

DELVILLE

Santé

"A TABLE !!!"



## PASSEPORT - NUTRITION POUR PETITS ET GRANDS DE LA GROSSESSE À L'ADOLESCENCE...

Dr Régis GROSDIDIER - Edith LASSIAT

"Non, **A TABLE** n'est pas un livre de plus sur la nutrition" ...

*Le monde a changé en profondeur et notre responsabilité est plus importante que jamais quant à la façon dont nous transmettons à nos enfants, les enjeux de ce futur au quotidien.*

A table, est LE livre non partisan, qui transmet, à la fois les clefs nouvelles et essentielles de la nutrition, les réponses pratiques aux parents et grands-parents, évoque le sujet complexe de l'alimentation d'une manière globale, holistique, et ouverte sur les différentes pistes actuelles.

Un livre en ligne avec son temps et branché sur demain. (tous les sujets majeurs de la presse, radio et télévision le confirment)

Un livre pratique, intelligent, ludique et sérieux.

Un livre "qui nous rend plus intelligents devant les puissances agro-alimentaires".

Un livre à conserver avec soi au quotidien.

Un livre à offrir...

Un livre "Qui devrait être remboursé par la sécurité sociale ou les mutuelles"...



232 pages, ref 29246 @ 2011  
Broché - 14,5 x 22,5 - EAN 9 782859222345



**Pourquoi conseiller ce livre ...  
Parce qu'il est différent :**

- Écrit par un **spécialiste**
- **Non partisan**, pas de doctrine, mais un regard objectif, ouvert sur ce qui existe ailleurs
- **Complet** (traite de tous les sujets essentiels liés à l'alimentation)
- **Pratique et concret** - questions >> réponses, et conseils -
- **Actuel**, à la pointe des nouvelles connaissances scientifiques
- Un livre de plein de **BON SENS**.
- Un livre **dense mais facile à lire**
- La **connaissance médicale à portée des parents**
- **La presse en parle ...**

**Un enfant concerné,  
un enfant consulté :**  
aidez votre enfant à choisir ses légumes pour la semaine en l'emmenant au marché

**Oeufs**  
Savez-vous lire les étiquettes ? **3 FR WFB02** - mais que veulent dire ces chiffres étranges ? Comment choisir ?

**Allaitement**  
Le **colostrum** est un nectar indispensable pour la flore du colon du bébé. Sa composition particulière permet de stimuler la croissance des bactéries bénéfiques du colon et d'éviter la prolifération d'une flore pathogène. Aussi votre bébé sera protégé des infections.

**Les produits laitiers**  
Lesquels ? sous quelle forme ?  
Les alternatives.  
Le gluten

**Césarienne  
ou accouchement naturel ?**  
À sa naissance le bébé n'a pas de flore intestinale, c'est en naissant par voie naturelle qu'il la constitue par inhalation des flores vaginales et rectales de la mère... **Que faire en cas de césarienne ?**

**Les aliments favorisant l'allaitement**  
La bière sans alcool - amandes, noix de cajou - malt en poudre (ovomaltine par ex) - orge cuite, lentilles cuites - le quinoa - le fenouil - l'aneth.

**Un guide incontournable pour :**

- Des repères diététiques et nutritionnels clairs
- Les fondamentaux d'une bonne alimentation
- Le décodage des messages marketing
- Les réponses de spécialistes à vos questions
- Des éclairages sur les dernières connaissances scientifiques

**Un guide pratique avec :**

- Des recettes de cuisine à faire en famille
- Un cahier destiné aux enfants
- Un calendrier d'achat selon les saisons.

Les différents axes et contenus de notre livre :

- Nutrition et digestion - la flore intestinale -.
- Mythes alimentaires - ne plus être dupes - et proposer des alternatives.
- Préparation du futur de nos enfants - la santé se construit dès aujourd'hui - les pathologies de demain se préviennent aujourd'hui.
- Nouvelles pistes médicales, recherche et découvertes.
- Compréhension de la partie essentielle de notre santé : le deuxième cerveau, l'intestin, la flore intestinale.
- Assiette responsable (alimentation et écologie).