

Le dernier topo sur la nutrition de Taty, chez Aladdin, collection *Les Topos*

Gloutons de Gluten

Un topo sur les intolérances alimentaires



Vient de sortir
2.11.2009

Pour freiner les allergies retardées
Contient la cure Détox' Flash.

Allergies retardées ou intolérances alimentaires : qu'en est-il vraiment, sont-elles guérissables, quelle en est la source probable, comment les repérer dans un premier temps, quel est leur impact sur l'état psychique ? Le cas échéant, comment pratiquer un régime sans gluten (ou sans laitages) de manière temporaire, **sans béquille et sans effets de bord** ? Comment s'organiser pour **une Vie sans Pain** ? Une Vie sans Lait ? Comment et quand reprendre le pain, le lait, etc. ?

Les hypersensibilités aux aliments riches en gluten, réputées si courantes en ces années 2000, sont ici étudiées selon le même principe que Taty a appliqué dans *Qui a Peur du Grand Méchant Lait*. Il se pourrait que les « intolérances au gluten » soient dues davantage aux **additifs** et aux traitements des céréales qu'aux aliments riches en gluten eux-mêmes. Elles dériveraient aussi de notre gloutonnerie de gluten et de l'inadéquation de nos choix alimentaires à notre profil biochimique profond. L'auteur illustre aussi que, dans les **aliments de confort** à base de farineux, il y a beaucoup de tout et finalement très peu de ce que notre corps reconnaît comme « céréales ».

Chapitres : I. Impact des hyperréactivités (physique et psychique) - II. Repérer une hyperréactivité - III. Sans gluten pour tous ? Sans gluten seulement ? - IV. Se guérir des hypersensibilités - V. La Cure Détox' Flash

Tome VI dans la collection *Les Topos* (catalogue ci-joint). En vente en magasins bio ou via www.greenshop.be - 22 euros - 160 pages, 14/21 cm, noir et blanc, couverture couleur plastifiée, reliure dos collé. Existe aussi en version digitale au prix de 28 euros.

Plus d'infos, des extraits, des échanges avec les lecteurs sur www.lestoposdetaty.com (bouton "Livres")

NB. Les nouveaux livres chez Aladdin sont disponibles en version papier classique ou au format digital. Dans ce dernier cas, l'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception du paiement. Le lecteur a accès pendant un mois au téléchargement pour consulter ou imprimer. Les livres digitaux ne se vendent pas dans les circuits classiques, mais uniquement chez l'éditeur ou chez www.greenshop.be

Les Topos de Taty s'adressent à la fois aux mangeurs curieux d'alternutrition et aux praticiens qui sont susceptibles de les guider dans une démarche thérapeutique.



Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, Taty témoigne de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une assiette ressourçante.

Pour les thérapeutes, Taty fait le point sur nombre de pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain. Plus « pointus » que les autres ouvrages de Taty, ces topos proposent des grilles alimentaires et des menus de « cure » qui en feront des outils particulièrement pratiques pour les thérapeutes et les diététiciens.

Pour les mangeurs comme vous et moi, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours en Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie » au gluten ou aux

laitages, etc. Rédigeant dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, l'auteure remet en perspective des concepts qui

circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, Taty calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, les viandes, la qualité alimentaire etc - tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».