

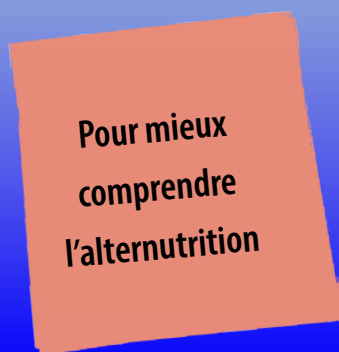


# CATALOGUE PUBLIC

éditions  
Aladdin



collection  
**Cuisine  
nature**  
p. 2 et suivantes



collection **Les Topos**  
p. 6 et suivantes



<i>Fruits de la vie</i> .....	2
<i>Cuisine nature... à toute vapeur</i> .....	2
<i>Mes recettes antifatigue</i> .....	3
<i>Enfants sereins</i> .....	3
<i>Primal-paléo : cuisine minimale</i> .....	3
<i>Je débute en Cuisine Nature</i> .....	3
<i>Un Jules en cuisine végé</i> .....	4
<i>Petits matins ressourçants</i> .....	4
<i>Comment faire ses laitages ressourçants</i> .....	4
<i>Pains et pâtes ressourçants</i> .....	4
<i>Tartes végé pour les Jules</i> .....	4
<i>Le planning Mini-max du cuistot bio</i> .....	5
<i>Low carb : la compil'</i> .....	5
<i>Ambiance végé : le best-of</i> .....	5
<i>Au-delà des régimes</i> .....	6
<i>Nourritures vraies</i> .....	6

<i>Du gaz dans les neurones</i> .....	7
<i>Sortir de la cacophonie gastrique</i> .....	7
<i>Quand j'étais vieille</i> .....	7
<i>En finir avec le burn-out</i> .....	7
<i>Une cure antifatigue</i> .....	8
<i>Paléo : le bon plan</i> .....	8
<i>Cinglés de sucres</i> .....	8
<i>Canaris de la modernité</i> .....	8
<i>Gloutons de gluten</i> .....	9
<i>Quand le végé se fane</i> .....	9
<i>Pour qui sonne le gras ?</i> .....	9
<i>Qui a peur du grand méchant lait ?</i> .....	9
<i>Le bœuf émissaire</i> .....	10
<i>Lamento, Frank Pierobon</i> .....	11
<i>Du rêve pour grandir, Hubert Boutsen</i> .....	11
<i>Le songe de Faust, Frank Pierobon</i> .....	11
<i>Le mal de placement, Hubert Boutsen</i> .....	11

Tous nos livres sont disponibles en librairies sur commande. Faute de les trouver dans ces lieux, voir notre portail sécurisé [www.greenshop.fr](http://www.greenshop.fr). Les livres ne sont vendus sur aucun autre portail internet. Nous privilégions les librairies physiques. Magasins et libraires: contactez Aladdin ou téléchargez le bon de commande interactif du site. [www.editionsaladdin.com](http://www.editionsaladdin.com)  
éd. Aladdin: 11 allée du Mont Cheval, BE-1400 Nivelles - [info@editionsaladdin.com](mailto:info@editionsaladdin.com)  
Le catalogue libraires, codes barre compris, est disponible dans l'espace ad hoc sur le site [editionsaladdin.com](http://editionsaladdin.com).

## COLLECTION CUISINE NATURE

Tous les livres pratiques en *Cuisine nature* sont signés Taty Lauwers. Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, elle a su identifier les ressources qu'une autre façon de cuisiner peut mobiliser lorsqu'il s'agit de s'arracher à un long chemin en mauvaise santé pour cause de malbouffe. D'où cette joie de vivre à partager et faire partager. Autour d'une *Assiette ressourçante...*

Dans la collection Cuisine nature, les livres de recettes de Taty Lauwers sont une synthèse de la méthode Kousmine et du régime crétois, déclinée en mode ressourçant. Ces opus faciliteront la vie de toute personne soucieuse de retrouver le bon sens alimentaire et de mieux manger pour mieux vivre, grâce aux nourritures vraies.

La collection s'adresse aux débutants aussi bien qu'aux initiés, tant en cuisine nature qu'en cuisine tout court. Parmi ces lecteurs, les tout-débutants ou les personnes trop épuisées sont les Jules, pour lesquels Taty Lauwers a conçu la cuisine minimale. Les recettes sont claires et détaillées pour les novices. Elles ont toutes été essayées et contrôlées plusieurs fois. Les nombreux commentaires nutritionnels, présentés en courts paragraphes derrière l'une ou l'autre recette se veulent une synthèse et une illustration des acquis de la nutrition aujourd'hui. L'approche plus purement

«nutrithérapeutique» est dans la collection *Les Topos* (p. 6).

Un Jules ? C'est celui qui ne sait pas cuisiner, qui n'a jamais appris, voire qui a peur de commencer. C'est aussi le mangeur qui ne veut pas cuisiner : pas le temps, c'est ringard. Et enfin, on pense ici à celui qui ne peut pas cuisiner : il est en burn-out ou perclus de douleurs articulaires. Les Jules sont en grande partie des femmes ! Taty Lauwers est passée par ces trois catégories. C'est ainsi qu'elle peut communiquer ses trucs et subterfuges pour faire provision de nourritures vraies malgré ces obstacles. Les recettes de la collection spécial Jules ont été pensées pour les Jules : concises, chronométrées, planifiées.



*Certains de ces ouvrages sont en lien avec des Topos (p. 6), écrits par le même auteur. Ils sont repérés en bleu dans les commentaires.*



### FRUITS DE LA VIE

*Des jus de légumes et de fruits frais, des caviars végétaux en un clin d'œil pour un fast-food nature*

Confectionnez en un clin d'œil des purées-mousses, comme des houmous et des caviars végétaux, des smoothies, des confitures minute aux parfums incomparables et vrais et de sublimes beurres de noix qui feront chanter une Pâte au chocolat à tartiner ou une Tapenade douce. Equivalents de luxe d'un fast-food de la cuisine nature, les plats réalisés à l'aide d'un extracteur de jus apportent la révolution tant attendue dans votre espace de santé. Cartonné, 128 p., 16.80€.

Épuisé chez Aladdin, n'est plus en vente que sur le portail [Greenshop.fr](https://www.greenshop.fr)

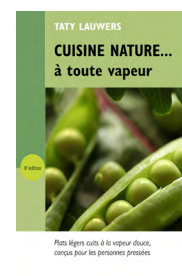
10<sup>e</sup> et dernière  
édition

La vapeur pour les  
personnes  
débutantes  
et pressées

### CUISINE NATURE... À TOUTE VAPEUR

*Recettes de plats cuits à la vapeur douce,  
conçues pour les personnes pressées*

Pour une cuisine toute en légèreté et en variété. Voilà ce qu'attendaient tant le Jules fâché avec les casseroles que la ménagère pressée. L'efficacité-vapeur, ça le fait ! 9e édition, reciblée sur la cuisson vapeur et les graisses originelles. Broché, 128 p., 16.80 €.



## JE DÉBUTE EN CUISINE NATURE

*Stratégie et planning pour improviser une assiette ressourçante au quotidien*

Recettes détaillées pas-à-pas. Les gestes à faire et les outils dont il faut s'armer pour triompher de la course d'obstacles en cuisine intelligente. Taty Lauwers se fend ici d'un crash-course culinaire. Facile, car malin, plutôt manuel que cérébral, cet adorable petit opus est l'amorce de la collection Cuisine Nature pour les novices et les personnes trop fatiguées pour cuisiner. Broché, 126 p., 16.80€.



L'introduction pour le Jules qui n'a jamais cuisiné



### MES RECETTES ANTIFATIGUE

*Pour reprendre des forces : du cru ou des cuissons à la vapeur et au four à basse température (alias les hypocuissons)*

Des menus axés autour des produits animaux et allégés en farineux (paléonutrition, plan antiglycémie instable ou antidysbiose, stratégie pour sortir du burn-out). Vous découvrirez les merveilleuses saveurs des viandes et poissons cuits en basse température (85°C). Des recettes tout en délices et envolées de saveurs et pourtant faciles, même

pour ceux qui ne savent pas cuisiner. De quoi tirer parti des vertus de la cuisine énergisante à base de produits animaux, si essentielle à certains mangeurs. Broché, 128 p., 5<sup>e</sup> édition 2024, nouveau prix 17.80€.

Pour explorer le mode omnivore, en cuissons douces (hypocuissons)

### PRIMAL-PALÉO : CUISINE MINIMALE

*Se faire à manger façon paléonutrition pour une santé optimale*

Un fritchti rapide à base de nourritures vraies et un planning pour pouvoir se lâcher en semaine, sans trop de cuisine. Voici le livre idéal pour planifier son bordel.

Inutile d'expliquer ça aux Jules. Ils savent. Il ne leur manquait juste que ce livre de recettes, un cran d'arrêt et une lampe de poche....

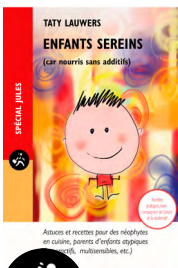
Le concept-clé de la cuisine minimale : se préparer d'abord pour ne plus devoir y penser ensuite. Un peu comme un commando, on vérifie le matos et les provisions.

Spirales, 128 p., 15.50€.

*Épuisé version papier - Voir page 10.*



La paléo individualisée et facilitée



### ENFANTS SEREINS

*Astuces et recettes pour des néophytes en cuisine, parents d'enfants atypiques (hyperactifs, polyallergiques, etc.).*

Une assiette sans certains additifs qui grignotent leur capital santé. Laissez-les déguster un hamburger, des chicken nuggets, des frites, du ketchup ! mais en nourritures vraies... Pour de nombreux jeunes parents, la cuisine à base d'aliments frais tient de la gageure, d'autant plus que leurs chers petits ne jurent que par le total look fast-food. Faisons le pari que reprendre pied en cuisine peut être léger, facile et agréable. Ce tome-compagnon du topo **Canaris de la modernité** (p. 8) est désormais épuisé. Il ne sera pas réédité en format papier.

*Épuisé version papier. Voir page 10.*

Pour des parents d'enfants atypiques



Deux tomes pour illustrer en pratique l'assiette ressourçante « semi-végé » et « pur végé », décrite dans le topo **Nourritures vraies** (p. 8). Toutes ces recettes sont résumées dans le vade-mecum **Ambiance végé** : le best-of de mes recettes ressourçantes.



## UN JULES EN CUISINE VÉGÉ

*Variations sur les légumes frais et les céréales complètes.*

S'organiser pour intégrer dans un quotidien familial débordé plus de céréales complètes et de légumes frais, moins de viande. Après Je débute en cuisine nature, on passe

au niveau supérieur : à l'aise dans le très-végétal, pour une nutrition bien tempérée, pleine de bon sens et de bons points « santé mine radieuse ». Avec un addendum sur le remploi possible des restes de légumes. Spirales, 128 p., 15.50 €.

*Epuisé version papier - Voir page 10.*



## TARTES VÉGÉ POUR LES JULES

*Variations sur les tartes et les légumineuses. Recettes végétariennes équilibrées conçues pour les débutants pressés*

Fait suite à *Je débute en Cuisine nature*. Maints conseils, astuces et notules pour se réapproprier la cuisine sur le mode végétarien raisonnable en remplaçant les produits de confort si peu nourriciers par de véritables aliments ressourçants. Spirales, 128 p., 15.50 €.

*Epuisé version papier - Voir page 10.*



## PETITS MATINS RESSOURÇANTS

*Des conseils en version individualisée, selon les goûts et le profil organique du mangeur, pour découvrir les nourritures vraies en petits déjeuners, brunchs et collations pour tous les goûts*

Recettes en cru ou quasi-cru ou en cuit, avec de l'animal et du végétal. Inclut des versions avec et sans gluten et laitage. Vraiment tout public ! Un tome entier pour illustrer les vertus et la sagesse d'une assiette ressourçante pour tous les choix diététiques et pour tous les profils organiques. Taty Lauwers re-nature les recettes classiques du matin et vous propose de réaliser vous-même quelques créations, au lieu

de recourir aux plasti-aliments bariolés qui encombrant les travées des cathédrales de la malbouffe. Broché, 126 p., 16.80 €.

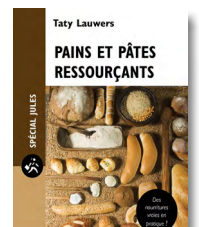
De l'équilibre et du peps grâce au premier repas de la journée

Délices originels, sans additifs, pour les Jules débutants

## PAINS ET PÂTES RESSOURÇANTS

*Les bases de la cuisine en autarcie, balisées pour le Jules pressé et fatigué*

Des recettes pratiques pour faire le pain et les pâtes soi-même — tout cela sans acheter d'outillage particulier, mais en tirant parti de nos connaissances techniques modernes. Depuis le pain jusqu'aux pâtes en passant par les viennoiseries... Pour se reconnecter avec la nature à travers une cuisine ressourçante et respectueuse. Broché, 120 p., 16.80 €.

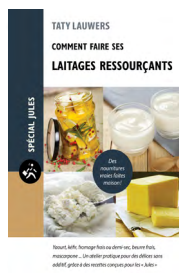


## COMMENT FAIRE SES LAITAGES RESSOURÇANTS

*Les bases de la cuisine à l'ancienne, en autarcie, balisées en un atelier pratique pour les Jules : depuis le yaourt sans lactose jusqu'au panir indien en passant par le beurre frais, sans baratte. Avec du lait cru de ferme... what else ?*

Rayon santé et qualité de vie, plutôt que de pratiquer des exclusions alimentaires, il est crucial de choisir des nourritures vraies. Qui se doivent d'être transformées en douceur, dans les règles de l'art pour agir comme aliments-remèdes. Et on si les transformait chez soi ? Reste un souci pour les amateurs novices, fatigués ou pressés, qui n'ont que peu de temps et d'énergie à consacrer pour réaliser ces délices authentiques que sont les laitages originels. Taty Lauwers a pensé cette nouvelle étape dans l'apprentissage des « Jules » : elle a structuré ce tome en atelier pratique,

un pas-à-pas pour découvrir de délectables laitages faits maison. Pas d'outillage particulier, pas de tour de main virtuose. L'ouvrage est parsemé de trucs et d'astuces pour des recettes inratables, même par ce débutant découragé que nous avons tous été à quelque moment de notre vie. Broché, 128 p., 16.80 €.



# LES VADE-MECUM CHEZ ALADDIN

Des solutions pratiques pour concocter une cuisine authentique et savoureuse, capable de battre les fast-foods à leur propre jeu : rapidité et facilité ! Avec, en plus, le bien-être, la vitalité et le goût. Sous la forme de petits cahiers pragmatiques.



## LE PLANNING MINI-MAX DU CUISTOT BIO

Pour en finir avec la cuisine longue et fastidieuse

Découvrez le *planning Mini-max*, bien pensé, bien pesé : en faire le minimum, en deux heures montre en main par semaine, pour un maximum de plats, goûteux, équilibrés et sains, pour tous les jours de la semaine. Un cahier pratique. 2<sup>e</sup> édition, format carré 21 cm/21 cm, 48 pages, 6,40 €

En faire moins  
en cuisine pour un  
max' de résultats

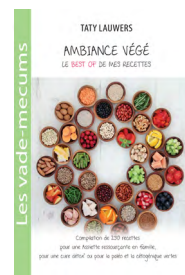
Conçus à l'intention des cuisiniers avertis qui n'auraient pas besoin des recettes détaillées et chronométrées de la collection Cuisine nature: deux dictionnaires reprenant en résumé et en photos toutes les recettes du champ ressourçant.

Pour cuisiner  
plus de végétaux,  
vite-fait bien-fait, sans  
partir dans le mur des  
plasti-aliments

## AMBIANCE VÉGÉ: LE BEST-OF DE MES RECETTES RESSOURÇANTES

Compilation de 250 recettes pour une Assiette ressourçante en famille, pour une cure détox' ou pour la paléo et la cétogénique vertes

Pour des recettes riches en aliments-remèdes dans le contexte de l'Assiette ressourçante (les **nourritures vraies**, p. 8) et pour les cures hypotoxiques très végétalisantes comme la **Cure antifatigue** (p. 10). Sous une forme synthétique, lisible et attrayante, voici les plus stratégiques des recettes ressourçantes dont se régaleront le végétarien et le semi-végétarien. Agrafé, 2<sup>e</sup> édition, format carré 21 cm/21 cm, 112 pages, 15,50 €.



S'annonçant comme courtière en régimes de bien-être (aucune diète ne prime sur une autre), l'auteure vous propose de combiner ce vade-mecum à son tome compagnon : *Low-carb, la compil'* — un trésor de recettes que pratiqueront par périodes les adultes plus omnivores, qui souffrent de réagir un tant soit trop aux

excès de glucides. Munis de ces deux tomes, les cuisiniers avertis disposeront d'un arsenal de 500 recettes en cuissons respectueuses (vapeur douce, hypocuissons, semi-cru, etc.) pour concocter un petit frichti exquis vite-fait bien-fait, sans recourir aux plasti-aliments, dont le monde végétal ou low-carb n'est hélas pas préservé...



## LOW CARB: LA COMPIL' DE MES RECETTES RESSOURÇANTES

Pour les cures ambiance low-carb (GAPS™, Atkins & Cie, paléo, cétogénique), appropriées à l'omnivore

Pour cuisiner des plats authentiques et traditionnels, avec des ingrédients classiques et bien connus en gastronomie française. Voici, enfin, un ensemble raisonnable et facile à l'emploi, d'un choix des recettes appropriées aux cures de remise à niveau que Taty Lauwers transmet dans ses topos de la collection éponyme publiée chez Aladdin : **Nouvelle flore** (ou GAPS™, p. 9), **Décrochez des sucres** (ou Atkins & Cie, p. 10), **Retour au calme** (ou la paléonutrition, p. 10), **Retour à soi, Full Ketone** (alias la cétogénique, p. 10) et pour l'Assiette ressourçante de l'omnivore (**les nourritures vraies**, p. 8). Agrafé, 2<sup>e</sup> édition, format carré 21 cm/21 cm, 110 pages, 15,50 €.

Plus de 200 recettes  
ressourçantes en résumé,  
avec d'alléchantes photos

## COLLECTION *LES TOPOS DE TATY*: UN REGARD LATÉRAL SUR LA DIÉTÉTIQUE ET L'ALTERNUTRITION

Rédigeant les topos dans un style direct, convivial et humoristique, sans dogme et sans œillère, Taty Lauwers remet en perspective des concepts qui circulent à l'occasion comme autant de vérités révélées ou de fatwas. Au lieu de crier avec les loups sur certains produits alimentaires tels que le gluten, les produits laitiers, les graisses animales, elle calme le jeu et ouvre quelques pistes rationnelles pour éviter pièges et diktats sur les vertus ou dangers des graisses, des viandes, de la qualité alimentaire — tous sujets qui font débat actuellement en nutrition.

### LES TOPOS EXPERTS



sont rédigés pour les praticiens et les férus de nutrition. Ils sont les compléments techniques aux topos profanes, une forme de « livre du maître ». L'auteure y fait le point sur des pistes actuelles et, désamorçant les phénomènes de mode, offre une présentation pragmatique des approches alimentaires qui ont fait leurs preuves sur le terrain.

À travers toutes ces observations et réflexions, elle confronte le grand questionnement millénariste qui aura marqué ce siècle : quel régime pour chacun, ici et maintenant ?

Cette collection est structurée en fonction de la motivation, des connaissances, de l'état vital du mangeur tout autant que de son profil métabolique. Dans chaque topo, Taty Lauwers propose l'une ou l'autre « cure » de drainage ou de remise à niveau, cure temporaire ciblée en fonction de l'état organique du mangeur.

Certains de ces topos sont en lien avec des livres de recettes (p. 2). Ils sont repérés en vert dans les commentaires. Les quelques recettes utiles pour chaque cure sont résumées dans le topo ad hoc. Pour retrouver toutes les recettes ressourçantes de Taty Lauwers, en une forme de dictionnaire : 2 vade-mecums — pour le mangeur omnivore : *Low-carb, la compil de mes recettes* (p. 5); pour le mangeur plus végé : *Ambiance végé, le best of de mes recettes ressourçantes* (p. 5).

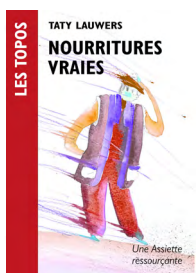
### AU-DELÀ DES RÉGIMES

*Pour réparer les dégâts des régimes minceur, en retrouvant la forme et les formes*

Comprend des menus et des recettes pour le mode *Stop & go*. Un système en douceur pour apprendre à dialoguer en paix avec son corps, à définir son mode alimentaire optimal perso, celui qui garantira vitalité et clarté mentale, immunité et digestion restaurées. Courtière en régimes de bien-être, passionnée de bonne cuisine, Taty Lauwers a su identifier les ressources qui permettent de devenir l'explorateur de soi en nutrition. Cet opus en est l'illustration. Broché avec illus couleur, 176 p., 18,50 €.



L'issue de secours  
pour les rondes qui  
tourment en rond



### NOURRITURES VRAIES

*Manger vrai pour vivre vrai! Les bases d'une Assiette ressourçante pour les personnes pressées*

Pratiquer un programme de ressourcement grâce aux grilles semi-végétarienne, omnivore ou pure végétarienne. Qui croire en nutrition? Pour éviter de se perdre dans des diktats diététiques, voici les principes ainsi que des grilles de menus pour constituer la fameuse *Assiette Ressourçante* qui va vous requinquer et vous reconnecter aux traditions ancestrales. Grâce à un catalogue détaillé, choisissez avec discernement les meilleurs produits afin que les aliments agissent comme autant de remèdes préventifs. Tous les livres de recettes en *Cuisine nature* (p. 2) en sont l'application. Broché avec illus couleur, 158 p., 16,80 €.

Une  
assiette  
ressourçante et  
remède



## DU GAZ DANS LES NEURONES

*Ou l'âme mal nourrie. Topo profane sur la dysbiose intestinale et la colopathie*

Le best-seller de la collection. Avec des menus et des recettes de cuisine résumées, pour une cure *Nouvelle Flore*. Pour ramener le tube digestif à l'imperméabilité originelle, inhiber le cercle vicieux de la dysbiose et, partant, calmer les manifestations pathologiques qui en découlent. Les tripes en paix, vous vivrez enfin calme nerveux, meilleur sommeil, clarté mentale, etc. Dans ce topo, Taty Lauwers expose des plans très pragmatiques : comment s'organiser pour ce test de quinze jours, comment gérer les visites au restaurant ou à la cantine, comment planifier une approche en douceur par une entrée en cure de sept semaines, comment se concocter des menus de Jules pressé, comment gérer la plate-forme de croisière... Broché avec illus couleur, 158 p., 16.80 €.

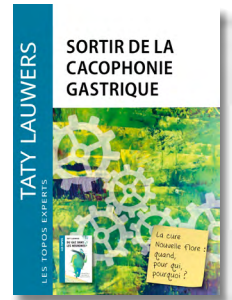
Nouvelle flore pour inhiber la dysbiose intestinale

La cure *Nouvelle flore* : quand, pour qui, pourquoi?

Topo expert associé:

### SORTIR DE LA CACOPHONIE GASTRIQUE

À l'intention des praticiens, c'est le complément technique du livre *Du gaz dans les neurones*. Taty Lauwers y explique les tenants et les aboutissants de la très efficace approche qui est détaillée dans le topo de base, à l'intention des profanes. Ce topo-ci envisage comment paramétrer le programme *Nouvelle flore* selon le profil du mangeur ou selon son état organique. Taty Lauwers y transmet de nombreux tableaux de travail à l'intention des praticiens et des férus de nutrition. Broché avec illus couleur, 158 p., 18.50 €.



topo expert



## QUAND J'ÉTAIS VIEILLE

*Quelle stratégie alimentaire et para-alimentaire pour les victimes d'épuisement chronique (fibromyalgie, candidose, etc.)*

1.11.2025: existe aussi en version digitale personnalisée

Avec des grilles et une plate-forme stratégique détaillée. Ce tome propose, à l'intention des innombrables victimes d'épuisement chronique d'aujourd'hui quelques stratégies complémentaires, dont l'une consiste à revisiter l'alimentation. Taty

Lauwers a vécu une dizaine d'années de sous-vie avant de retrouver enfin par ses propres moyens le chemin de la santé et de l'énergie. Ces pages s'adressent aux personnes qui choisissent d'assortir leur traitement ou leur thérapie de base par une prise en charge de leur patrimoine de santé, tout en douceur. Broché avec illus couleur, 144 p., 16.80 €. Digital 12€.

Sortir du burn-out en douceur

Stratégies naturo douces pour requinquer un épuisé chronique

Topo expert associé:

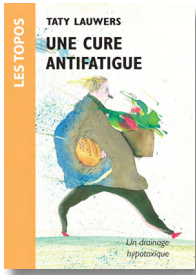
### EN FINIR AVEC LE BURN-OUT

À l'intention des praticiens, c'est le complément technique du livre profane *Quand j'étais vieille* (ci-dessus). Taty Lauwers y déploie le raisonnement qui l'a menée à définir la stratégie des six formes de repos et des dix critères alimentaires détaillée dans son topo rédigé à l'intention des profanes. Fidèle à son approche pragmatique dans toute la collection,

l'auteur propose des pistes et des outils pour qu'un praticien puisse paramétrer une stratégie selon le profil du mangeur ou selon son état organique du moment, s'il est victime d'EM/SFC (Encéphalomyélite Myalgique/Syndrome de Fatigue Chronique) ou de covid long.. Broché, 158 p., 18.50 €. Épuisé version papier - 1.10.2025, il est disponible en version pdf personnalisée, largement augmentée (255 pages), au prix de 12€.



topo expert



## UNE CURE ANTIFATIGUE

*Une cure de jouvence de 15 jours, en une version accélérée de l'assiette hypotoxique, crudivore ou quasi*

Avec des ajustements pour les divers cas de figure : des plans pratiques pour les Jules pressés, une phase d'entrée en cure pour les épuisés, des listes de courses, etc. Grilles, menus et recettes. La cure antifatique nettoie le terrain tout en assurant la recharge en nutriments et en contrant les effets de la pollution environnementale. C'en sera fini de

la fatigue au réveil, du sommeil difficile, des digestions laborieuses, de la peau encombrée, et même des sautes d'humeur... Broché avec illus couleur, 146 p., 15.50 €.

Un drainage hypotoxique de quinze jours en cru et quasi-cru

Une cure pour décrocher des sucres

## CINGLÉS DE SUCRES

*Pour vaincre l'addiction aux sucres. Avec des menus et des recettes pratiques pour individualiser une cure Débranchez-des-sucres ou sa variante cétogénique : Full Ketone*

Un topo sur ce poison des temps modernes qu'est l'excès de glucides et sur la glycémie instable (aussi appelée « hypoglycémie », parfois « insulino-résistance »). Comment procéder si vous souhaitez guérir plutôt que simplement tamponner ce désordre, présenté comme anodin et qu'il ne faudrait pas prendre à la légère ? Comment se libérer des envies de grignotage incontrôlables, ces compulsions alimentaires dont les bien-portants n'imaginent pas l'acuité ? Broché avec illus couleur, 146 p., 16.80 €. Voir aussi p. 11.



## PALÉO : LE BON PLAN

*La cure Retour au calme, pour mettre un point final à plein de bobos, de malaises et d'autres états patraques*

Une version ressourçante et personnalisée de la paléonutrition, pour une cure temporaire ou une variante au long cours. Avec des menus et des recettes. L'auteure a intégré le meilleur des trois mouvances actuelles en paléo (paléo stricte, primale ou archévore) dans ce programme Retour au Calme, décliné en plusieurs variantes. Les recettes sont résumées dans le topo même. Elles sont détaillées et commentées dans **Primal-paléo** (p. 3, épuisé, à télécharger du site de l'auteur, par chapitres). Spirales, 128 p., 15.50 €.

*Epuisé version papier - Voir page 10.*

La paléonutrition, certes, mais individualisée !

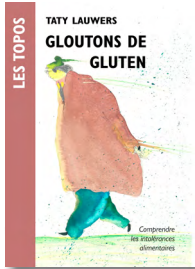
Pour les parents d'enfants atypiques

## CANARIS DE LA MODERNITÉ

*Pistes alimentaires pour équilibrer les enfants atypiques (multisensibles, polyallergiques, hyperactifs etc)*

Toute nouvelle édition octobre 2019, fondamentalement remaniée. Avec des idées pour une assiette-test d'une durée de quinze jours, intitulée Mes nerfs en paix. Certains enfants, polyréactifs, déclenchent des réactions aiguës à des doses minimales de polluants, à l'instar des canaris qui servaient de signal d'alarme aux mineurs qui les emmenaient sous terre pour détecter les gaz toxiques. Ce topo décrypte ces multisensibilités par lesquelles l'organisme proteste contre les agressions d'agents jusque-là insoupçonnables. Les recettes sont détaillées et commentées dans **Enfants sereins** (voir page 10). Spirales, 128 p., 15.50 €.





## GLOUTONS DE GLUTEN

*Pour freiner les allergies retardées*

Contient un programme drainant pour permettre de repérer les hypersensibilités individuelles : la cure *Détox' Flash*, l'équivalent du Kitchiri des Indiens. Contient aussi un protocole pour se ré-acclimater aux sources de gluten et aux laitages ressourçants.

« Hypersensibilités », « allergies retardées » ou « intolérances alimentaires » sont de nouvelles formes de réactivité alimentaire. Dans bien des cas, le méchant avec son faux-nez s'appelle gluten. Mais il a des complices, mieux masqués, qui agissent dans l'ombre. Comment s'y retrouver ? Quelles sont les causes probables de ces réactivités ? Quel est l'impact sur le psychisme ? Que faire, pour gérer ce qui oscille entre le malaise, l'indisposition et le symptôme franchement déclaré mais illisible. C'est l'histoire dont vous serez le héros après en avoir été longtemps la victime éperdue. *Spirales*, 132 p., 15.50 €.

*Epuisé version papier - Voir page 10.*



## POUR QUI SONNE LE GRAS ?

*Une mise au point sur les dégâts de la lipiphobie et sur les vertus des matières grasses bien ciblées. Ou comment se soigner avec des graisses*

De l'utilité des graisses originelles nobles dans un plan alimentaire ressourçant et de la vanité de croire au mythe de l'allégé. D'où provient la mauvaise réputation des graisses saturées ? Quelles erreurs commettre en croyant « manger sain » et en se focalisant sur les huiles végétales (le danger des excès d'omega-3 et -6) ? Pourquoi remettre en cause l'hypothèse cholestérol et la plupart des postures nutritionnellement correctes en matière de graisses ? Broché avec illus couleur, 164 p., 18.50 €.



Deux tops d'investigation sur des dilemmes en Naturoland

## QUI A PEUR DU GRAND MÉCHANT LAIT ?

*Un topo expert sur les intolérances aux plastilaitages et sur les vertus du lait cru*

Une analyse sur le dilemme en Naturoland. Faut-il consommer des laitages tous les jours... ou faut-il les exclure radicalement ? Le lait : pour qui et quand ? De quel lait parlons-nous ? Du vrai lait ou du plastilait auquel nous nous sommes tant bien que mal habitués ? Solutions pour une voie non-lactée ou protocole pour se réconcilier avec les laitages ancestraux. Broché, 129 p., 18.50 €.



## ★ ★ ★ NOUVEAUTÉ MARS 2020 ★ ★ ★

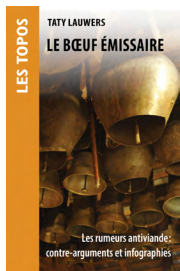


## QUAND LE VÉGÉ SE FANE (RECALIBRER LES MENUS AVEC BON SENS)

*Un topo conçu pour les praticiens et pour les végés qui les consultent, dès lors que ces derniers sont prêts à se rebrancher sur leur propre corps*

Nous ne sommes pas égaux devant une alimentation végétarienne en rythme de croisière, en particulier lorsque ce choix est posé intellectuellement plutôt qu'instinctivement. Taty Lauwers propose ici des stratégies de retour à un vrai équilibre, avec un luxe d'informations sur les avantages et les inconvénients des divers modes végétariens. Ces stratégies sont calibrées selon le profil profond et l'état général des mangeurs qui tentent l'aventure végétale.

Broché, 200 p., 18.50 €.



### LE BŒUF ÉMISSAIRE

Destiné aux fermiers et aux enseignants, pour décontaminer le grand public des rumeurs antiaviande

Prétendre se passer des produits animaux : les légendes urbaines à l'épreuve des réalités de la vie. Ce topo présente quantité d'infographies pédagogiques tirées des meilleures sources. L'idéologie antiaviande déborde : c'était une affaire de goût et de conviction, cela devient une croisade. Qu'en est-il de l'impact réel de

l'élevage sur la transition climatique ou la santé humaine? La rigueur scientifique est une chose, le carnaval médiatique, une autre. Faisons le point, sereinement. Reconnectons-nous aux ressources ancestrales, aux pratiques et à la symbolique d'antan. Le meilleur message, le plus informé, argumenté, raisonnable que l'on puisse rêver, peut rester lettre morte pour un public accro aux images-choc, à l'hystérisation médiatique permanente et aux slogans. Il s'agira donc de désamorcer tous ces pièges émotionnels pour rouvrir le dialogue. Broché, 136 p., 12 €.

Rumeurs antiaviande : contre-arguments et infographies

Les livres suivants sont **ÉPUISÉS**. Ils sont offerts au format digital à partir du site [Aladdin](http://Aladdin)



Gloutons de gluten



Paléo: le bon plan



Qui a peur du grand méchant lait?



Enfants sereins



Primal-paléo



Un Jules en cuisine végé



Tartes végé pour les Jules

Tous les ouvrages cités dans les pages précédentes sont signés Taty Lauwers. Passionnée de nutrition et de bonne cuisine, elle témoigne par sa propre histoire de la renaissance que peut apporter, même après un long parcours de mauvaise santé, une autre façon de cuisiner : une *Assiette ressourçante*. Son approche de la nutrition est orientée vers le profilage individuel, ce qui revient à aider chaque mangeur à s'écouter et à respecter son identité biologique. Ses ouvrages pratiques en Cuisine nature (p. 2) envisagent quasi toutes les diètes possibles aujourd'hui.

Dans la série plus théorique *Les Topos* (p. 6), l'auteure s'adresse à la fois aux profanes et aux professionnels : les premiers sont des mangeurs troublés qui voudraient profiter d'un regard latéral sur le flux de conseils disponibles en diététique classique et en alternutrition; les seconds sont des praticiens qui sont susceptibles de guider les premiers dans une démarche de mieux-être.





*Frank Pierobon est un philosophe belge d'origine française.*



*Hubert Boutsen est un pédopsychiatre et conférencier belge, riche d'une très grande expérience accumulée à travers une palette de responsabilités, depuis l'expertise auprès des tribunaux jusqu'à la supervision d'équipes actives en institutions.*



**LAMENTO, FRANK PIEROBON**

*Trois nouvelles et trois visages de la douleur extrême. Trois femmes prises au piège, trois vies inévitablement broyées, trois deuils infaisables, trois réflexions sur le tragique essentiel*

Trois textes dans ce Lamento, trois propositions de lecture mais qui peuvent également se prêter à une adaptation pour la scène, ce qui a

été fait en Belgique. Trois textes où il s'agit de femmes enfermées dans la douleur. Trois autofictions sur fond de muthos tragique. Trois textes sur l'extrême vital. Broché, 95 p., été 2021, 12 €.



**LE SONGE DE FAUST, FRANK PIEROBON**

*une pièce de théâtre, suivie de "Faust revisité", un essai*

Ce pourrait être l'histoire d'un grabataire qui agonise sous anesthésie. Ou alors c'est l'histoire d'un homme qui aurait voulu être entendu de Dieu et que seul un démon daigna écouter. Ou plutôt nous

dirions que c'est l'histoire réinventée et mise au goût du jour d'un Faust revenu de tout et qui doit accepter, dans l'angoisse de sa fin prochaine, qu'il n'est qu'un homme ordinaire, pas grand-chose sinon un stéréotype ambulatoire, une marionnette à fil, une silhouette à contre-jour... en tout cas, c'est du théâtre !

Broché, 108 p., mai 2025, 12 €.

**DU RÊVE POUR GRANDIR, HUBERT BOUTSEN**

*Entretiens avec Frank Pierobon autour d'une pédopsychiatrie à dimension humaine*

L'expressivité corporelle est pour l'enfant son tout premier moyen d'expression... à son insu certainement, ce qui explique qu'elle puisse être l'occasion de malentendus dommageables, surtout dans des situations dysfonctionnelles. À la limite de l'illisible, ce langage incarné du corps, qui en dit long sur le rapport au rêve et à l'imaginaire, a retenu l'attention du docteur Hubert Boutsen. Les entretiens filmés sont disponibles sur notre chaîne youtube @cuisinenature. Broché, 110 p., été 2022, 12 €.



**LE MAL DE PLACEMENT (L'ENFANT PERDU, L'ENFANT RETROUVÉ)**

*Le pédopsychiatre belge HUBERT BOUTSEN s'appuie sur quarante ans de pratique dans le domaine de l'accueil familial. Il décrit son expérience et partage ses analyses et ses réflexions dans le contexte du "mal de placement".*



Comment accompagner ces enfants que perturbent parfois gravement des crises chronicisées qui agitent leur famille de naissance ? Parfois, les instances publiques doivent prendre la décision de retirer l'enfant de son milieu originare pour le confier à une structure ou une famille d'accueil. Écrit en collaboration avec Frank Pierobon. Broché, 122 p., été 2025, 12 €.