

NUTRITION ANTIFRAGILE

Reprendre le pouvoir sur votre assiette dans un monde qui vous empoisonne

Auteure : **HOUL Alionka**

ISBN : 978-2-487226-92-0

Texte de l'extrait - Novembre 2025

(...) Si nous sommes aussi dépendants de cette alimentation, ce n'est pas uniquement à cause des ingrédients qu'elle contient, mais surtout en raison du conditionnement mental que nous subissons depuis l'enfance. On ne naît pas « accro » aux aliments ultra-transformés, on le devient.

De l'école aux médias, la désinformation alimentaire est omniprésente, souvent discrète, mais pourtant profondément ancrée dans notre quotidien. Nous avons été éduqués à mal manger par un système qui valorise les produits ultra-transformés et qui nous pousse à adopter des habitudes alimentaires délétères. L'impact de cette mauvaise éducation alimentaire ne se limite pas seulement à des kilos superflus ou à des maladies chroniques, il touche directement notre développement cognitif, en altérant notre capacité à penser clairement, à nous concentrer et à nous éveiller aux enjeux qui nous entourent.

Une alimentation déséquilibrée empêche le bon développement du cerveau, essentiel à l'apprentissage, à la concentration et à une cognition fluide. Les troubles neurologiques, comme le brouillard mental, l'incapacité de se concentrer, voire des troubles plus graves tels que le TDAH, peuvent être exacerbés par une mauvaise alimentation. Une étude a révélé que des carences alimentaires et une mauvaise nutrition influencent négativement l'attention, la mémoire et le comportement, augmentant ainsi le risque de troubles neurodéveloppementaux comme le TDAH (Millichap et Yee, 2012) [1.7].

Quel en est l'impact ? Un futur adulte moins éveillé, moins apte à comprendre les enjeux sociaux, environnementaux et politiques qui façonnent son monde. Un citoyen plus facilement manipulable, qui confond confort immédiat et véritable liberté. Un individu qui consomme sans questionner, obéit sans résister, et s'éloigne peu à peu de toute pensée critique. Ce manque de clarté mentale découle directement d'une alimentation déséquilibrée, saturée de calories vides. Ces calories remplissent l'estomac, mais sont dépourvues des nutriments essentiels nécessaires à un équilibre physique et mental optimal. (...)

.....Fin de l'extrait

Publication en ligne sur le site de :

ALIONKA HOUL – NOURRIR AVEC L'INSTINCT

ISSN 3098-7113

👉 Pour toute demande concernant les séries limitées — accompagnées de leur porte-clé en résine, façonné à la main et incrusté de grains de riz porte-bonheur — merci de vous adresser directement à l'éditeur. [Cliquez ici](#)