

Table des matières

Livre « *Manger mieux, c'est choisir ses aliments* » - Pascal Labouret, Ed. du Dauphin

Préface de Pierre LANCE

Introduction

Partie I : les aliments de base et leur caractéristiques

Le pain

Le sel

Le sucre

Les huiles alimentaires

L'eau, incontournable source de vie

Le lait, un faux ami

Partie II : l'alimentation industrielle

L'aspartame, faux sucre et faux frère

L'industrie des sodas

Les ravages de l'élevage industriel

La vache folle, son histoire

Pesticides & OGM, de Charybde en Scylla

Le fluor, cet ami qui vous veut du mal

Monosodium glutamate, le faiseur d'obèses

Les douceurs traîtresses et les aliments piège

Partie III : mangez moins mais mieux

Petit guide pratique d'alimentation et d'hygiène de vie

Les pièges à éviter

Le mode alimentaire crétois

Epilogue

Annexe