

Table des matières

Préface du directeur de collection p. 7

Préface de Denise Poirier p. 9

Introduction à la nutrithérapie p. 10

Historique et développement de la nutrithérapie p. 14

Objectifs de la nutrithérapie p. 18

Interaction entre les nutriments p. 20

La prise des suppléments alimentaires p. 28

Prescription pour renforcer la biodisponibilité des nutriments p. 30

Le système digestif p. 32

Transformation de l'oméga-6 p. 34

Transformation de l'oméga-3 p. 35

Synthèse sur la nutrithérapie p. 36

Recueil des principes d'une alimentation saine p. 40

Recueil des maladies p. 48

Recueil des traitements p. 58

Les suppléments alimentaires p. 83

Description, propriétés thérapeutiques, signes de déficience et d'excès, sources alimentaires, posologie quotidienne des suppléments repris ci-dessous :

Les vitamines, caractéristiques générales p. 84

Les vitamines hydrosolubles p. 85

Vitamines du complexe B p. 86

- | | |
|--------------------------------|---|
| - Vitamine B ₁ (86) | - Vitamine B ₆ (96) |
| - Vitamine B ₂ (89) | - Vitamine B ₁₂ (99) |
| - Vitamine B ₃ (92) | - Acide folique (B ₉) (102) |
| - Vitamine B ₅ (94) | - Biotine (105) |

Vitamine C p. 107

Les vitamines liposolubles p. 110

- | | |
|--------------------|--------------------|
| - Vitamine A (111) | - Vitamine E (116) |
| - Vitamine D (114) | - Vitamine K (118) |

**Les minéraux,
caractéristiques générales p. 120**

Les macro-éléments p. 122

- | | |
|-------------------|-------------------|
| - Calcium (123) | - Potassium (131) |
| - Chlore (125) | - Sodium (133) |
| - Magnésium (127) | - Soufre (135) |
| - Phosphore (129) | |

**Les éléments de trace
(ou oligo-éléments) p. 137**

- | | |
|-------------------|-------------------|
| - Bore (138) | - Manganèse (151) |
| - Chrome (139) | - Molybdène (153) |
| - Cobalt (141) | - Nickel (154) |
| - Cuivre (142) | - Sélénium (155) |
| - Fer (145) | - Silicium (157) |
| - Fluor (147) | - Vanadium (159) |
| - Germanium (148) | - Zinc (160) |
| - Iode (149) | |

**Les acides gras essentiels et leurs dérivés,
caractéristiques générales p. 162**

Acide cis-linoléique (oméga-6) p. 164

Dérivés de l'acide cis-linoléique p. 166

- Acide gamma-linolénique (GLA) (166)
- Acide dihomogamma-linolénique (DGLA) (166)
- Acide arachidonique (167)

Acide alpha-linolénique (oméga-3) p. 168

Dérivés de l'acide alpha-linolénique p. 170

- Acide éicosapentaénoïque (EPA) (170)
- Acide docosahexaénoïque (DHA) (171)

Les protéines et les acides aminés, caractéristiques générales p. 173

Acides aminés essentiels p. 176

- Histidine (177)
- Isoleucine (179)
- Leucine (180)
- Lysine (181)
- Méthionine (183)
- Phénylalanine (185)
- Thréonine (187)
- Tryptophane (188)
- Valine (189)

Acides aminés non-essentiels p. 190

- Acide aspartique (191)
- Acide glutamique (193)
- Alanine (195)
- Arginine (196)
- Asparagine (198)
- Cystéine (199)
- Cystine (201)
- Glutamine (202)
- Glycine (204)
- Hydroxyproline (206)
- Proline (207)
- Sérine (208)
- Tyrosine (209)

Acides aminés dotés de fonctions physiologiques reconnues, sans lien protéique p. 211

- Carnitine (212)
- Citrulline (213)
- Ornithine (214)
- Taurine (215)
- Théanine (216)

Les suppléments d'acides aminés p. 218

Les enzymes digestives, caractéristiques générales p. 219

Les probiotiques, caractéristiques générales p. 225

Les prébiotiques, caractéristiques générales p. 228

Les autres nutriments, caractéristiques générales p. 230

- 5-Hydroxy L-Tryptophane (5-HTP) (231)
- Acide alpha-lipoïque (232)
- Acide malique (233)
- Acide pangamique (234)
- Acide para-aminobenzoïque (235)
- Bétasitostérol (237)
- Bioflavonoïdes (238)
- Choline (242)
- Coenzyme Q₁₀ (244)
- Curcuminoïdes (245)
- Inositol (246)
- Lécithine (248)
- Octacosanol (250)
- Phosphatidylsérine (251)
- Sulfate de chondroïtine (252)
- Sulfate de glucosamine (253)

Les radicaux libres et les antioxydants, caractéristiques générales p. 254

Radicaux libres p. 255

Antioxydants p. 258

Première ligne de défense : les systèmes enzymatiques (258)

Deuxième ligne de défense : les « piègeurs » (259)

Troisième ligne de défense : les nutriments (259)

- Les vitamines (259)
- Les minéraux (260)
- Les acides aminés (261)
- Les autres nutriments (262)

Stress oxydatif p. 264

Carnet de notes personnelles p. 266

Glossaire médicale p. 270

Bibliographie p. 278

Table des matières p. 282