

7 | PRÉFACE

11 | AVANT-PROPOS

13 | INTRODUCTION

27 | L'HOMME AVANT LA PREMIÈRE RÉVOLUTION ALIMENTAIRE

- 28 | L'émergence de la lignée humaine
- 29 | Dis-moi ce que tu manges...
- 32 | Homo sapiens (nous !)

39 | LA PREMIÈRE RÉVOLUTION ALIMENTAIRE

- 40 | La révolution néolithique
- 42 | Premières modifications
alimentaires majeures

45 | LA DEUXIÈME RÉVOLUTION ALIMENTAIRE

- 46 | L'élevage industriel
- 79 | L'agriculture intensive
- 94 | Le raffinage des aliments
- 111 | L'ultra-transformation alimentaire
- 122 | Les sucres libres

139 | LA NOUVELLE RÉVOLUTION ALIMENTAIRE

- 140 | Comment en est-on arrivé là ?
- 144 | Pourquoi cette nouvelle révolution
est-elle nécessaire ?
- 147 | Pourquoi est-il si difficile de changer
ses habitudes alimentaires ?
- 156 | Diminuer l'inflammation,
en partie responsable des maladies chroniques
- 164 | De la nécessité de retrouver la sensorialité
- 167 | Les objectifs de la nouvelle révolution alimentaire

177 | ET SI BIEN MANGER ÉTAIT PLUS SIMPLE QU'ON NE LE PENSE ?

- 180 | Changer ses habitudes alimentaires :
par où commencer ?
- 186 | Comment savoir si ce que
j'achète est bon pour moi ?
- 198 | Mémos pratiques pour réussir
sa révolution alimentaire

217 | LE MOT DE LA FIN

223 | BIBLIOGRAPHIE