

Les dessous de table

BENACQUISTA TONINO, FERRANDEZ JACQUES : *L'outremangeur*. - CASTERMAN, 1998.

Sélina est un très bon flic, respecté, qui n'a qu'un seul problème : il pèse 160 kilos et son cardiologue ne lui donne plus que deux ans à vivre. Mais sa thérapie de groupe le laisse muet...

CAU CÉCILE, BUREAUX STÉPHANE : *Design culinaire*. - EYROLLES, 2010. 35.50 EUR

Nouvelle branche du design, le design culinaire évolue peu à peu. Composé de nombreuses photographies, cet ouvrage en offre un panorama, et évoque les rapports étroits qui se tissent entre cette celle-ci et les grands chefs, les nouvelles technologies, les arts de la table, l'industrie agro-alimentaire et l'événementiel (notamment dans l'humour...).

DINH-AUDOQUIN MINH-THU, JACQUESY ROSE AGNÈS, OLIVIER DANIELÈ : *La chimie et l'alimentation : Pour le bien-être de l'homme*. - EDP SCIENCES (L'ACTUALITE CHIMIQUE), 2011. 25.00 EUR

Ce document éclaire sur l'utilisation de la chimie dans le cadre de l'alimentation : ses bienfaits, ses risques, ses paradoxes ; les raisons de l'utilisation de la chimie dans un cadre alimentaire (couleur, coloration, texture et goût des aliments...) ; les additifs utilisés (propriétés des molécules, effets sur les aliments...) ; le rapport entre aliments modifiés et la santé ; la diversité alimentaire (l'alimentation chez les primates...). Est abordé également le thème de l'utilisation de la chimie dans l'agriculture, soulevant ainsi le problème des tensions et des défis pour l'agronomie.

DUFRESNE CLAIRE : *Vivre avec les allergies alimentaires : Un guide complet pour comprendre et prévenir les réactions allergiques*. - LA PRESSE, 2009. 31.30 EUR

Véritable guide pratique, cet ouvrage apporte un éclairage important à propos des allergies et l'anaphylaxie (réaction allergique sévère et rapide) alimentaires : définitions, aliments les plus couramment concernés, personnes à risques, symptômes associés, prévention (étiquetage des produits alimentaires, conseils concernant les repas à l'extérieur) et traitements et perspectives possibles en lien avec la recherche médicale (génétique, projets de recherche...).

DUPONT MARIE : *Maman, pourquoi tu manges pas ? : Mon combat contre l'anorexie*. - PHILIPPE REY, 2007. 17.00 EUR

Marie, 35 ans, maman de quatre enfants, ne pèse plus que 39 kilos. Le verdict tombe : elle est anorexique. Elle tente, à travers son témoignage, de retracer l'origine de sa maladie déclarée à l'âge adulte, remontant son histoire familiale jusqu'aux prémices de sa vie, dans le but de comprendre pourquoi sa tête et son corps ne parviennent plus à accepter ce besoin vital : s'alimenter. A l'heure où, hospitalisée dans une clinique spécialisée, elle est contrainte de réapprendre à manger, elle livre aussi ses doutes et ses angoisses.

DURRER DOMINIQUE, SCHUTZ YVES : *Alimentation et surpoids à l'adolescence : Manuel de prévention et ateliers pratiques*. - MEDECINE ET HYGIENE, 2010. 28.00 EUR

Véritable outil pédagogique, ce manuel propose une découverte des notions liées aux besoins du corps et à l'alimentation, notamment lors de l'adolescence. Il y aborde ainsi les notions suivantes : IMC (Indice de Masse Corporelle), composition corporelle, apports énergétiques (principes, calories, dépenses de l'organisme...), activité physique, nutrition, métabolisme, familles d'aliments, habitudes alimentaires, régimes, troubles du comportement alimentaire... 13 ateliers pratiques viennent compléter les explications concises et bien illustrées.

FEILLET PIERRE : *Nos aliments sont-ils dangereux ? : 60 clés pour comprendre notre alimentation*. - QUAE, 2012. 22.30 EUR

60 questions permettent d'aborder l'impact de l'environnement sur la composition de nos aliments, et ses conséquences sur la santé. Cet ouvrage relate ainsi les analyses menées en matière de toxicité et de dangerosité potentielle des aliments, de bactéries et virus alimentaires, de pesticides et herbicides, d'OGM, d'aliments biologiques... Il met en perspective les notions d'alimentation et agriculture durables, dans le but de limiter l'impact de l'environnement sur la santé et favoriser la demande alimentaire face à la croissance de la population mondiale. Enfin, les perspectives futures en matière d'alimentation, en lien avec les nouvelles technologies et l'éventuelle évolution de cadres législatifs, sont présentés : utilisation de pilules, rôle des nanotechnologies dans l'alimentation, gastronomie moléculaire, interdiction des additifs alimentaires, nutriginétique...

Les dessous de table

GIULIANI PASCAL, JOYEUX HENRI : *L'alimentation des seniors : La première des vigilances.*

- FRANCOIS-XAVIER DE GUIBERT (ECOLOGIE HUMAINE), 2010. 20.30 EUR

L'auteur, médecin, relate son expérience et dispense ses conseils dans le but d'améliorer l'alimentation des seniors : souvent habitués aux régimes stricts et aux médicaments, ceux-ci font régulièrement l'impasse sur une alimentation saine et équilibrée, en accord avec leurs besoins. Cet ouvrage montre qu'une bonne alimentation permet d'améliorer l'état physique et intellectuel des patients.

GODEFROY VALERIE : *Les aliments santé et les clés de la nutrition.* - ONE PLUS ONE

EDITIONS, 2011. 16.12 EUR

Cet ouvrage documentaire introduit tout d'abord les grands principes de la nutrition et le bienfait des différentes catégories d'aliments et nutriments, rappelle les principaux troubles et maladies en lien avec la nutrition, relate les grands débats en lien avec l'alimentation et la santé. Les aliments santé sont ensuite présentés sous forme de fiches qui renseignent sur leurs apports nutritifs (fibres, minéraux, vitamine C), sur les origines de l'aliment en question. Une rubrique "conseils pratiques de la nutritionniste" vient compléter ces fiches.

GOODPLANET.ORG, NIERENBERG DANIELLE, HALWEIL BRIAN : *Comment nourrir 7*

milliards d'hommes. - LA MARTINIÈRE (GOODPLANET), 2011. 24.30 EUR

Le Worldwatch Institute, think tank (laboratoire d'idées) américain en matière de développement durable, s'est rendu sur le continent africain afin d'établir un état des lieux actuel sur la crise alimentaire, dans le but de mener des réflexions sur la problématique qui en découle d'une façon générale : quelles solutions trouver pour éradiquer la faim dans le monde ? Après avoir analysé les raisons de la faim, en s'appuyant sur les situations les plus difficiles, ils tentent de proposer des alternatives adéquates, en rapport avec les dernières innovations agro-écologiques : prévention du changement climatique, nouvelles techniques agricoles, santé des écosystèmes... Des réflexions plus larges sont livrées dans cet ouvrage sur les politiques à mener en matière de lutte contre la pauvreté.

GRANGEARD CATHERINE : *Comprendre l'obésité : Une question de personne, un problème de société.* - ALBIN MICHEL, 2012. 16.90 EUR

Grâce à divers cas représentatifs issus de différents groupes d'âges et de milieux sociaux, l'auteure démontre que plusieurs types d'obésité existent, et qu'une multitude de facteurs, au-delà de la seule question de la suralimentation, peuvent intervenir dans la relation entre l'individu et son rapport à la nourriture, tels que des facteurs psychiques induisant le somatique. S'écarter du symptôme de l'obésité en faveur de la compréhension permet de s'intéresser à l'individu et à son histoire, ce qui induit une meilleure prise en charge et une avancée considérable dans la lutte contre les troubles alimentaires.

HAGIMONT OLIVIA : *Dodue : Ou comment j'ai vaincu la dictature de la minceur.* - ODILE

JACOB, 2013. 15.90 EUR

De façon humoristique, cette bande dessinée met en scène une jeune fille en surpoids qui se soucie de l'image qu'elle renvoie. A ce titre, elle tente les régimes amaigrissants, puis va réfléchir à la notion d'acceptation de soi et ainsi vaincre le regard des autres...

HELLER JULIA : *Compteur alimentaire : Calories, protéines, hydrates de carbone, matières*

grasses, cholestérol, sodium, fibres.. - QUEBECOR (ALIMENTATION), 2005. 17.95 EUR

Ce guide pratique répertorie de nombreux aliments de base dans l'alimentation, et sous forme de tableau, décline pour chacun d'entre eux le nombre de calories, protéines, hydrates de carbone, matières grasses, cholestérol, sodium et fibres. L'avantage de ces informations étant de favoriser le ciblage des aliments clés en matière de nutrition et de santé.

LABBÉ CHRISTOPHE, PORQUET JEAN-LUC, RECASSENS OLIVIA : *Vive la malbouffe !.* -

HOËBEKE, 2009. 19.50 EUR

Comment sont cultivés ou fabriqués les produits de grande consommation qui composent nos assiettes ? En passant au crible un bon nombre d'aliments, les auteurs, journalistes au Point et au Canard enchaîné, nous dévoilent les secrets de la malbouffe, et proposent de "choisir" (de façon sarcastique et humoristique) les produits les plus exposés aux pesticides, les plus gras, les plus salés, les plus "javelisés"...

LABBÉ CHRISTOPHE, PORQUET JEAN-LUC, RECASENS OLIVIA : *Vive la malbouffe, à bas le bio !*. - HOËBEKE, 2013. 16.00 EUR

Dans la lignée de leur premier ouvrage, "Vive la malbouffe", les auteurs, journalistes au Point et au Canard enchaîné, livrent cette fois un état des lieux ironique et satirique sur les innovations en matière d'agro-alimentaire (fromage sans lait, frites aromatisées, cuisine moléculaire...) ; puis ils dénoncent les fraudes qui touchent le domaine de l'agriculture biologique, telles que les attributions d'estampille "Agriculture biologique" sur des animaux élevés aux antibiotiques. Enfin, le lien entre bas revenus et malbouffe est ici mis en perspective, rappelant les pratiques des agro-industriels qui vendent aux consommateurs sans moyens financiers des produits nocifs derrière des packaging alléchants.

LAIZÉ GÉRARD, LOEB FRÉDÉRIC : *Se nourrir : De la nécessité à la convivialité*. - VIA (DISTILL), 2010. 49.00 EUR

Cet ouvrage contextualise d'abord son propos en évoquant les enjeux sociétaux à court et à moyen terme : réponse à la fracture sociale, préservation de l'environnement et développement durable, recherche d'éthique, pyramide des âges... Il aborde ensuite la notion de nourriture, de l'évolution première d'une nécessité vers un moyen de convivialité et de ce qui en découle : modes alimentaires, création (design de cuisine, électroménager high-tech...), perspectives futures. Enfin, il propose un état des lieux sur les courants de créations actuels : logique de mode, principes majeurs de conception de produits, facteurs d'influence de la création, tendances...

LARDELLIER PASCAL : *Risques, rites et plaisirs alimentaires*. - MANAGEMENT ET SOCIÉTÉ (SOCIETING), 2013. 11.90 EUR

Cette étude sociologique permet d'appréhender les nouvelles tendances en matière de restauration, les comportements à table mais aussi les contextes de table et le statut des aliments. Des analyses fouillées, présentées de façon humoristique, portent sur les "sushis bars", les kebabs, les plateaux de fruits de mer... Une mise en perspective de ce que sont actuellement les risques, les rites et les plaisirs liés à l'alimentation.

L'ECOTAIS MATHILDE, PANAFIEU JEAN-BAPTISTE (DE) : *L'essence du goût*. - DU ROUERGUE, 2011. 35.50 EUR

L'homme place une grande importance à son alimentation, à la fois du fait de sa nécessité vitale mais également du point de vue des fonctions sociales qu'elle comporte. Cette importance se retrouve actuellement au sein d'un paradoxe : alors qu'il n'a jamais eu accès à tant de ressources comestibles, l'homme se s'est jamais posé autant de questions en matière de composition d'aliments, de goût, de rapport entre alimentation et santé, ceci à l'heure des OGM et de l'industrie agro-alimentaire. Cet ouvrage propose une approche scientifique à toutes ces interrogations : de magnifiques photographies sont présentées, décortiquant les aliments que nous mangeons grâce à un procédé de macrophotographie ; tandis que les textes nous livrent des explications sur l'origine et l'essence du goût chez l'homme, et des réponses scientifiques en ce qui concerne la nature et la composition des aliments (couleurs, odeurs, saveurs, textures...).

LERCLERC VINCENT : *Manger sans risques*. - QUAE (CARNETS DE SCIENCES), 2011. 22.00 EUR

Plus de 200 maladies infectieuses peuvent être transmises à l'homme par le biais des aliments. Cet ouvrage a pour but de répertorier les divers virus et bactéries (salmonelles, agents infectieux ...) susceptibles de se transmettre de cette manière, en déclinant les différentes voies de contamination existantes (intoxication alimentaire, apport pathogène via l'environnement ou via les animaux, contamination entre personnes...). Rappelant le processus de multiplication des bactéries, il renseigne sur les gestes de prévention à effectuer pour éviter leur prolifération : conservation des aliments, principes d'hygiène, cuisson... Une partie sur l'histoire liée à l'évolution de l'hygiène (Pasteur, maladies infectieuses), en France et dans le monde, établit un lien concret entre hygiène et sécurité alimentaire.

LHOSTE BRUNO : *La grande (sur-) bouffe : Pour en finir avec le gaspillage alimentaire*. - RUE DE L'ECHIQUIER, 2012. 5.00 EUR

A l'échelle planétaire, un tiers des ressources agro-alimentaires destinées à la consommation humaine sont gaspillées, déclenchant des conséquences innombrables tant sur des plans sociaux qu'environnementaux. Ce documentaire dresse un état des lieux de la situation en France, et propose des solutions applicables sur les court ou long terme dans le but de remédier à ce grand gâchis.

Les dessous de table

MARSAUDON ÉRIC : *200 questions-clés sur l'obésité : Savoir, comprendre et agir.* - 2EME ÉDITION, 2010. 18.70 EUR

Comme le titre l'indique, 200 questions-clés permettent d'aborder le phénomène de l'obésité. Elles portent sur les aspects suivants : physiologie, physiopathologie, symptômes cliniques, conséquences sur la santé, personnes à risques, alimentation, traitements...

MASSON NICOLE, LY MAGUY : *A table : 365 us et coutumes.* - CHENE, 2013. 15.90 EUR

Un véritable tour du monde initiatique sur les us et coutumes à table : repas quotidiens, aliments et préparations, comportements alimentaires à table, fêtes et festins, convenances sont ainsi relatés, d'une culture à l'autre, sous forme d'explications brèves et concises.

MISSIKA DOMINIQUE, SCHUCHMAN ANNE, GRUNSTEIN RACHEL : *Les Français aux fourneaux : De 1900 à nos jours.* - FLAMMARION, 2009. 46.00 EUR

Plus d'un siècle d'histoire de l'alimentation est présenté dans cet ouvrage illustré de belles photographies, au fil des différentes époques (Belle époque, Grande guerre, Années folles...), en déclinant les aspects suivants : recettes d'antan, sociologie de l'alimentation, aliments les plus courants, mais aussi émergence de nouvelles marques et déploiement de la publicité, relative à une période qui fut propice à l'expansion de la société de consommation...

PARMENTIER BRUNO : *Manger tous et bien.* - SEUIL, 2011. 21.30 EUR

Le rapport que l'homme entretient avec la nourriture est de nos jours complexe. Cet ouvrage propose une analyse de cette relation, à travers l'étude de la notion du "bien manger" qui conditionne le désir de retour au terroir, la passion de la gastronomie, l'engouement pour le bio, ainsi que celle, a contrario, du "mal manger" qui elle incite à lutter contre les crises alimentaires, les maladies et les troubles liés à l'alimentation (obésité, anorexie, allergies...), et l'impact des toxiques sur la santé. Les défis sociétaux liés à l'alimentation sont présentés, notamment en ce qui concerne la faim dans le monde, le gaspillage alimentaire et l'épuisement des ressources. Enfin, l'ouvrage s'achève sur la proposition de quelques pistes alternatives dans le but d'améliorer à la fois le statut de l'agriculteur et le mode de vie du consommateur (pacte culture-société...), et plus globalement sur les différentes problématiques évoquées au sein de cette analyse.

PUJOL FLORENCE : *Les 100 mots de la diététique et la nutrition.* - PUF (QUE SAIS-JE ?), 2010. 9.20 EUR

En matière de diététique et de nutrition, un grand nombre de termes est désormais utilisé, complexifiant une activité qui, à la base, relève d'un besoin naturel et vital. Dans le but d'aider le consommateur à renouer avec une alimentation libérée du "diktat du bien manger", l'auteure, spécialiste du comportement alimentaire, définit 100 mots qui permettent de décoder les étiquettes, mieux comprendre les besoins du corps et relativiser les menaces qui entourent sans cesse les discours en matière d'alimentation...

QUELLIER FLORENT, DELERM PHILIPPE : *Gourmandise : Histoire d'un péché capital.* - ARMAND COLIN, 2013. 12.50 EUR

Cet ouvrage retrace l'histoire de la gourmandise à travers les siècles. On y découvre l'évolution des représentations et leurs conséquences, depuis l'utilisation du terme de "goïnfrerie" que l'Eglise imposa dès le Moyen Age et réprova sous forme d'allégation de péché capital, jusqu'à la laïcisation de celui-ci, prenant alors des allures de discours moralisateur et culpabilisateur sous l'égide de la diététique et de l'obsession de la minceur...

QUINO : *A table !.* - GLENAT, 1991.

Une bande dessinée dans laquelle les éléments et les activités liées au monde de la restauration sont relatés à travers des illustrations humoristiques : les livraisons, les cuisiniers, les boissons, le choix du menu, le service, l'ambiance, les restaurants typiques, les en-cas, les régimes et enfin, l'opinion de l'expert.

RULLIER BENEDICTE : *L'hygiène alimentaire.* - NATHAN (REPERES PRATIQUES NATHAN), 2010. 9.91 EUR

Cet ouvrage est constitué d'une série de fiches réparties en 6 grands thèmes : la digestion (la chimie de nos cellules, la bile...); les aliments (nature des aliments, produits laitiers...); la nutrition (qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?, le fer...); la santé (maladies liées à l'alimentation, intoxications alimentaires...); la technologie (cuisine et science, mode de cuisson, conservation des aliments...); le comportement (faim et soif, apprentissage du goût...).

Les dessous de table

SEVE MARIE-CLAUDE DE : *Troubles alimentaires : Guide de survie pour les parents, les proches et les aidants naturels.* - QUEBECOR, 2010. 19.90 EUR

Destiné aux proches de jeunes souffrant d'un trouble du comportement alimentaire (anorexie, boulimie), cet ouvrage permet d'en appréhender les mécanismes, et propose de découvrir les thérapies efficaces dans le but de favoriser la guérison, tout en resituant le rôle primordial de l'entourage pour la réussite de celle-ci.

SHAPIRO LÉO, BELY SALLY : *250 réponses à vos questions sur l'alimentation : Son histoire, sa science, son folklore...* - GERFAUT, 2012. 25.00 EUR

S'appuyant sur les dernières découvertes scientifiques, les auteurs répondent ici à une multitude de questions en matière d'alimentation : réelles propriétés de certains aliments confrontées aux mythes et croyances collectives ; conséquences écologiques des habitudes de consommation ; histoire des aliments...

THINARD FLORENCE, LE GALL LOIC, RABHI PIERRE : *Une seule Terre pour nourrir les hommes.* - GALLIMARD JEUNESSE, 2009. 19.95 EUR

Ce documentaire propose d'abord un tour du monde des aliments par pays, continents ou environnements (Méditerranée, Etats-Unis, France, Amérique latine, Inde, Chine, Japon, Afrique), des régimes alimentaires, des techniques agricoles (culture, élevage, pêche,...) mais aussi du commerce de l'alimentaire, le tout illustré de nombreuses photos. La deuxième partie permet de comprendre l'agriculture, l'élevage, les pratiques alimentaires et les évolutions dans ces trois secteurs au cours de l'histoire. La dernière partie propose une sensibilisation et des conseils et alternatives pour agir au quotidien en respectant la planète et soi-même mais aussi les actions des différentes institutions nationales et internationales..

THIS HERVE : *La cuisine note à note : En douze questions souriantes.* - BELIN, 2012. 19.90 EUR

Physico-chimiste spécialisé dans la gastronomie moléculaire, l'auteur de cet ouvrage ouvre des perspectives sur les façons de cuisiner : ainsi, en remplacement des mélanges d'aliments de façon traditionnelle, suggère-t-il des mélanges de différents composés purs (produits isolés ou de synthèse) dans le but d'aboutir à des mets aux textures nouvelles, ceci "note à note". Créant ainsi une "révolution culinaire" qui ferait place à de nouveaux goûts et une cuisine du future riche en possibilités créatives.

VADROT CLAUDE-MARIE : *Des fraises en hiver : Et autres besoins inutiles de notre alimentation.* - DELACHAUX ET NIESTLÉ (CHANGER D'ERE), 2010. 19.30 EUR

Le concept marketing du "hors saison" incite les aliments à traverser des milliers de kilomètres pour finir dans notre assiette, que ce soit en raison d'exportation ou de circuit de chaîne alimentaire démesurée (exemple d'une pomme de terre produite en Belgique, épluchée au Maroc, transformée en chips au Maroc et vendue aux Pays-Bas. Ecrit par un grand reporter, cet ouvrage invite à la réflexion sur les conséquences écologiques et économiques face à ces pratiques, rappelant la nécessité d'un retour à la consommation locale.

WARLOP JULIETTE, GAMAIN STEPHANE : *La cuisine des ados !.* - DE LA MARTINIÈRE JEUNESSE, 2007. 12.20 EUR

Cet ouvrage aborde le thème de l'alimentation auprès des adolescents, avec simplicité et d'une manière non moralisatrice, en déclinant les notions de faim, de goût, de repas entre amis, de rapport entre alimentation et santé, d'art de cuisiner... Des idées de recettes simples à réaliser sont proposées, ainsi que des informations diverses relatives aux aliments et à la nutrition (calories, apports énergétiques, techniques...).

WART CHARLES : *L'envers des étiquettes : Choisir son alimentation.* - AMYRIS, 2007. 27.00 EUR

Le but de cet ouvrage est de permettre une lecture intelligente des étiquettes alimentaires et de nous éclairer sur le contenu de nos assiettes. Il traite notamment des conservateurs, des arômes, des allergènes, des aliments fonctionnels (avec des allégations de santé), des OGM, du glutamate de sodium, des phosphates alimentaires, de l'ionisation... Il propose également des conseils pratiques pour revenir à une nourriture plus saine. afin d'éveiller nos réflexes de consommateurs responsables loin des cuisines industrielles.