

PRENDRE SOIN DE VOUS, CHANGERA LE MONDE

Comment faire de votre quotidien, une force en vous ?

INTRODUCTION	8
I – PERTURBATEURS LIES À L’ALIMENTATION et SOLUTIONS	19
1 Sucres	27
2 Lait, lactose et caséine	39
3 Gluten : associés et dérivés	57
4 OGM versus BIO	108
5 Pesticides	128
6 Perturbateurs endocriniens	142
7 Additifs, nanos, édulcorants...	147
8 Mycotoxines	162
9 Acrylamide, la cuisson en question	164
10 Ionisation	168
11 Autres perturbateurs dans l’alimentation	173
Il y a des solutions heureusement	203
II - AUTRES PERTURBATEURS DU QUOTIDIEN et SOLUTIONS	251
1 Cosmétiques et chimie	252
2 Médicaments et autres chimies	269
3 Autres perturbateurs	283
Solutions ? Alimentaires et autres, mon Cher Watson.	398
CONCLUSION	328

