

# INDEX

## A

Aliments de confort 103  
Aliments de dépannage 102  
Aliments de soutien 106  
Aliments ressourçants 106  
allergies retardées 41  
Annexes 161  
Assiette Ressourçante en pratique au quotidien 96  
grille de base 138  
menus – profil omnivore 146, 153  
Assiette ressourçante  
Principes de base 127  
Au restaur, à la cantine 171

## B

Barbara  
le cas de 87  
Beurre et huiles  
catalogue ressourçant 109  
Boissons  
catalogue ressourçant 112  
Brésilienne 167

## C

C.M.I. 24  
cantine d'école 71  
carences  
Comment provoquer des carences 50  
exemple 26  
Carnet d'auto-évaluation 89  
Catalogue d'achats  
ressourçants par catégorie 109  
Céréales et farines  
catalogue ressourçant 112  
céréales et farines  
(Assiette Ressourçante) 132  
Cinglés de Sucres 2  
Coalition Against Cancer 51  
Collations  
(Assiette Ressourçante) 139

Compléments alimentaires  
catalogue ressourçant 113  
contrecoup de l'abondance 27  
Crème et assimilés  
catalogue ressourçant 115  
crétois  
et cuisine nature 85  
régime crétois revisité 83  
cristallisation sensibles 62  
Cuisine Nature : les bases en 7 points 98  
Cuisine Nature à Toute Vapeur 2  
cuisine nourricière 28  
Cuissons  
(Assiette Ressourçante) 127  
cures  
subterfuge 76

## D

dépannage  
aliments 102  
Dolto 67  
Du Gaz dans les Neurones 2  
dysbiose 39  
dysbiose intestinale 39

## E

Ecole de Santé Publique de Harvard 29  
engorgement 48  
épices et édulcorants  
catalogue ressourçant 117  
Epstein 51  
étiquette  
Comment lire une étiquette ? 107

## F

Fallon 69  
Farineux  
(Assiette Ressourçante) 134  
fausses graisses 81  
Fletcher 46

fromages (Assiette Ressourçante) 128  
catalogue ressourçant 113  
Fromages et œufs  
catalogue ressourçant 116  
fromages frais et yaourts  
(Assiette Ressourçante) 128  
Fruits de la Vie 2

## G

gastronomie  
Suprématie de la gastronomie sur l'impact santé 36  
Gloutons de Gluten 2  
graisses originelles 97  
Grille de base  
(Assiette Ressourçante) 138  
Guide de Santé Canada 31

## H

Hiller 46  
hormones 18

## I

intestin 39  
intolérances alimentaires 41

## K

Kousmine 76

## L

Lait  
catalogue ressourçant 119  
lait  
(Assiette Ressourçante) 128  
L'alimentation ressourçante contre le duo pollutio 55  
Lecerf 24  
Légumes et fruits  
(Assiette Ressourçante) 128  
catalogue ressourçant 118  
Légumineuses  
catalogue ressourçant 119

légumineuses  
(Assiette Ressourçante) 132

## M

M.A.A. 76  
MAA 79  
mâcher 46  
malades chroniques 96  
Malbouffe 89  
Masson 23  
Matières grasses  
(Assiette Ressourçante) 129  
catalogue ressourçant 107  
menus – profil omnivore 144  
(Assiette Ressourçante) 146, 153  
menus – profil semi-végétarien 150  
menus – profil végétarien pur 155  
Mes Nerfs en Paix: les recettes 2  
Mes Racines en Cuisine 2  
Mes Recettes Antifatigue 2

## N

Nourritures Vraies 2  
nutriments  
Croyance aux nutriments 56

## O

œufs  
catalogue ressourçant 113  
oléagineuses (Assiette Ressourçante) 132  
Organisation 166

## P

Pain et assimilés  
catalogue ressourçant 121  
Pallardy 40  
Penser la cuisine : Un Festin pour Tantale 172  
Petit déjeuner  
(Assiette Ressourçante) 140  
Petits Déjeuners et Collations Nature 2  
Pique-nique improvisé 170  
Planning Spécial Jules pressé 166  
Poissons et produits de la mer  
catalogue ressourçant 123  
poissons et produits de la mer

(Assiette Ressourçante) 127  
pollution 48, 55  
chimique domestique 49  
POPs 32, 48  
Pour qui Sonne le Gras 2  
Programme national nutrition santé 29  
protéines végétales  
(Assiette Ressourçante) 132  
pyramide alimentaire 31

## Q

qualité 102  
Quand j'étais Vieille 2  
Qui a Peur du Grand Méchant Lait? 2

## R

recettes  
sources 176  
rotation des menus 142

## S

Sauces et condiments  
catalogue ressourçant 123  
Soja  
(Assiette Ressourçante) 132  
Sucre  
(Assiette Ressourçante) 136

## T

t. I: Nourritures Vraies 2  
t. IV: Qui a Peur du Grand Méchant Lait? 2  
t. IX: Quand j'étais Vieillet. 2  
t. V: Du Gaz dans les Neurones 2  
t. VI: Gloutons de Gluten 2  
t. VII: Cinglés de Sucres 2  
t. VIII: Pour qui Sonne le Gras 2  
t.10: Un Jules en Cuisine Ressourçante 2  
t.9: Mes Nerfs en Paix: les recettes 2  
t1: Cuisine Nature à Toute Vapeur 2  
t2: Petits Déjeuners et Collations Nature 2

t3: Tartes Végétariennes et Légumineuses 2  
t4: Une Cure Antifatigue 2  
t5: Mes Recettes Antifatigue 2  
t7: Mes Racines en Cuisine 2  
t8: Fruits de la Vie 2  
Tartes Végétariennes et Légumineuses 2  
témoignage de Zia 162  
trans 97

## U

Un Jules en Cuisine Ressourçante 2  
Une Cure Antifatigue 2

## V

vegan 141  
Viandes  
(Assiette Ressourçante) 130

## W

Wisconsin 71  
Wise Traditions 105  
www.cuisinenature.com 2  
www.kousmine.fr 79  
www.lestoposdetaty.com 2

## Z

Zia  
témoignage 162