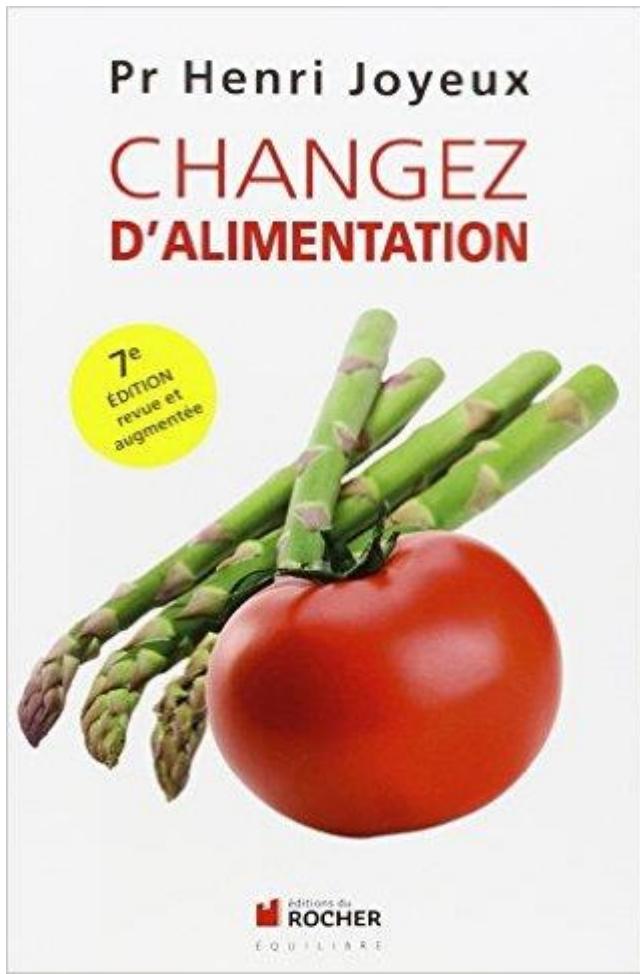


# Changez d'alimentation

Du [Pr Henri Joyeux](#)



## Biographie de l'auteur

Chirurgien cancérologue et chirurgien des hôpitaux, le professeur Henri Joyeux enseigne à la faculté de médecine de Montpellier. Parmi ses nombreuses publications, *Changez d'alimentation* s'est vendu à plus de 300 000 exemplaires.

## Introduction

L'organisme humain est heureusement très cohérent. Si nous lui donnons les bons aliments, nous avons le maximum de chances de rester en excellente santé et au maximum de nos capacités physiques, intellectuelles et affectives. L'essentiel est de garder des défenses immunitaires solides et efficaces pour empêcher l'envahissement bactérien ou viral et celui des pesticides de notre environnement que nous consommons par voie digestive ou respiratoire. Dans ce livre, le professeur joyeux répond à toutes les questions. Comment l'obésité augmente-t-elle les risques de diabète, de cancers et de maladies auto-immunes ? Pourquoi le meilleur mode de cuisson est-il la vapeur douce et le barbecue vertical ? Comment les viandes rouges augmentent-elles les risques et les récidives de cancer du sein et du colon ? Pourquoi les hormones de la pilule et du THS sont-elles également en cause dans l'apparition des cancers hormono-dépendants (sein, utérus, ovaires) ? Comment les phytohormones des fruits, légumes, légumineuses protègent-elles des cancers digestifs, mais aussi des cancers hormonodépendants, et même de l'ostéoporose ? Pourquoi la phobie de l'ostéoporose et comment la prévenir sans apport excessif de laitages animaux ? Quel est le danger des OGM pour la santé publique ? Comment une bonne nutrition peut-elle freiner ou stopper les symptômes des maladies auto-immunes : polyarthrite, sclérodermie, sclérose en plaques, maladie d'Alzheimer ? Un livre accessible à tous, avec un index facilitant les recherches. Des conseils pour votre santé, à mettre en application sans tarder.