

# Table des matières

<b>Prologue</b> .....	5
<b>Qu'est-ce que la saine attitude?</b> .....	7
Prendre soin de soi.....	7
Prendre soin de la vie sur terre.....	9
<b>Faut-il manger équilibré?</b> .....	11
Diététique ou nutrition?.....	11
Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire?.....	12
Diététique : une discipline obsolète?.....	14
La « Fabrique à menus » du site manger bouger : un modèle d'équilibre alimentaire?.....	17
Faut-il éviter de grignoter entre les repas?.....	19
Un petit déjeuner équilibré est-il indispensable?.....	23
<b>Faut-il manger cinq fruits et légumes par jour?</b> .....	32
Le Plan national nutrition santé.....	32
Pourquoi cinq fruits et légumes par jour?.....	33
Pourquoi consommer des fruits et légumes?.....	33
Les fruits et légumes : des mines de vitamines et minéraux.....	34
Faut-il éplucher les fruits et légumes?.....	36
La cuisson détruit-elle les vitamines et minéraux des fruits et légumes?.....	37
Les fruits et légumes coûtent cher!.....	38
Manger des fruits et légumes oui, mais.....	40
Faut-il absolument manger cinq fruits et légumes par jour?.....	43
Les messages de prévention du PNNS sont-ils efficaces?.....	45
Conclusion.....	47
<b>Faut-il manger bio?</b> .....	48
Les différents modes d'agriculture.....	48
Le bio est-il meilleur?.....	53
Le bio est-il plus « complet »?.....	55
Le bio c'est cher!.....	58
Conclusion.....	62
<b>Faut-il manger sans sel, sans gras, sans sucre?</b> .....	63
Le sel est-il mauvais pour la santé?.....	63
Le gras est-il mauvais pour la santé?.....	67
Le sucre est-il mauvais pour la santé?.....	73
Conclusion.....	83
<b>Faut-il manger sans viande?</b> .....	84

TABLE DES MATIÈRES

La consommation de viande : une tradition française.....	84
La consommation de viande ne se fait plus à domicile.....	86
Quelles viandes est-il préférable de manger?.....	88
Faut-il remplacer la viande par du poisson?.....	90
Faut-il manger végétarien/végétalien/végan?.....	94
Conclusion.....	99
<b>Faut-il manger sans gluten, sans lactose?</b> .....	100
Le gluten est-il mauvais pour la santé?.....	100
Le lactose est-il mauvais pour la santé?.....	106
Conclusion.....	114
<b>Faut-il manger « alternatif »?</b> .....	115
Faut-il suivre un régime alternatif?.....	115
Faut-il suivre des diètes, des cures détox, ou de jeûne?.....	129
Conclusion.....	144
<b>La solution : adopter la saine attitude</b> .....	145
Comment ne pas devenir fou dans un monde qui aujourd’hui marche sur la tête?.....	145
Comment exister sans consommer à outrance dans un monde d’hyperconsommation?.....	146
Comment adopter la saine attitude en matière d’alimentation?.....	147
Manger sainement c’est choisir la sobriété.....	150
<b>Glossaire</b> .....	152
<b>Bibliographie - webographie - filmographie</b> .....	156