

## **Alimentation santé**

Type de contenu : Texte

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Alimentation santé [Texte imprimé]

Auteur(s) : Brennstuhl, Marie-Jo

Publication : Malakoff : Dunod, DL 2018

Fabrication / Impression : Malakoff

Description matérielle : 1 vol. (304 p.) : ill. ; 24 cm

Collection : Les nouveaux chemins de la santé

ISBN : 978-2-10-076470-9

EAN : 9782100764709

Appartient à la collection : Les Nouveaux chemins de la santé 2556-3068 2018

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.2 23

Note(s) : La couv. porte en plus : "de l'intestin au régime méditerranéen, toute l'alimentation santé expliquée"

Bibliogr. p. 283-296. Glossaire

Résumé ou extrait : Confrontée à l'augmentation du stress et des maladies dites « de civilisation », fortement dépendantes de notre mode de vie, la médecine a changé, pour se tourner davantage vers une autre compréhension du patient, plus globale et plus uniquement physiologique. La nutrition, micro-nutrition, ou encore l'alimentation santé, en constitue un aspect essentiel. L'avancée récente des connaissances a permis de découvrir la complexité de cette discipline, mais aussi d'améliorer ses applications préventives et thérapeutiques. Cet ouvrage propose une initiation à cette nouvelle vision de la santé et de la maladie, de manière ludique et simplifiée. Alternant présentation des recherches et résultats pratiques, il explique comment potentialiser son alimentation afin d'agir sur les troubles neuropsychiatriques, les maladies de civilisation, le vieillissement et le bien-être de l'individu. Il propose une méthode pour retrouver le seul modèle alimentaire à être scientifiquement validé comme un modèle de santé : le modèle méditerranéen.

Sujet - Nom commun : Maladies de la nutrition  
Digestion -- Nutrition  
Diététique

Image de présentation : <https://bibliotheques-numeriques.defense.gouv.fr/koha/ecrans/9782100764709-001-x.jpeg>

Text alternatif image de présentation : 9782100764709-001-x.jpeg