

PATRICK HOLFORD

et **DEBORAH COLSON**

ARRÊTEZ DE REMPLIR VOS ENFANTS DE COCHONNERIES



Extraits
de Livres
MACRO

**L'alimentation saine
pour les enfants
et les ados**

Nouvelles Pistes Thérapeutiques



Introduction

Nous voulons tous que nos enfants soient sains et heureux, intelligents et pourvus de tous les talents nécessaires à vivre bien et de façon productive. Nous leur donnons tout l'amour et l'attention dont nous sommes capables afin de leur permettre de se développer physiquement, mentalement et émotionnellement. Nous leur apprenons à marcher et à parler. Nous lisons des livres sur le rôle des parents et cherchons à ne pas répéter les erreurs de nos pères et mères. Nous faisons participer et stimulons nos enfants, nous leur montrons comment tirer le maximum de ce qu'ils apprennent à l'école et nous les soutenons dans le processus difficile de leur croissance.

Mais dans tout cela, pensons-nous au fait que chaque pas de l'enfant – qu'il s'agisse de la première fois qu'il rampe sur le sol ou de ses premières amours adolescentes – dépend du bon fonctionnement de son corps ? Et que ce dernier, à son tour, dépend largement de la manière dont on le nourrit ?

Nous avons plus de vingt années d'expérience dans le travail auprès des enfants et dans ce livre nous vous montrerons, pas à pas, quelle est la *nutrition optimale* pour votre enfant, qu'il ait 1 ou 15 ans.

Comment utiliser ce livre

.....

- Dans la première partie, « L'alimentation de votre enfant », vous découvrirez pourquoi une alimentation adaptée est si importante pour la santé et la croissance de votre enfant, et quels sont pour lui les bons aliments et ceux à éviter.

- **Dans la deuxième partie, « Démarrer du bon pied »**, nous décrivons les aliments et compléments qui favoriseront la réussite scolaire de votre enfant et ses possibilités d'être heureux, améliorant son humeur et son comportement, sa mémoire, sa concentration et son QI.
- **Dans la troisième partie, « Résoudre les problèmes »**, nous vous fournissons les indications nutritionnelles pour améliorer la santé physique et émotionnelle de votre enfant, ainsi que pour soulager des pathologies spécifiques telles que l'asthme, les insomnies, l'obésité, l'autisme et les infections à répétition.
- **Dans la quatrième partie, « Une nourriture pour l'esprit »**, nous expliquons comment mettre en pratique toutes ces connaissances et ce qu'il faut faire pour nourrir correctement votre enfant de ses premières années à l'adolescence. Vous y trouverez de nombreux conseils pratiques, y compris concernant les meilleurs compléments.

Le plus beau cadeau que nous puissions faire à nos enfants est de les mettre sur les rails d'une vie longue et saine. Cela signifie en grande partie mettre à leur disposition la meilleure nutrition possible, pour les aider à se sentir vifs, heureux, pleins d'énergie, sains, et avec un esprit brillant et une intelligence aiguisée. C'est là le but de ce livre.

Nous souhaitons à vos enfants et à vous une excellente santé,

PATRICK HOLFORD ET DEBORAH COLSON



PREMIÈRE PARTIE

L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

D'une manière très littérale, votre enfant est constitué de nourriture, ce qui signifie que ce qu'il mange agit directement sur la façon dont il se sent et dont son corps fonctionne. Cette partie du livre vous expliquera pourquoi une nutrition optimale est importante pour votre enfant et ce que vous devriez – et ne devriez pas – lui donner à manger.

De quoi sont constitués les petites filles et les petits garçons

Vous êtes-vous déjà demandé de quoi étaient faits la peau, les os, le sang, la chair ou les organes d'un nouveau-né ? En tout cas pas de feuilles de chou ni de pétales de roses ! Vous savez certainement que les os sont, entre autres, constitués de calcium et que le sang contient du fer. Vous savez peut-être également que la chair est faite de protéines et que plus de la moitié du cerveau d'un bébé est construit à partir d'un type de graisses particulier : les acides gras essentiels. Mais d'où viennent ce calcium, ce fer, ces protéines et ces acides gras essentiels – sans parler des cinquante autres nutriments essentiels pour constituer un bébé ? La réponse est : de la nourriture. De la conception jusqu'à la naissance, neuf mois plus tard, d'un être humain parfaitement fonctionnel, vivant, et capable de respirer, le bébé utilise la nourriture qu'il reçoit dans l'utérus pour grandir et se développer.

Et ce n'est que le début de l'histoire. Un nouveau-né grandit à un rythme incroyable, triplant son poids de naissance au cours de sa première année. Cette croissance n'est possible que parce que les particules de nourriture qu'il consomme sont utilisées, littéralement, pour construire un bébé plus gros. Les adultes ont également un besoin constant de nutriments pour entretenir et réparer

leur corps. Par exemple, nous renouvelons notre peau tous les vingt jours et les parois de notre intestin tous les quatre jours. Simultanément à cet entretien constant, le corps des enfants grandit et se développe, contrairement à celui des adultes, et il est donc d'autant plus important qu'il reçoive beaucoup de bons nutriments.

Cela signifie que votre enfant devrait consommer les bons glucides, lipides et protéines, les trois principaux types de nutriments – ou macronutriments – utiles à sa construction et à son énergie, ainsi que de nombreux minéraux et vitamines – les micronutriments – essentiels pour le bon fonctionnement du corps. Cependant, la nourriture contient également des antinutriments, des substances telles que le sucre raffiné, les graisses oxydées, les additifs chimiques et des minéraux toxiques qui peuvent perturber le travail des bons nutriments, et dont vous devez donc impérativement éloigner votre enfant.

Nous savons cependant qu'être conscient de ce qu'un enfant devrait manger est une chose et faire en sorte qu'il le mange réellement en est une autre. Si on les laisse choisir, les enfants restreindront naturellement la gamme d'aliments qu'ils consomment jusqu'à ne plus manger que trois choses, l'une d'entre elles étant les chips ! Cela peut parfois être très frustrant, mais une part de votre travail de parents consiste à lutter en permanence contre cette tendance et à élargir la palette de nourriture que vos enfants consomment.

Bien sûr, tout le monde sait qu'il est important de donner une alimentation saine aux enfants et pourtant, en France, un enfant sur cinq est en surpoids (jusqu'à un tiers dans certains pays européens) et 6 à 10 % des enfants d'âge scolaire souffrent d'asthme. Selon les dernières données, près d'un enfant sur dix de 5 à 16 ans souffrirait de troubles mentaux, tels que l'anxiété, la dépression, l'hyperactivité ou l'autisme. En outre, des maladies liées au mode de vie, telles que le diabète de type II ou la stéatose hépatique, que l'on rencontrait précédemment uniquement chez des personnes d'un certain âge en surpoids et en mauvaise santé, apparaissent désormais de plus en plus chez l'enfant. En effet, la génération

d'enfants actuelle risque pour la première fois d'avoir une espérance de vie inférieure à celle de ses parents. Mais si vous lisez cet ouvrage, vous avez déjà fait le premier pas pour assurer que votre enfant ne comptera pas dans ces statistiques implacables et vous souhaitez de toute évidence qu'il dispose de la meilleure santé possible tout au long de sa vie.

Table des matières

Remerciements	5
Bibliographie et autres sources d'information	6
Notre travail avec les enfants	7
Introduction	9

PREMIÈRE PARTIE – L'alimentation de votre enfant

Chapitre 1 – De quoi sont constitués les petites filles et les petits garçons	13
Chapitre 2 – Tous les glucides ne se valent pas	17
Chapitre 3 – Graisses : le bon, la brute et le truand	45
Chapitre 4 – Le pouvoir des protéines	67
Chapitre 5 – Les vitamines vitales et les minéraux magiques	75
Chapitre 6 – Les antinutriments et comment les éviter	91
Chapitre 7 – Afin que tout cela ne vous reste pas sur l'estomac	109

DEUXIÈME PARTIE – Démarrer du bon pied

Chapitre 8 – Nourrir le cerveau de votre enfant	121
Chapitre 9 – Accélérer la pensée, stimuler le QI	133
Chapitre 10 – Développer une bonne concentration et une mémoire aiguisée	147
Chapitre 11 – Aider votre enfant à mettre le turbo en lecture et écriture	159

TROISIÈME PARTIE – Résoudre les problèmes

Chapitre 12 – Obésité et surpoids	173
Chapitre 13 – Protéger votre enfant des allergies	179
Chapitre 14 – Reniflements, difficultés respiratoires, toux et rhumes	187
Chapitre 15 – Les secrets d’une peau saine	197
Chapitre 16 – Vaincre les troubles alimentaires	205
Chapitre 17 – Soigner les troubles du sommeil	215
Chapitre 18 – Améliorer l’humeur et le comportement	223
Chapitre 19 – Des solutions sans médicament contre le TDAH	241
Chapitre 20 – Sortir des troubles du spectre de l’autisme	257

QUATRIÈME PARTIE – Une nourriture pour l’esprit

Chapitre 21 – Prendre un bon départ	285
Chapitre 22 – Le chaudron d’or	297
Chapitre 23 – Trouver le pied de l’arc-en-ciel	311
Chapitre 24 – Des tactiques de guérilla au supermarché	327
Chapitre 25 – Des compléments pour de super enfants	331
 Liste de courses	 337
Lectures conseillées	341
Informations utiles	343
Index analytique	347

PATRICK HOLFORD et DEBORAH COLSON

ARRÊTEZ DE REMPLIR VOS ENFANTS DE COCHONNERIES

L'alimentation saine pour les enfants et les ados

En collaboration avec la nutritionniste Deborah Colson, Patrick Holford, expert en nutrition parmi les plus célèbres au monde, explique dans cet ouvrage comment nos enfants peuvent, en se nourrissant correctement, non seulement bien grandir en conservant la santé, mais aussi améliorer leur intellect, leur comportement et guérir certaines maladies caractéristiques de l'enfance et de l'adolescence.

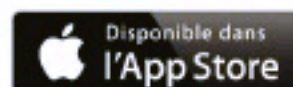
Les auteurs présentent **de façon claire** leurs conseils, corroborés par des **données scientifiques**, pour vous faire découvrir :

- les bons aliments et ceux à éviter ;
- l'alimentation pour améliorer les résultats scolaires de votre enfant, augmenter ses chances d'être heureux, stabiliser son humeur et son comportement, développer sa mémoire et sa concentration et accroître son quotient intellectuel ;
- les solutions nutritionnelles pour améliorer sa santé physique et émotionnelle, ainsi que pour atténuer certaines pathologies telles que les allergies, l'asthme, l'insomnie, l'obésité, l'hyperactivité, l'eczéma, les dermatites, les rhumes, la grippe, les troubles du comportement et bien d'autres choses encore.



Ce guide aborde, en outre, des sujets très intéressants tels que **l'alimentation sans gluten ni caséine pour les enfants autistes, les vaccins et le système immunitaire des adolescents.**

App Catalogue *Macro Éditions*



www.macrolivres.com
www.macroeditions.com

ISBN 88-931967-7-8



9 788893 196772

14,95 €