

SOMMAIRE

Partie I

L'ALIMENTATION DES PRIMATES SAUVAGES 11

Premiers contacts avec des primates sauvages.....	11
Dans la forêt du Gabon, à la recherche des adaptations digestives	18
Face à la biodiversité extrême d'une forêt tropicale	26
Le menu quotidien des singes dans la jungle d'Amérique centrale.....	31
La niche écologique et l'alimentation des primates	43
Mesurer les produits consommés dans un environnement naturel.....	50
Un cas d'école pour expliquer le comportement alimentaire	59
Un prosimien nocturne carnivore au Sri Lanka : le loris grêle.....	65
Le plus herbivore des primates, à Madagascar : le lépilémur	69
Chimpanzés, gorilles et autres primates de la forêt gabonaise	77
L'art culinaire des chimpanzés et les perceptions gustatives.....	87
Régimes alimentaires et tractus digestifs	93

Partie II

LES HOMMES ET LEUR ALIMENTATION 97

Le tractus digestif humain	97
Peut-on comparer l'alimentation des humains à celles d'autres primates ?.....	101
Dans les forêts du bassin du Congo, avec les Pygmées	107
Les ignames et les premiers humains	110
L'alimentation des peuples africains aux limites de la forêt.....	116
La grande diversité de l'alimentation humaine	124
Les chenilles comestibles	131
Les fruits du palmier à huile et les autres fruits des tropiques	137
La perception des sucres et des « faux sucres ».....	142
Au Groenland, l'alimentation hyperprotéique et si peu salée des Inuit.....	150

Partie III

L'ALIMENTATION ACTUELLE ET FUTURE

157

Mais pourquoi consomme-t-on tant de sel ?	157
Il faut se soigner en mangeant	163
Les compléments alimentaires	167
Existe-t-il un aliment-miracle ?	171
Produits toxiques et drogues	177
À propos et de la perception du vin et des autres boissons	182
Comment modifier les perceptions gustatives ?	186
Aliments et paysages, de Los Angeles à Kyoto	190
Manger/bouger : la dépense énergétique adaptée à ce que nous ingérons	197
Les meilleurs aliments pour les humains	203
Une éthique de l'alimentation dont dépend notre avenir	209