

Virginie Parée

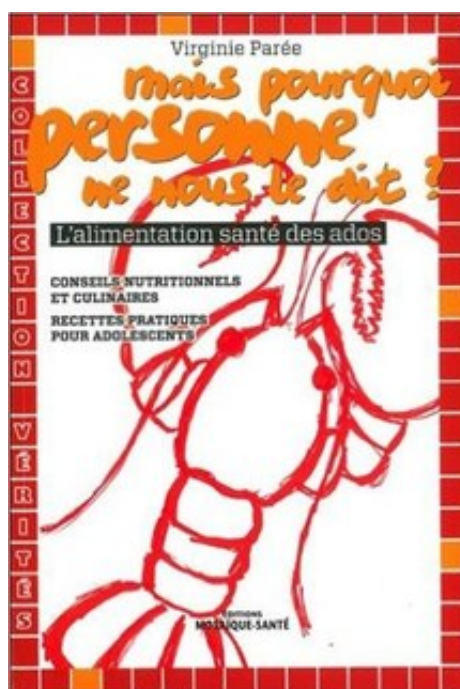
Mais pourquoi personne ne nous le dit ?

Extrait du livre

[Mais pourquoi personne ne nous le dit ?](#)

de [Virginie Parée](#)

Éditeur : Editions Mosaïque Santé



<http://www.editions-narayana.fr/b21497>

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

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



Table des matières

Préface du Dr Michel Lallement.....	15
Préface du Dr Emmanuelle Lefebvre	17
Introduction	19
Les raisons d'une situation devenue défavorable.....	21
La création de nouveaux commerces	23
L'émergence d'une alimentation raffinée.....	24
Le développement des technologies	24
Les évolutions de la famille	25
Les conséquences des changements de société.....	27
Une accessibilité de la nourriture partout et à n'importe quelle heure.....	29
Des aliments appauvris dans leur rôle nourricier	29
Les moments consacrés à la cuisine s'amenuisent	29
Des adolescents qui s'alimentent de plus en plus mal	29
Définition de l'adolescence	31
Définition de l'OMS	33
Les mutations physiques	33
Le psychisme.....	34

Les adolescents, premières victimes d'une alimentation inadaptée	37
Une alimentation essentiellement industrielle	39
Des connaissances très sommaires	42
Une progression inquiétante du surpoids dans le monde	42
Écrans et sédentarité	42
Pollutions alimentaires et environnementales	43
Des maladies émergentes.....	43
Les adolescents, un marché attractif	43
Les adolescents et les médias.....	45
Des messages contradictoires, voire falsifiés	47
Des tentations permanentes	48
Un marketing savamment orchestré.....	48
Les fondements de l'alimentation santé pour toute la famille.....	49
Le retour à une alimentation saine et peu transformée	51
L'éducation au goût dès les premiers mois	51
La diversification, un moment important	52
Les repas devant la télé : une mauvaise habitude prise très tôt	52
Les conséquences	52
Le goût de cuisiner	53
Le choix des récipients	55
Les modes de cuisson	55
Les saisons.....	57
Les plantes	60
Les animaux	61

Quid des calories, sucres et graisses ?	62
Les calories	62
Les sucres et l'Index Glycémique.....	63
Les bons gras et les mauvais gras.....	71
L'équilibre acido-basique : un pilier de la santé	73
Aliments acidifiants, aliments basifiants.....	74
La mastication.....	78
La respiration	79
Le sport.....	79
L'hydratation	79
Les pensées et les émotions.....	80
Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée pendant la croissance	83
Le surpoids	87
Le fantasme du corps parfait.....	87
Le surpoids, une affaire de gènes ?	88
L'alimentation en tant que récompense ou punition	88
Le surpoids, une épreuve pour l'adolescent	89
Les régimes des adolescents	90
L'IMC.....	91
Les méfaits d'une alimentation industrielle, le plein de toxines.....	94
L'aluminium.....	96
Le glutamate.....	96
L'aspartame.....	97
Les comportements et besoins spécifiques à l'adolescence.....	99
Manger davantage.....	101
Un besoin de liberté.....	102
La séduction, une quête essentielle	102

La réponse des parents	103
Apparences, physique et sexualité.....	106
Les repas pris en famille	107
Garder le cap	108
Informé	108
Faire les bonnes associations	109
Première association à respecter : la règle des acides bases.....	110
Deuxième association à respecter : le contrôle des sucres.....	110
Intégrer des aliments riches en nutriments	112
À Questions d'ados / Réponses pour ados.....	117
<i>Comment éviter les coups de pompes de 11 heures?</i>	<i>119</i>
<i>Quel est le petit déjeuner idéal ?</i>	<i>119</i>
<i>Faut-il remplacer le sucre par de l'aspartame ?</i>	<i>120</i>
<i>Peut-on prendre des substituts de repas à la place du repas de midi ?.....</i>	<i>121</i>
<i>Est-ce que bien manger coûte plus cher ?</i>	<i>121</i>
<i>Comment lutter contre les envies compulsives de sucre ?.....</i>	<i>123</i>
<i>Comment savoir si on est acide?</i>	<i>123</i>
<i>Quels sont les aliments qui donnent mauvaise haleine ?.....</i>	<i>124</i>
<i>Faut-il boire du lait ?.....</i>	<i>124</i>
<i>Peut-on manger du fromage, alors ?</i>	<i>125</i>
<i>Par quoi remplacer l'apport de calcium des produits laitiers ?</i>	<i>125</i>
<i>Est-ce qu'on peut manger des surgelés ?</i>	<i>126</i>
<i>Est-il intéressant de prendre des boissons énergisantes pour le sport ?.....</i>	<i>126</i>
<i>Que manger quand on fait du sport?</i>	<i>127</i>
<i>Comment lutter contre les odeurs de transpiration ?</i>	<i>127</i>
<i>Vous dites tout le temps de manger des légumes, que peut-on manger quand on n'aime pas ça ?</i>	<i>128</i>

<i>Peut-on manger des sandwiches à midi ?</i>	729
<i>Et au goûter, que peut-on manger ?</i>	729
<i>Pourquoi digère t-on moins bien quand on est contrarié ?</i>	130
<i>Est-ce que l'alimentation peut aider à se débarrasser de l'acné et des points noirs ?</i>	130
<i>Comment savoir quand on doit s'arrêter de manger ?</i>	731
<i>Que penser du micro-ondes ?</i>	131
<i>Quelles sont les conséquences de la consommation d'alcool ?</i>	732
<i>Comment limiter les effets de la consommation d'alcool sur le poids et la santé?</i>	732
<i>Est-ce que le café est bon quand on fait des études ?</i>	733
<i>Pourquoi ai-je toujours mal au ventre avant un examen ?</i>	733
<i>Faut-il arrêter le gluten ?</i>	734
<i>Que faut-il penser des aliments allégés ?</i>	735
<i>Faut-il manger Bio ?</i>	735
Recettes	137
Tarte aux poivrons et fêta	141
Wrap breton	141
Makis maison	142
Papillote au saumon	142
Sandwich comme un kebab	143
Papillote au magret	144
Lasagnes chèvre-courgettes-champignons	144
Papillote de poulet à la sauge	145
Gratin d'aubergines à la fêta	145
Tarte « Martine »	146
Tatin d'endives	146

SOMMAIRE

Gratin de crevettes au safran	147
Pâte à tarte	147
Galettes au son d'avoine (pour une personne)	148
Linguine au brocoli	148
Ananas panés aux amandes	149
Mousse au chocolat noir	149
Postface	151
Remerciements	153
Références et bibliographie	154
Du même auteur	157

Préface du Dr Michel Lallement

« Mais pourquoi personne ne nous le dit ??? »

Voici la question qui revenait le plus souvent dans la bouche des adolescents, en entendant ce que Virginie Parée leur apprenait sur l'importance de soigner leur alimentation.

Et la réponse est certainement : parce que ceux qui auraient dû leur donner ces informations, en premier lieu leurs parents, ne le savaient pas non plus !

Voici donc l'ambition de ce livre : instruire les adolescents et leurs parents des enjeux fondamentaux d'une alimentation saine et équilibrée. Je vois tous les jours en consultation des jeunes et des moins jeunes dont la vie est fortement altérée du fait d'une alimentation inadaptée : enfants hyperactifs ou au contraire toujours fatigués, ayant du mal à se concentrer, à mémoriser, etc.

Une nutrition équilibrée ne fait pas tout, mais c'est un préalable indispensable à une bonne santé : or, l'alimentation moderne, en particulier celle que préfèrent les plus jeunes, est extrêmement acidifiante et toxique : fast-food, sodas, etc. Elle est un concentré de « mauvais sucres » et de « mauvaises graisses », alors que les aliments non transformés sont des sources irremplaçables de bons sucres et de bonnes graisses : oui, les bonnes graisses existent, elles sont même indispensables à la vie, à tout âge !

J'ai l'espoir qu'un jour, les conseils délivrés dans ce livre seront enseignés dans les écoles, dès le primaire, car les habitudes, bonnes ou mauvaises, se prennent très tôt. Mais si cet espoir se réalise un jour, il faudra que les parents soient alors également des partenaires actifs, et non des freins, à ces changements alimentaires.

Ce livre s'adresse donc aussi bien aux enfants qu'à leurs parents. L'engouement récent pour le plaisir de cuisiner montre que nous prenons conscience que notre alimentation moderne est devenue dénaturée,

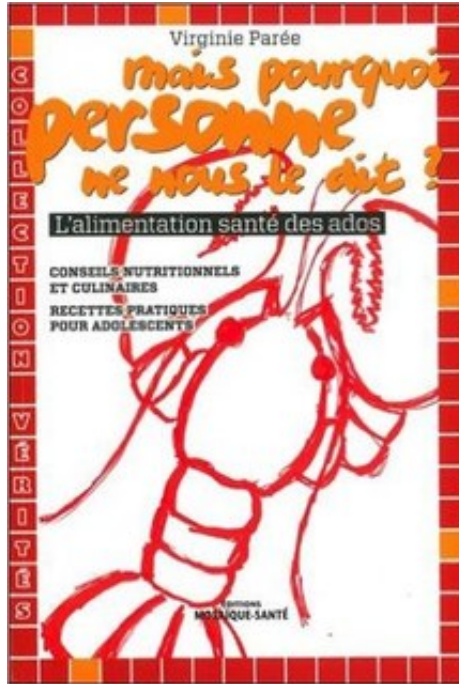
qu'elle ne nous nourrit plus vraiment, et que l'on est alors obligé d'augmenter les rations pour se sentir un peu rassasié... Une alimentation saine ouvre aussi la voie vers un retour au poids de meilleure santé !

Dr Michel Lallement

Auteur de:

Les dés de l'alimentation santé (Éditions Mosaïque-Santé 2012) et

Les trois clés de la santé (Éditions Mosaïque-Santé 2014)



Virginie Parée

[Mais pourquoi personne ne nous le dit ?](#)

L'alimentation santé des ados

160 pages, broché

publication 2015



acheter maintenant

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

www.editions-narayana.fr