

sommaire

Introduction 6

1> *Biochimie de l'humeur*

La chimie cérébrale 10

Sérotonine : le neurotransmetteur de la bonne humeur 12

Mélatonine : le gardien de l'horloge biologique 14

Dopamine : la clé de l'activité 16

Noradrénaline : combattre ou fuir 18

2> *Les éléments nutritifs essentiels*

Protéines et acides aminés 22

Acides gras essentiels : le facteur oméga 24

Glucose et énergie 27

Les différentes sources d'éléments nutritifs 30

3> *Quelle quantité consommer ?*

Alimentation et santé 34

Les conséquences d'une mauvaise alimentation 36

Évolution des besoins 38

La période de la ménopause 42

Alcool et alimentation 46

Tabac et alimentation 48

4> *L'alimentation : la première médication*

Troubles de la santé mentale 52

Dépression et cafard 54

Variations de l'humeur après un accouchement 57

Stress et épuisement 59

Stress et obésité 62

Addictions et compulsions 64

Troubles alimentaires 66

Syndrome prémenstruel 68

Migraine 70

Troubles du sommeil 72

Asthénie 74

Baisse de la libido 76

Hyperactivité et troubles de l'attention 78

Troubles de la mémoire 84

Troubles bipolaires et schizophrénie 86

5> *Accroître la valeur nutritive de son alimentation*

Compléments alimentaires 90

Probiotiques 92

Aliments crus 94

Jus de fruits et de légumes 96

Légumes de la mer 98

Détoxification 100

Astuces simples pour manger mieux 102

Vertus thérapeutiques de la cuisine 104

6> *Les recettes de la bonne humeur*

Petits déjeuners 108

Collations légères et soupes 112

Plats de résistance 117

Desserts 123

Index 126

Remerciements 128

