



Micronutrition dans votre assiette

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Micronutrition dans votre assiette

Alain Triaire

Micronutrition dans votre assiette Alain Triaire

 [Télécharger Micronutrition dans votre assiette ...pdf](#)

 [Lire en ligne Micronutrition dans votre assiette ...pdf](#)

310 pages

Extrait

Extrait de la préface de Jean-Marie Pelt, Président de l'Institut Européen d'Écologie Professeur Émérite de l'Université de Metz :

On prête à Hippocrate, père de la médecine, cet adage célèbre : "Que ton aliment soit ton médicament". Mais bien avant lui, Indiens et Chinois considéraient déjà l'alimentation comme la base de la santé. On n'imaginait pas un traitement qui ne soit accompagné de prescriptions et de conseils en matière d'alimentation ; des pratiques qu'en Occident nous avons totalement oubliées, pour ne les redécouvrir qu'à la fin du XXe siècle. À vrai dire, on commença par découvrir que certaines pathologies étaient dues à des carences en substances apportées par les aliments et que l'organisme est incapable de synthétiser. On leur donna le nom de vitamines, et l'on comprit pourquoi les marins à l'époque des grandes découvertes au XVIe siècle mouraient de scorbut faute de vitamines C apportées par les fruits et légumes dont ils étaient privés sur leurs bateaux. Les vitamines occupèrent pendant plusieurs décennies une place déterminante dans l'imaginaire collectif, puis d'autres micronutriments présents dans nos aliments émergèrent à leur tour dans l'actualité santé : les fibres, les anti-radicalaires, les oméga 3 et tant d'autres. Aujourd'hui les publicités se succèdent à la télévision et dans les magazines spécialisés fondées sur des allégations santé concernant tel ou tel aliment. Mieux encore, des mutuelles remboursent désormais des corps gras censés nous éviter le "mauvais cholestérol". Bref, notre temps donne, à nouveau, raison à Hippocrate et nos aliments deviennent sous nos yeux nos médicaments.

Le lecteur trouvera dans l'ouvrage du Docteur Alain Triaire un exposé très complet et très documenté sur l'ensemble des questions touchant à l'alimentation. Dans une première partie, les différents aliments consommés par les omnivores que nous sommes sont présentés et leur valeur respective est évaluée et discutée. Sans doute, est-ce cette capacité d'avoir accès à des aliments extrêmement divers qui a permis à l'homme d'occuper des milieux très différents trouvant partout la nourriture nécessaire. Rien à voir avec le malheureux koala condamné à vivre sous les eucalyptus et aux pandas inféodés au bambou dont ils se nourrissent en exclusivité. Présentation de l'éditeur

Le Dr Alain Triaire, fort de sa pratique de médecin généraliste depuis trente ans, a constaté qu'une mauvaise alimentation est, bien sûr, à la source de dysfonctionnements comme obésité, cholestérol ou diabète mais joue aussi un rôle fondamental dans l'apparition de grandes maladies dégénératives comme, entre autres, les cancers ou les accidents cardio-vasculaires. Car des erreurs alimentaires créent des carences en nutriments (ces éléments indispensables à la santé et à la vie que sont vitamines, minéraux et acides gras polyinsaturés) qui génèrent des déséquilibres pouvant aller jusqu'à la pathologie grave. Le Dr Triaire vous donne ici les éléments nécessaires à la bonne compréhension de ce que devrait être une alimentation saine, source de vitalité. Broché 15 x 21 - 312 pages Un mot de l'auteur

Quand je commençais mes études de Médecine, au début des années soixante, c'était le triomphe de la chimie. Antibiotiques et cortisone nous donnaient l'impression qu'on allait bientôt tout guérir. Quant au cancer, ses jours étaient assurément comptés. On sait ce qu'il est advenu de ces certitudes. C'était l'époque de la grande illusion.

Pratiquement à l'opposé de cette vision simpliste et réductrice qui ne m'a jamais vraiment séduit, et grâce à la rencontre avec des Maîtres aussi lumineux que discrets, j'ai lentement mais fondamentalement changé ma pratique médicale en mettant la nutrition au premier plan de mes préoccupations.

On sait aujourd'hui que les facteurs environnementaux sont en cause dans 70% des cancers et que l'alimentation à elle seule, en représente 50%. A contrario, on a montré que la prise de modestes vitamines et de quelques minéraux diminuaient de 39% la prévalence des cancers chez l'homme. Bien qu'en plus

complexe, il en est de même dans le domaine cardiovasculaire. Or, cardio vasculaire et cancer représentent à eux seuls 70 à 75% des causes de mortalité dans le monde occidental.

Tous indispensables à la vie, vitamines, minéraux et acides gras polyinsaturés, représentent le domaine de la "micronutrition". C'est plus de vingt ans d'expérience dans ce domaine encore mal connu du public comme des médecins que j'ai voulu faire partager à celles et ceux qui s'estiment partie prenante dans la gestion de leur santé.

Dr. Alain Triaire

Download and Read Online Micronutrition dans votre assiette Alain Triaire #0CED6QO5K3L

Lire Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire pour ebook en ligne Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire à lire en ligne. Online Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire ebook Téléchargement PDF Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire Doc Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire Mobipocket Micronutrition dans votre assiette par Alain Triaire EPub

0CED6QO5K3L0CED6QO5K3L0CED6QO5K3L