

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

POUR QUI SONNE LE GRAS



Vient de sortir
15.9.2010

Une mise au point sur les dégâts
de la lipidophobie et sur les
vertus des matières grasses bien
ciblées. L'horreur du gras ?
Mythe ou réalité de l'hypothèse
lipidique.

De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé. Où l'on verra d'où provient la mauvaise réputation des graisses saturées, quelles erreurs l'on peut commettre en croyant « manger sain » en se focalisant sur les huiles végétales, le danger des excès d'omega-3, pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et la plupart des postures nutritionnellement correctes en matière de graisses. Taty exposera aussi les clés de l'équilibre entre toutes les sources d'acides gras tel qu'on peut le comprendre sur la base de milliers d'années de pratique par nos aïeux. Un chapitre entier traite des choix au quotidien : quelles graisses utiliser pour quel cas en cuisine, combien de matières grasses utiliser en permanence, en cure, en période de ressourcement, pour les moins bien portants ? La cure Miss Piggy expose les principes d'une cure de ressourcement, riche en graisses.

Ce topo est destiné au nutrithérapeutes autant qu'aux mangeurs curieux d'une vision latérale des conseils

"nutritionnellement corrects" du jour en matière de graisses. Il s'adresse en particulier aux multirécidivistes de régime et aux victimes d'épuisement chronique, qui le sont devenues entre autres par leur lipidophobie conjointe à un plan alimentaire hypersucré...

Chapitres : I. Limiter la consommation globale de graisses ? - II. Les plastigraisses - III. Faut-il privilégier les huiles végétales ? - IV. Sataniques Saturées? - V. Les omega-6 et -3 - VI. Quelles graisses choisir au quotidien ? - VII. Cuire sans nuire (fritures, pâtisseries, etc.) - VIII. La cure Miss Piggy.

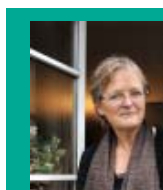
Tome VIII dans la collection *Les Topos* (catalogue ci-joint).

En vente en magasins bio ou via www.greenshop.be - 22 euros - 169 pages, 14,8/21 cm, intérieur noir et blanc, couverture couleur, 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")

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 ? ».