

# Virginie Parée

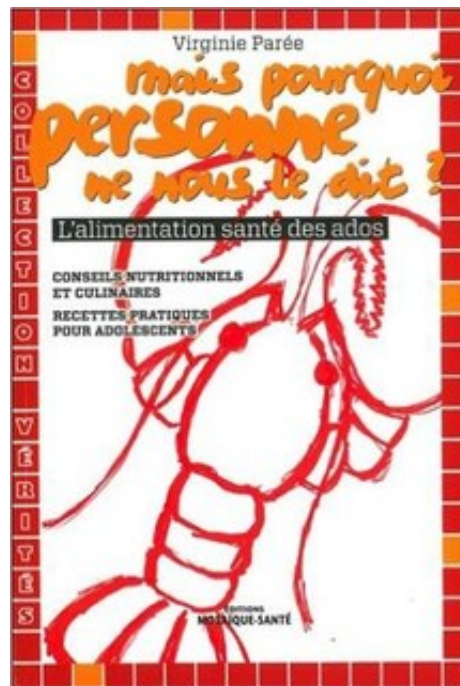
## Mais pourquoi personne ne nous le dit ?

Reading excerpt

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

of [Virginie Parée](#)

Publisher: Editions Mosaïque Santé



<http://www.narayana-verlag.com/b21497>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



# Table des matières

Préface du Dr Michel Lallement.....	15
Préface du Dr Emmanuelle Lefebvre .....	17
Introduction .....	19
<b>Les raisons d'une situation devenue défavorable.....</b>	<b>21</b>
La création de nouveaux commerces .....	23
L'émergence d'une alimentation raffinée.....	24
Le développement des technologies .....	24
Les évolutions de la famille .....	25
<b>Les conséquences des changements de société.....</b>	<b>27</b>
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
<b>Définition de l'adolescence .....</b>	<b>31</b>
Définition de l'OMS .....	33
Les mutations physiques .....	33
Le psychisme.....	34

<b>Les adolescents, premières victimes d'une alimentation inadaptée .....</b>	<b>37</b>
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
<b>Les adolescents et les médias.....</b>	<b>45</b>
Des messages contradictoires, voire falsifiés .....	47
Des tentations permanentes .....	48
Un marketing savamment orchestré.....	48
<b>Les fondements de l'alimentation santé pour toute la famille.....</b>	<b>49</b>
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
<b>L'équilibre acido-basique : un pilier de la santé .....</b>	<b>73</b>
Aliments acidifiants, aliments basifiants.....	74
La mastication.....	78
La respiration .....	79
Le sport.....	79
L'hydratation .....	79
Les pensées et les émotions.....	80
<b>Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée pendant la croissance .....</b>	<b>83</b>
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
<b>Les méfaits d'une alimentation industrielle, le plein de toxines.....</b>	<b>94</b>
L'aluminium.....	96
Le glutamate.....	96
L'aspartame.....	97
<b>Les comportements et besoins spécifiques à l'adolescence.....</b>	<b>99</b>
Manger davantage.....	101
Un besoin de liberté .....	102
La séduction, une quête essentielle .....	102

<b>La réponse des parents .....</b>	<b>103</b>
<b>Apparences, physique et sexualité.....</b>	<b>106</b>
<b>Les repas pris en famille .....</b>	<b>107</b>
<b>Garder le cap .....</b>	<b>108</b>
<b>Informé .....</b>	<b>108</b>
<b>Faire les bonnes associations .....</b>	<b>109</b>
<b>Première association à respecter : la règle des acides bases.....</b>	<b>110</b>
<b>Deuxième association à respecter : le contrôle des sucres.....</b>	<b>110</b>
<b>Intégrer des aliments riches en nutriments .....</b>	<b>112</b>
<b>À Questions d'ados / Réponses pour ados.....</b>	<b>117</b>
<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
<b>Recettes</b> .....	<b>137</b>
<b>Tarte aux poivrons et fêta</b> .....	<b>141</b>
<b>Wrap breton</b> .....	<b>141</b>
<b>Makis maison</b> .....	<b>142</b>
<b>Papillote au saumon</b> .....	<b>142</b>
<b>Sandwich comme un kebab</b> .....	<b>143</b>
<b>Papillote au magret</b> .....	<b>144</b>
<b>Lasagnes chèvre-courgettes-champignons</b> .....	<b>144</b>
<b>Papillote de poulet à la sauge</b> .....	<b>145</b>
<b>Gratin d'aubergines à la fêta</b> .....	<b>145</b>
<b>Tarte « Martine »</b> .....	<b>146</b>
<b>Tatin d'endives</b> .....	<b>146</b>

## SOMMAIRE

<b>Gratin de crevettes au safran.....</b>	<b>147</b>
<b>Pâte à tarte.....</b>	<b>147</b>
<b>Galettes au son d'avoine (pour une personne) .....</b>	<b>148</b>
<b>Linguine au brocoli.....</b>	<b>148</b>
<b>Ananas panés aux amandes .....</b>	<b>149</b>
<b>Mousse au chocolat noir .....</b>	<b>149</b>
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,



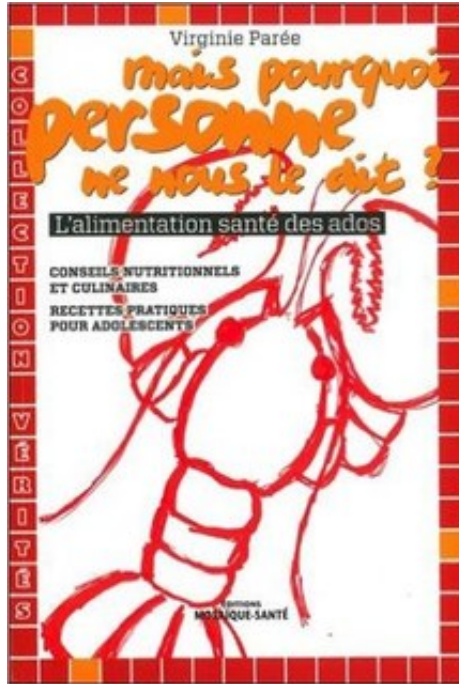
**qu'elle ne nous nourrit plus vraiment, et que l'on est alors obligé d'augmenter les rations pour se sentir un peu rassasié... Une alimentation saine ouvre aussi la voie vers un retour au poids de meilleure santé !**

*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, pb

publication 2015



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)