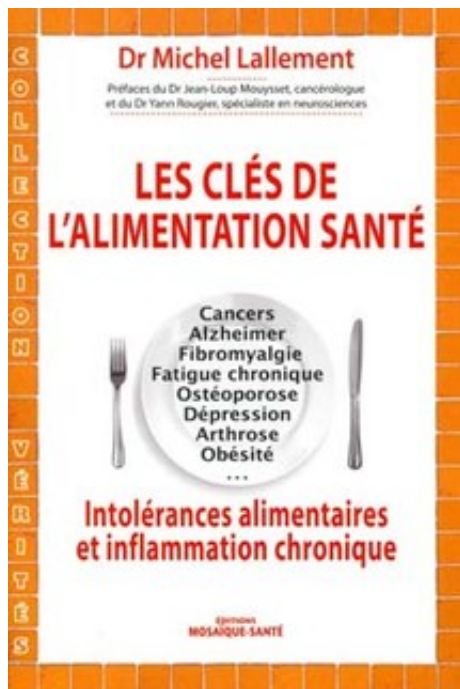
### **3 - Aliments poisons et aliments protecteurs 37**

<b>Quelques notions de nutrition</b> .....	<b>89</b>
<b>Les « bons sucres » et les « mauvais sucres »</b> .....	<b>94</b>
La notion d'index glycémique .....	94
Sucres, acidité et flore intestinale .....	100
<b>Les « bonnes graisses » et les « mauvaises graisses »</b> .....	<b>102</b>
Les graisses animales.....	104
Les huiles végétales.....	106
Les graisses endogènes .....	107
Les bonnes et les mauvaises graisses .....	107
Graisses, protéines et flore intestinale.....	111
<b>Sur le plan pratique</b> .....	<b>112</b>
Le manque de temps .....	114
Le manque de moyens : le coût de la santé .....	115

<b>Pour en savoir plus .....</b>	<b>ne</b>
<i>La notion de poids idéal .....</i>	116
<i>Index glycémique et index insu Unique.....</i>	116
<i>Le profil des acides gras.....</i>	118
<b>4 - Micro-nutrition et phytothérapie .....</b>	<b>125</b>
<b>Les oligo-éléments .....</b>	<b>125</b>
<b>Les vitamines .....</b>	<b>120</b>
La vitamine A .....	126
Les vitamines du groupe B .....	126
La vitamine C .....	127
La vitamine D .....	127
La vitamine E.....	128
La vitamine K .....	128
<b>Micro-nutrition et maladies .....</b>	<b>130</b>
<b>Micro-nutrition et processus vitaux.....</b>	<b>133</b>
Micro-nutrition et stress oxydant .....	133
Micro-nutrition, détoxification et méthylation.....	134
Micro-nutrition et inflammation .....	136
Micro-nutrition et angiogénèse .....	136
Micro-nutrition et métabolisme des hormones .....	137
<b>Phytothérapie et flavonoïdes.....</b>	<b>140</b>
Lecurcuma .....	141
Le thé vert.....	142
Les autres substances «anti-cancéreuses».....	143

<b>L'équilibre micro-nutritionnel au quotidien .....</b>	<b>144</b>
<b><i>Pour en savoir plus : Mitochondries et stress oxydant .....</i></b>	<b>146</b>
<b>5 - Synthèse et conclusion :</b>	
<b>    vers une « écologie nutritionnelle » .....</b>	<b>153</b>
<b>    Synthèse .....</b>	<b>151</b>
Quelques questions-réponses .....	153
Sommes-nous tous concernés par la « malbouffe » ? .....	155
Manger « bio », est-ce bien manger ? .....	155
Le lait, le soja sont-ils bons pour la santé ? .....	156
Des cures de « détoxification » sont-elles utiles ? .....	156
Qu'est-ce que la « chrono-nutrition » ? .....	157
Régime sans polyamines et cancers .....	157
Écologie et mondialisation .....	159
<b>    Conclusion .....</b>	<b>162</b>
<b>6-Annexes .....</b>	<b>107</b>
Les 10 commandements pour une alimentation saine.....	169
Quelques conseils pour une alimentation saine .....	171
Bien manger ne coûte pas plus cher !.....	172
L'hyper-perméabilité (ou « porosité ») intestinale .....	174
L'intoxication par les métaux lourds.....	176
« Bons sucres » et « mauvais sucres » .....	178
« Bonnes graisses » et « mauvaises graisses » .....	179
La détoxification de l'organisme .....	180
L'équilibre acide-base au quotidien .....	181
Les compléments alimentaires et la phytothérapie au quotidien .....	182

Chauffage et cuisson des aliments .....	184
Le lait est-il bon pour la santé ? .....	186
Programme nutritionnel en préparation et après une intervention chirurgicale pour cancer .....	188
Programme nutritionnel pendant et après une chimiothérapie anti-cancéreuse .....	190
Questionnaire de Détoxication (MSQ) .....	192
Questionnaire sur les antécédents .....	194
Résultats du régime hypotoxique .....	196
Résultats du régime hypotoxique pour les maladies auto-immunes .....	196
Résultats du régime hypotoxique dans les maladies d'« encrassement » .....	197
Résultats du régime hypotoxique dans les maladies d'élimination .....	198
Les tableaux des index glycémiques .....	200
Références bibliographiques .....	205
Quelques livres de recettes .....	207
Liens vers les sites Internet .....	209
Remerciements .....	211
Table des illustrations .....	213
Table des matières .....	215



Michel Lallement

## [Les clés de l'alimentation santé](#)

Intolérances alimentaires et inflammation chronique

224 pages, broché  
publication 2012



Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain

[www.editions-narayana.fr](http://www.editions-narayana.fr)