

L'ÉQUILIBRE NERVEUX DE MON ENFANT

Table des matières

Introduction.....	15
-------------------	----

PREMIÈRE PARTIE : L'ORIGINE PLURIFACTORIELLE DU DÉSÉQUILIBRE

Chapitre 1 : L'impact de l'alimentation sur l'équilibre émotionnel de l'enfant	23
Des faits	24
Les besoins nutritionnels du corps humain	28
Quelques erreurs alimentaires.	38
Le raffinage des aliments.....	38
Les boissons gazeuses.....	51
Les additifs alimentaires	52
Les OGM.....	62
Chapitre 2 : L'impact de l'environnement actuel sur la santé de l'enfant.....	67
Les insecticides, les pesticides, les herbicides	71
Les métaux lourds : le mercure, l'aluminium, le plomb, l'arsenic, le cuivre, le cadmium	75
Autres produits chimiques	91
Le bruit.....	92
Les champs électromagnétiques (CEM)	94
Chapitre 3 : L'impact de l'environnement social sur l'équilibre émotionnel de l'enfant.....	99
La cellule familiale.....	99
Les écrans : télévision, jeu vidéo et ordinateur.....	105
Le milieu scolaire	115
Le stress.....	117

DEUXIÈME PARTIE : LA PRÉVENTION ET LA CORRECTION DU DÉSÉQUILIBRE

123

Chapitre 1 : Se préparer à la grossesse.	125
Chapitre 2 : La grossesse	131
Chapitre 3 : Le bébé 0-2 ans.....	149
Chapitre 4 : L'enfant 2-12 ans.....	155
Chapitre 5 : L'adolescence	169
Chapitre 6 : Qu'en est-il du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TD/H)?	177
Conclusion	193
Annexe 1 : L'autisme	195

L'ÉQUILIBRE NERVEUX DE MON ENFANT

Annexe 2 : Des plantes utiles	197
Annexe 3 : Aide-mémoire en 10 points.....	201
Bibliographie.....	203
Index alphabétique.....	207