

Sommaire

Introduction	7
---------------------------	---

Première partie :

Connaître le passé pour comprendre le présent

1 Une histoire qui fait mal au ventre	13
2 L'alimentation au Paléolithique	19
3 La naissance du blé.....	29

Deuxième partie :

Le blé nuit-il à votre santé?

1 Le rôle-clé de l'intestin pour notre santé.....	47
2 Quand on ne tolère pas le gluten : la maladie cœliaque.	65
3 La sensibilité au gluten	75
4 Côlon irritable, le nouveau bouc émissaire	81
5 Maladie de Crohn et rectocolite, quand l'intestin déraile.....	89
6 Comment le blé détruit nos articulations.....	93
7 Comment le blé nous fait vieillir.....	101

8 Le blé qui rend fou	111
9 Le blé, nouveau cauchemar des dermatologues.....	129

Troisième partie :

Comment conserver ou retrouver sa santé

1 Une vie sans blé.....	179
2 Changer ses habitudes.....	187
3 Comment manger sans blé.....	193

Conclusion : ce livre n'est pas scientifique.....	213
--	------------