



## Tome I. **NOURRITURES VRAIES**

(topo sur les aliments comme remèdes).  
par Taty, chez Aladdin

*Les bases d'une assiette ressourçante pour les personnes pressées. Comment utiliser les aliments comme remèdes, sans devoir passer des heures en cuisine? Contient des menus et recettes pratiques pour l'Assiette Ressourçante (variantes: omnivore, semi-végétarien, végétarien)*

180 pages - Prix : 28 euros (digital); 22 euros (papier)

*Nourritures Vraies* s'adresse aux personnes en recherche d'une cuisine à effets ressourçants (anti-inflammatoire, antistress, antirondeurs, etc.). Ce livre est rédigé à l'intention des débutants en cuisine nature tout autant que des jules pressés. Le livre vous aidera à adapter vos choix alimentaires (depuis la cuisine classique à la française jusqu'aux régimes réputés amincissants) aux critères d'équilibre et de qualité propres à vous ressourcer. Vous orienterez vos achats grâce à un *Catalogue Pratique des Aliments Ressourçants par Catégorie*. Vous pourrez ainsi choisir avec discernement les meilleurs produits et fournisseurs pour vous garantir une alimentation ressourçante. Les résultats sur le bien-être sont étonnants au regard de la simplicité du programme: cibler les aliments ressourçants plutôt que de dépannage. Pour vous en convaincre, au-delà des discours, faites l'essai de l'*Assiette Ressourçante*. Au cœur du livre, c'est un programme de ressourcement, sous la forme d'une version modernisée de l'alimentation Kousmine. L'auteur a prévu une grille de base ou, pour plus d'idées en cuisine, une série de menus et de recette par profil (omnivore, semi-végétarien, végétarien). Il est aussi impliqué, dans le concept de *Cuisine Nature*, que le mangeur tempère cette assiette d'une ou deux quinzaines par an d'une cure de drainage/repos organique. La *Cure Antifatigue* du même auteur en est une; la cure *Retour au Calme*, détaillée dans *Mon Assiette en Équilibre*, en est un autre exemple. Ce livre-ci est le complément théorique essentiel de tous les livres de recettes déjà parus dans la collection *Cuisine Nature*, depuis *Cuisine Nature... à Toute Vapeur* jusque *Germes de Gourmands*. C'est le livre d'introduction à la suite des *Topos de Taty*, dont *Du Gaz dans les Neurones*, *Mon Assiette en équilibre*, *Quand j'étais Vieille*, etc. *Nourritures Vraies* est le cœur de la collection *Les Topos*, auquel chaque livre suivant se réfère.

**LES LIVRES PUBLIÉS CHEZ ALADDIN SONT  
DISPONIBLES AU FORMAT DIGITAL\*  
OU EN VERSION PAPIER CLASSIQUE**



## Tome II. **MON ASSIETTE EN ÉQUILIBRE**

(pour en finir avec la douleur).  
par Taty, chez Aladdin

*Comment adapter aux malades chroniques l'Assiette Ressourçante décrite dans Nourritures Vraies. Avec des menus et des recettes pour une cure Retour au Calme*

183 pages - Prix : 28 euros (digital); 22 euros (papier)

*Mon Assiette en Équilibre* est une proposition de stratégie pour adapter aux victimes de maladies chroniques l'*Assiette Ressourçante* décrite dans *Nourritures Vraies*. Le livre aidera les malades chroniques en recherche de bien-être au naturel à définir, le cas échéant en compagnie d'un coach ou d'un thérapeute, une stratégie cohérente pour optimiser leurs choix alimentaires, depuis la cuisine classique à la française jusqu'au régime Seignalet ou à la diète crétoise. Cette stratégie prend en compte la place relative que peut avoir l'assiette énergétique dans une stratégie de bien-être ainsi que la nécessaire individualisation du régime à votre profil nutritionnel du moment: les hypersensibilités alimentaires, les sensibilités chimiques multiples, la glycémie instable ou insulino-résistance, la dysbiose intestinale. Ces paramètres perso, conjointement à la motivation du mangeur et son état vital, permettront de choisir la stratégie nutritionnelle. Ce tome-ci comprend une stratégie de type anti-inflammatoire, similaire à la *Cure Antifatigue* du même auteur: le plan *Retour au Calme* qui, à la différence de la cure, peut être prolongé plus que quinze jours. Il est une version ressourçante de la paléonutrition. Y trouveront en particulier des pistes d'ouverture les personnes victimes de fatigue chronique ou de maladies autoimmunes. Ce programme est aussi conçu pour les victimes d'inflammations diverses (dorsalgies récurrentes, douleurs articulaires, etc.).



Aladdin  
tél 0032-(0)67-84 11 22  
télécopie: 0032-(0)67-221001  
allée du Mont Cheval 11  
BE- 1400 Nivelles  
aladdin@island.be

\* L'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception du paiement. Le lecteur a accès pendant la durée du mois courant au téléchargement pour consulter ou imprimer. Les livres digitaux ne se vendent pas en librairies et magasins bio, les circuits classiques. Détails page 5.

## POINTS DE VENTE MICRODIFFUSION DEPUIS 2009

Les livres papier de Taty ressortent depuis 2009 en éditions limitées chez Aladdin. Ils ne sont disponibles que dans certains magasins bio (détaillés sur la page « Commander » de [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)) et sur le portail sécurisé [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be). Les livres digitaux édités chez Aladdin ne sont en vente que chez l'éditeur (voir page 5) ou via le même portail. Ceci concerne les deux collections *Cuisine Nature* et *Les Topos*.



### Tome V. DU GAZ DANS LES NEURONES

ou l'âme mal nourrie (Topo sur la dysbiose intestinale et la colopathie)  
par Taty, chez Aladdin

*Impact de la dysbiose dans les troubles envahissants du comportement. Comment adapter l'Assiette Ressourçante aux victimes de dysbiose ou de colopathie. Contient des menus et recettes pratiques pour un plan Nouvelle Flore.*

181 pages - Prix: 28 euros (digital); 22 euros (papier)

A l'intention des malades et de leurs thérapeutes, l'essai basé sur l'expérience de quelqu'un qui, passé par là, a vaincu le cercle vicieux de la dysbiose intestinale. Comment expliquer la connexion que l'on observe si souvent entre tension psychique et équilibre digestif? Que se passe-t-il: candidose ou dysbiose (paroi intestinale poreuse)? Que faire pour se débarrasser d'un envahissement bactérien et parasitaire, en marge des traitements classiques? Que faire pour s'en guérir? Comment repenser certains troubles envahissants du comportement, quand une dysbiose est la source ET le carburant de certaines perturbations nerveuses et même psychiques? Dans cet essai, Taty s'adresse aux thérapeutes autant qu'aux malades — plus particulièrement à toutes les victimes de dysbiose intestinale majeure ou mineure (comme les malades coeliaques, les malades autoimmuns, les victimes de candidose et d'épuisement chronique, les enfants très nerveux ou même « borderline » et, bien sûr, les colopathes avérés). Le régime qui est proposé dans ce tome-ci est aussi très efficace dans les cas de maladies auto-immunes clairement diagnostiquées comme la maladie de Crohn ou la recto-colite ulcéro-hémorragique (RCUH). Présentation plus complète, blog et extraits: cliquer sur le livre dans la page [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

### Tome VI. GLOUTONS DE GLUTEN

Pour freiner les allergies retardées  
(par Taty, chez Aladdin)



*Topo sur les intolérances alimentaires. Contient les principes et les menus de la Cure Détox' Flash.*

160 pages

Prix: 28 euros (digital); 22 euros (papier)

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 de manière temporaire, sans béquille et sans effets de bord.? Comment s'organiser pour une *Vie sans Pain*? Une *Vie sans Laitages*? Comment et quand reprendre le pain, les laitages, 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*. Les « intolérances au gluten » sont peut-être plus dues aux additifs et traitements des céréales qu'aux aliments riches en gluten eux-mêmes. Elles dériveraient de notre gloutonnerie de gluten et de la non adéquation de nos choix à notre profil alimentaire profond. Taty illustre que, dans les aliments de confort à base de farineux, il y a beaucoup de tout et il reste peu de ce que notre corps comprend comme « céréales ».

Présentation plus complète, blog et extraits: cliquer sur le livre dans la page [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com).

*Les Topos* sont le pendant théorique des livres de recettes pratiques de Taty, parus dans la collection *Cuisine Nature*. Les *Topos* s'adressent aux lecteurs les plus férus de nutrition.

## Tome VII. CINGLÉS DE SUCRE

ou le cercle vicieux de l'hypoglycémie (par Taty, chez Aladdin)



*Topo sur les sucres et sur la glycémie instable. Comment adapter l'Assiette Ressourçante pour les hypoglycémiques. Contient des menus et recettes pour une cure Décrochez-des-Sucres.*

175 pages - Prix: 28 euros (digital); 22 euros (papier)

Quantité de mangeurs aujourd'hui sont victimes de glycémie instable (aussi appelée "hypoglycémie"). Pas étonnant quand on pense à ce qu'est devenue l'alimentation occidentale moderne avec ses débauches de sucres, de quoi faire exploser l'insuline depuis le sucre ajouté à tout ce qui se mange et les orgies de farineux, depuis l'innocent petit biscuit que l'on

grignote à tout bout de champ jusqu'au prétendu « bon » pain complet. Comment procéder si, victime de glycémie instable, vous souhaitez guérir plutôt que simplement tamponner ce désordre, présenté comme anodin et qu'il ne faudrait pas prendre à la légère ? Comment guérir des envies de grignotage incontrôlables, ces compulsions alimentaires dont les bien-portants n'imaginent pas l'acuité ? Comment adapter à son propre profil les régimes classiques quand tout n'est pas bon à prendre ?

*Cinglés de Sucres*, comme tous les autres opus de la série *Les Topos*, s'adresse à la fois aux profanes et aux professionnels : les premiers sont des mangeurs troublés qui voudraient profiter d'un regard latéral sur le flux de conseils disponibles à propos des sucres; les seconds sont des praticiens et des thérapeutes qui sont susceptibles de guider les premiers dans une démarche thérapeutique. Et mon tout, c'est un *Topo* sur ce poison des temps modernes qu'est l'excès de glucides.

## Tome IX. QUAND J'ÉTAIS VIEILLE

Sortir de l'épuisement chronique  
(par Taty, chez Aladdin)



*Topo sur la fatigue chronique (candidose, mononucléose chronique, etc.) Comment adapter l'Assiette Ressourçante pour les victimes d'épuisement chronique.*

190 pages - Prix: 28 euros (digital); 22 euros (papier)

Les victimes de fibromyalgie, de candidose ou de toute autre forme d'épuisement chronique (spasmophilie, sub-hypothyroïdie, syndrome de fatigue chronique, encéphalopathie myalgique, mononucléose chronique, etc...) sont ici conviées à une visite guidée des techniques de prise en charge de la santé au naturel sous un nouveau regard. Ayant

souffert pendant des années de cette forme d'allergie au XXIème siècle, une variante de «sous-vie», l'auteur transmet quelques conseils de bon sens qui permettront de se lever frais et dispos, enfin ! La piste alimentaire est ici privilégiée, comme dans toute la collection. Comment amorcer la spirale concentrique de bien-être ? L'auteur illustre et démontre ici pourquoi le premier pas de la stratégie de reprise en mains de son bien-être est le repos absolu: tant le repos de l'esprit et de l'âme (par la gestion du stress, la sophrologie...), que celui des muscles (stretching, etc.) et celui des organes (*l'assiette ressourçante* est "reposante"). Les épuisés chroniques diagnostiqués comme victimes de candidose systémique liront aussi avec bonheur le tome suivant: *Canaris de la Modernité*. Présentation plus complète, blog et extraits: cliquer sur le livre dans la page [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

*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. 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 pratiques 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, ces *Topos* lèvent le voile sur certaines notions cruciales mais parfois complexes qui ont cours dans le Naturoland : hypoglycémie, dysbiose, « allergie retardée » 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 ou les graisses

animales, Taty calme le jeu : elle ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur la qualité alimentaire ou les vertus/dangers des graisses ou des viandes – tous sujets qui font débat actuellement en nutrition. À travers ces réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : « quel régime pour chacun, ici et maintenant ? ».





## Tome X. CANARIS DE LA MODERNITÉ

(par Taty, chez Aladdin)

*Des pistes alimentaires pour équilibrer les victimes de sensibilités chimiques multiples, depuis les enfants hyperactifs ou borderline jusqu'aux adultes sujets à la «candidose». Contient des menus et recettes pratiques pour une cure Mes Nerfs en Paix.*

185 pages - Prix: 28 euros (digital);  
22 euros (papier)

L'hyperactivité, l'hyperkinésie et les troubles de comportement chez les enfants, plus que courants désormais, sont la marque d'une biochimie alimentaire

particulière, proche de la "candidose systémique". Chez les *canaris de la modernité*, l'organisme a développé une série de mécanismes de défenses sous la forme d'allergies retardées aux additifs, cosmétiques, produits chimiques variés si nombreux dans notre environnement quotidien tout autant qu'au stress de la vie moderne. Le scoop de ce livre est que, chez ces mangeurs-là, certains composés présents dans des aliments très sains se comportent en poisons. On en trouve dans les fruits, le thé, les amandes, etc. Prouesse pour des canaris naturo : ils doivent alors manger différemment de ce qui est considéré comme "sain" en cuisine hypotoxique ... Le mangeur victime de ces pathologies doit connaître ces subtiles formes d'intolérance pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation, doublée de parasitose et d'intoxication aux métaux lourds. L'auteur propose ici une stratégie pour repérer ce profil en premier lieu, puis pour calmer les effets de bord de l'inflammation chronique.

Présentation plus complète, blog et extraits: cliquer sur le livre dans la page [www.lestoposdetaty.com](http://www.lestoposdetaty.com)

*Tous les Topos sont au format 14.8/21 cm, illustrations n&b, couverture cartonnée couleur, brochés dos collé, de 160 à 200 pages*

## Restent des exemplaires soldés (avant la réédition 2010) du TOME IV. QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT LAIT?



Les vertus ignorées du lait cru

Taty propose des réponses aux questions que nous nous posons tous en Naturoland. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement? Le lait : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plastilait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ? En différenciant attentivement entre les différents types de laitages, l'on peut s'expliquer que le consommateur ordinaire puisse mieux se sentir en proscrivant les produits laitiers tout venant ... de même que l'on peut également mieux comprendre comment le lait naturel aide au rétablissement de personnes épuisées. Les bénéfices du lait cru et les inconvénients de son traitement industriel sont explorés en détail. Lorsqu'il faut malgré tout abandonner le lait, même cru, des laits végétaux peuvent être employés à titre de substituts (laits de soja, de riz), moyennant certaines réserves... En prenant la mesure de la dénaturation des produits laitiers, l'auteur retrouve quels sont les bénéfices de santé que l'on pourrait attendre du lait naturel (cru).

147 pages - Prix: 28 euros (digital); 7 euros (version papier, soldes fin de stock de l'édition 2006, uniquement disponible chez Aladdin ou [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be); ou sur demande en magasin bio)

## À paraître courant 2010-2011 dans la collection Les Topos

tome III. *Mon dico des idées reçues en nutrition*

(Qui croire aujourd'hui en diététique?)

tome VIII. *Pour qui sonne le gras ?*

(ou le topo sur les propriétés pharmacologiques des graisses)

tome XI. *Guérissez-vous des régimes*

(ou le topo sur les régimes minceur)

tome XII. *Mon corps est-il d'accord ?*

(ou le topo sur le typage nutritionnel)



Aladdin

tél 0032-(0)67-84 11 22  
télécopie: 0032-(0)67-221001

allée du Mont Cheval 11

BE- 1400 Nivelles

[aladdin@island.be](mailto:aladdin@island.be)

## UN LIVRE DIGITAL ?

Les livres édités chez Aladdin sont aussi disponibles en version digitale. Un livre électronique est conçu pour être imprimé chez vous, grâce au logiciel Acrobat Reader (gratuit, généralement présent sur les ordinateurs personnels). Il ne faut même pas posséder un ordinateur pour acheter les versions digitales, puisque le livre peut être imprimé chez un ami ou via un centre de photocopie (qui sont presque tous connectés internet). Il suffit d'indiquer leur adresse courriel au lieu de la vôtre. Il n'est pas

Téléchargement  
sur base d'un code  
d'accès d'une durée  
d'un mois, impression  
chez soi ou  
dans un centre de  
photocopies.

possible de copier le fichier sur une clé USB ou un CD puisque vous n'aurez reçu qu'un code d'accès vers une page internet. Les livres coûtent 24 à 28 euros sous leur forme électronique. L'adresse de téléchargement et le code d'accès sont envoyés par courriel, après réception de votre paiement. Vous aurez alors accès pendant le temps que dure le code (un mois, souvent à partir

du 1er du mois) au téléchargement pour consulter ou imprimer.

Le paiement se fait :

A. par carte bancaire internationale chez [www.greenshop.be](http://www.greenshop.be)  
B. ou via Aladdin (par virement bancaire puisque les chèques n'ont plus cours en Belgique) en mentionnant clairement le livre souhaité et votre adresse courriel Les infos pour les virements :

1. **Belgique** Compte bancaire Aladdin : 000-1407731-67.
2. **Euroland**: compte IBAN BE93 000 1407731 67 - BIC BPOTBEB1 - Aladdin - 11 allée du Mont Cheval BE-1400 Nivelles.
3. **Hors Euroland**: idem Euroland, mais les frais sont à votre charge



Aladdin  
tél 0032-(0)67-84 11 22  
télécopie: 0032-(0)67-221001  
allée du Mont Cheval 11  
BE- 1400 Nivelles  
aladdin@island.be

## Collection Cuisine Nature, par Taty, chez Aladdin catalogue sur le site ou sur demande

### tome 1. Cuisine nature à toute vapeur

101 recettes pour les débutants pressés. L'assiette Kousmine au quotidien ou comment cuisiner sainement sans y passer des heures

### tome 2. Petits déjeuners et collations nature

La cuisine nature du matin en version individualisée. Principes, conseils, recettes avec et sans gluten/laitage.

### tome 3. Tartes Végétariennes et légumineuses

La cuisine végétarienne en un clin d'œil Astuces, recettes et conseils pour une cuisine végétarienne de débutant pressé (avec ou sans gluten, avec ou sans laitage)

### tome 4. Une cure antifatique

Coup de neuf dans les assiettes Une cure de vitalité de deux semaines avec plein de recettes de cuisine nature savoureuses, rapides, faciles, hypotoxiques...

### tome 5. Mes Recettes Antifatique

Pour reprendre des forces : les cuissons à basse température - Des recettes en cru ou en cuissons à la vapeur et au four à basse température (les hypocuissons)

### tome 6. Germes de gourmands

Graines germées en famille

### tome 7. Mes Racines en Cuisine

ou Retour aux sources : pain, beurre, fromage : recettes à l'ancienne facilitées par les connaissances modernes

### tome 8. Fruits de la Vie

Le fast-food de la cuisine nature: jus de légumes et de fruits, smoothies, sorbets, beurres de noix, caviars végétaux à l'extracteur multifonctions

### à paraître courant 2010 dans la collection Cuisine Nature

*Mes Nerfs en Paix : les recettes*  
tome 9 - à paraître début 2010  
*Un Jules en Cuisine Ressourçante*  
tome 10 - à paraître fin 2010  
*Desserts Ressourçants en Famille*  
tome 11 - à paraître mi 2010