

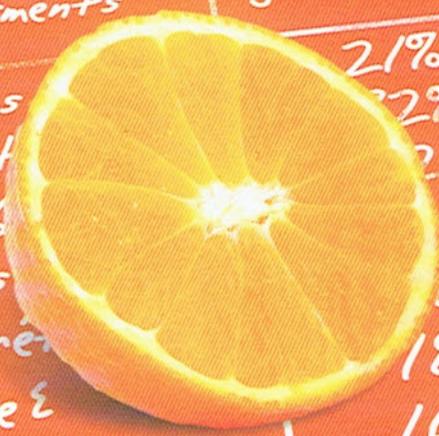
Manuel pratique de nutrition

L'alimentation préventive et curative

Jacques Médart

2^e édition

CD-ROM inclus



Nutriments et micronutriments	Apports journaliers
Protéines	21%
Lipides tot	22%
Rapport Oméga 6	2/1
Fibres	5 g
Équivalent ré	0 ER
Vitamine E	18 mg
Vitamine C	160 mg
Vitamine B1	1,9 mg
Vitamine B2	1,9 mg
Calcium	1090 mg
	Magnésium

 de boeck

apports
nutritifs



18 mg
160 mg
19 mg
19 mg
1090 mg
Magnésium



Inclus : 1 CD-ROM contenant les valeurs nutritionnelles complètes de presque 300 aliments.

Il vous propose de détailler par le menu les apports des principales denrées : chaque aliment est analysé dans un fichier au format PDF, consultable et imprimable. Le CD-ROM contient également un tableau Excel® reprenant l'ensemble des aliments, dans lequel vous pourrez intervenir directement pour calculer la valeur nutritionnelle de vos plats.

Dans le domaine de la nutrition, des injonctions pressantes fusent de toutes parts, souvent contradictoires, confondant l'alimentation optimale et celle de la personne en surpoids, le manger du quidam plus ou moins sédentaire et celui du sportif de haut niveau, les légumes et les fruits, les sucres lents et les glucides plus ou moins générateurs de sécrétions d'insuline, le fractionnement des repas et le grignotage incessant... Au point que plus personne ne sait comment garnir son assiette.

L'alimentation est un domaine extrêmement complexe. Elle fait intervenir des milliers de substances favorables ou délétères, synergiques ou antagonistes. Mais, au fond, existe-t-il une alimentation optimale, valable pour tous ?

L'auteur de ce *Manuel pratique de nutrition* répond à toutes les questions, suivant un fil argumentaire basé sur la biologie et sur son expérience de terrain de plus de vingt ans. Cette nouvelle édition intègre les développements les plus récents en matière de nutrition.

Le professionnel de la santé trouvera dans cet ouvrage matière à la formulation de conseils qui permettront de maintenir ou d'améliorer la santé et le bien-être des personnes dont il a la charge.

Le curieux y découvrira une logique utile à la lecture critique des messages concernant la nutrition en se soustrayant aux pièges tendus par une information souvent partielle. Si certains passages peuvent lui paraître un peu ardu, une lecture rapide située en fin de chaque chapitre permettra d'en retirer l'essentiel.

Le docteur **Jacques Médart** est médecin nutritionniste praticien, titulaire de recherches prospectives et accompagnateur de projets dans le secteur public et privé.

“ Ce livre couvre l'ensemble de nos connaissances les plus récentes en matière de nutrition. Très clairement, l'ouvrage du docteur Jacques Médart est une référence à portée de main qui s'adresse aux médecins, diététiciens, infirmiers, éducateurs et, pourquoi pas, à chacun d'entre nous. ”

Pr Jean Christophe

Membre de l'Académie royale de médecine de Belgique

“ Ce livre fut une révélation. Je le recommande à tous les parents et à tous les médecins. ”

Dr Pierre Etienne

Président de Phage Tech Inc., Montréal

ISBN : 978-2-8041-0230-2



MAPRANU

www.deboeck.com