

# Bibliographie

Liste non exhaustive.

Les livres de la catégorie « autres livres » ne sont pas nécessairement des « conseils de lecture », mais bien des livres qui sont présentés lors des journées de formation. La mise en perspective, les points forts, les faiblesses et les points à éviter de chaque livre sont abordés à ce moment-là.

## Nourritures vraies

Topos Taty :

- Nourritures vraies
- Pour qui sonne le gras ? (topo expert)
- Qui a peur du grand méchant lait ? ( topo expert)

Livre de recettes Taty :

- Cuisine nature... à toute vapeur

Autres livres :

- Nourishing Traditions: The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and Diet Dictocrats - Sally Fallon, Mary G. Enig (en anglais)
- Sauvez votre corps - Catherine Kousmine
- Diététique de l'expérience – Robert Masson

Site web :

- <http://www.westonaprice.org/> (en anglais)

## Profilage alimentaire

Topo Taty : à paraître fin 2017

- L'écoute nutritionnel en finesse
- Choisir une cure au cas par cas

Livre de recettes Taty : aucun

Autres livres :

- Santé parfaite - Guérir, rajeunir et vivre heureux avec la médecine indienne - Deepak Chopra
- Le livre de l'Ayurveda : Le guide personnel du bien-être - Judith-H Morrison
- 4 Groupes sanguins - 4 Modes de vie - Peter d' Adamo
- Libérez-vous des fringales – Julia Ross
- The Metabolic Typing Diet - William L. Wolcott (en anglais)

Séminaires Alimentation Ressourçante selon Taty Lauwers  
Maya Dedecker et Gabriella Tamas, 2017-2018

- Une alimentation à votre image – Dr John Briffa

Site web :

- <http://www.taty.be/accord/blog.html>

## Inflammation chronique

Topos Taty :

- Paléo : le bon plan
- Une cure antifatigue

Livres de recettes Taty

- Primal - paléo : cuisine minimale
- Fruits de la vie
- Mes recettes antifatigue

Autres livres :

- Le modèle paléo - Mark Sisson
- Le régime Évolution - Arthur De Vany
- Paléo nutrition - Julien Venesson
- Solving the Paleo Equation - Garrett Smith and Matt Stone (en anglais)
- Primal body – primal mind – Nora Gedgudas

## Glycémie instable

Topo Taty :

- Cinglés de sucres
- L'itinéraire de décrochage des sucres (topo expert)

Autres livres :

- The Diabetes Diet: Dr. Bernstein's Low-Carbohydrate Solution - Richard K. Bernstein (anglais)
- The Diabetes Solution – Dr Richard K. Bernstein
- The Rosedale Diet - Ron Rosedale, Carol Colman (anglais)
- Libérez-vous des fringales – Julia Ross

## Dysbiose intestinale

Topos Taty :

- Du gaz dans les neurones
- Sortir de la cacophonie gastrique (topo expert)

Séminaires Alimentation Ressourçante selon Taty Lauwers  
Maya Dedecker et Gabriella Tamas, 2017-2018

Autres livres :

- Le syndrome entéro-psychologique - Dr Natasha Campbell-McBride
- Breaking the Vicious Cycle: Intestinal Health Through Diet - Elaine Gottschall (en anglais)

## Épuisement chronique

Topos Taty :

- Quand j'étais vieille
- En finir avec le burn-out ( topo expert)

Livre de recettes Taty :

- Mes recettes antifatigue

Autres livres :

- Chronic Fatigue Unmasked, Gerald E. Poesnecker (en anglais)
- Équilibre hormonal et progestérone naturelle - John R. Lee
- Retrouver et conserver sa santé par le sauna - Alain Rousseaux

## Hypersensibilités chimiques, hyperactivité, multi-allergies

Topo Taty :

- Canaris de la modernité

Livre de recettes Taty :

- Enfants sereins

Autres livres :

- Fed Up - Sue Dengate (en anglais)
- Allergy Friendly Food: The Essential Guide to Avoiding Allergies, Additives and Problem Chemicals Paperback - Dr. V. L. Soutter, Dr R. H. Loblay (Royal Prince Alfred Hospital allergy Unit), Dr. Anne R. Swain
- Nutrition and mental illness – Carl C. Pfeiffer

Sites web :

- <http://www.slhd.nsw.gov.au/rpa/allergy/>
- <http://fedup.com.au/>
- <http://feingold.org/>

## Perte de poids

Topo Taty :

- Pour qui sonne le gras?

Livre de recettes Taty : aucun

Autres livres :

- The Every Other Day Diet - Krista Varady, Bill Gottlieb
- Le régime fast - Michael Mosley, Mimi Spencer
- The Alternate-Day Diet - James Johson
- Optimal Nutrition Paperback -Jan Kwasniewski

Sites web :

- <http://www.taty.be/regime/blog.html>
- <http://www.eoddiet.com/>
- <http://jadeteta.com/>