

# T'AS L'AIR DANS TON ASSIETTE !

## DU 29 MARS 2017 AU 25 FÉVRIER 2018

### SÉLECTION DE RESSOURCES

#### BIBLIOGRAPHIE

- « **Les clés de l'alimentation santé** », *L'écologiste*, n° 48, déc 2016 - fév 2017
- « **Alimentation sous influences** », *Sciences Psy*, n° 8, décembre 2016
- « **Le goût : ami ou ennemi de notre équilibre nutritionnel ?** », *Science & Santé*, n° 32, sept-oct 2016
- « **Psychonutrition : trouver l'équilibre** », *Cerveau & psycho*, n° 79, juillet-août 2016
- « **Manger bio** », *Sciences et avenir*, n° 832, juin 2016
- « **L'agriculture du futur** », *Science & Vie HS*, n° 174, mars 2016
- « **Le boom des troubles alimentaires** », *Le cercle psy*, n° 18, sept-nov 2015
- « **Bien manger** », *Sciences & avenir HS*, n° 174, avril-mai 2013
- « **La nouvelles physiologie du goût : du plaisir à l'addiction** », *La Recherche*, n° 443, juillet-août 2010

**L'alimentation demain : cultures et médiations.**- Paris : CNRS Editions, 2016.- 225 p.- (Les essentiels d'Hermès).- Bibliogr. Index.

Les crises alimentaires récentes ont modifié le comportement des mangeurs dans les pays d'abondance, notamment à l'égard de la viande, du sucre ou lait. Les industries ont dû s'adapter à ces nouvelles pratiques tandis que les consommateurs ont su créer de nouveaux circuits de distribution de type associatifs et locaux, répondant à leurs préoccupations éthiques et environnementales.

**La santé dans votre assiette.**- Somogy, 2016.- 160 p.- (En harmonie).

Guide apportant des conseils diététiques pour la santé et le bien-être, afin d'améliorer les habitudes alimentaires sur le long terme. Il propose des recettes variées à destination des personnes diabétiques, végétariennes, intolérantes à certains aliments, etc.

**Une histoire politique de l'alimentation : du paléolithique à nos jours** / ARIES, Paul.- Max Milo, 2016.- 445 p.- (Essais & documents).

Une histoire des arts de la table et de l'alimentation au fil des millénaires en douze périodes : préhistorienne, égyptienne, grecque, romaine, gauloise, mérovingienne, carolingienne, etc. Le politologue aborde cette histoire sous un angle sociétal et hiérarchique.

**Quel pain voulons-nous ?** / ASTIER, Marie.- Paris : Seuil, 2016.- 123 p.- (Reporterre).

Une enquête sur le pain auprès des différents acteurs de cette filière pour présenter les techniques d'élaboration industrielles, les manipulations des farines et des levures, la question du gluten, les modes de production alternatifs, les normes de qualité et d'hygiène, etc.

**Les aliments.**/ BONE, Emily ; GIAUFRET, Benedetta ; RUSINA, Enrica.- Usborne, 2016.- 12 p., cartonné. P'tits curieux Usborne.

Des doubles pages illustrées avec des volets à soulever pour découvrir les différents types d'aliments, leurs modes de production, et le rôle de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain.

**Savez-vous vraiment ce qu'il y a dans votre assiette ?** / BROKMAN, Isabelle ; BAROUKI, Robert.- Solar, 2016.- 212 p.- Bibliogr..

Résultats d'une enquête de la journaliste et du toxicologue sur les aliments de base produits par l'agriculture intensive française : blé, oeufs, porc, lait de vache, saumon, pommes, etc. Ils présentent leurs modes de production, leurs qualités nutritionnelles, leurs risques potentiels pour la santé, etc.

**Pourquoi l'asperge donne-t-elle une odeur au pipi ? : 58 questions insolites pour enfin comprendre les secrets de nos aliments** / BRUNNING, Andy.- Lausanne : Presses polytechniques et universitaires romandes, 2016.- 151 p..

Rassemble, sous forme de questions réponses, des informations insolites liées aux aliments et aux réactions chimiques leur conférant certaines propriétés : la toxicité du chocolat pour les chiens, l'odeur caractéristique du poisson, l'amertume du jus d'orange après le brossage des dents, le piquant du piment, ou encore les allergies aux fruits à coques.

**Alors, on mange quoi ? : le guide du bon sans toxique** / CHEVALLIER, Laurent ; AUBERT, Claude.- Fayard, 2016.- 280 p..- (Documents).- Bibliogr..

Deux spécialistes font le point sur les méfaits d'une alimentation caractérisée par un excès de viande rouge, de graisses saturées, et d'additifs sur la santé et sur l'environnement. Ils posent les bases d'une autre façon de s'alimenter qui permette de se protéger de certaines pathologies (cancers, accidents vasculaires, diabète, etc.) tout en préservant l'environnement.

**Vivez mieux et plus longtemps** / CYMES, Michel.- Stock, 2016.- 271 p..

Le médecin propose des conseils pour équilibrer son alimentation, adopter une meilleure hygiène de vie, améliorer sa pratique sportive, et garder la forme.

**Se nourrir, les sens à l'aventure** / DUC, Florence.- In extenso, 2016.- 161 p..- Bibliogr. Filmogr. Sites web.

La biologiste spécialisée en science des aliments aborde l'alimentation et le comportement alimentaire à partir de divers points de vue : sensoriel, culturel, social, psychologie, biochimique et physiologique. Elle dispense également des conseils pour mieux se nourrir.

**Qu'avez-vous dans le ventre ? : des jeux sur l'alimentation et la santé** / FROMAGER, Sophie ; LAPORTE-MULLER, Patricia.- Le Monde Editions ; CNRS Editions, 2016.- 96 p..- plus de 200 quiz et jeux.

Mal-bouffe, régimes miracles, aliments, santé : vous croyez tout savoir sur l'alimentation. Et, pourtant, sauriez-vous dire à quelle époque le gibier est entré au menu des hominidés ? Connaissez-vous l'origine de la bière ? Saviez-vous que votre intestin contenait près de 100 milliards de bactéries et que Catherine de Sienne, déjà, présentait tous les signes de l'anorexie mentale ? Pourriez-vous faire la différence entre IMC et IMA, définir ce qu'est un alicament ou lister les principaux troubles du comportement alimentaire ? Pour répondre à toutes ces questions et à bien d'autres encore, entreprenez l'incroyable voyage à travers le temps et le corps auquel vous invite ce cahier. Ponctué de plus de 200 jeux, énigmes et quiz ce périple vous mènera de la table de nos ancêtres aux défis alimentaires de demain, de votre tube digestif à votre panier-repas et des livres de recettes au contenu de vos assiettes !.

**Alimentation & santé au quotidien : les idées fausses** / MATHELET, Philippe.- Editions de la Vallée heureuse, 2016.- 73 p..- (Santé et environnement).- Lexique. Bibliogr..

L'auteur passe en revue un certain nombre d'idées fausses concernant les rapports entre l'alimentation et la santé : la vitamine C et le sommeil, les oeufs, le sel et l'hypertension, le lait et le calcium, le soufre, la reconstruction du cartilage, l'utilité de la vésicule biliaire, le dépistage du cancer, etc.

**Ouvrez l'oeil avant d'ouvrir la bouche : conseils d'une nutritionniste en guerre contre le marketing alimentaire** / REYNAL, Béatrice de.- R. Laffont, 2016.- 238 p..- (Réponses);

Des conseils pour manger mieux, sans se laisser abuser par le marketing alimentaire : calories, produits faussement naturels, compléments alimentaires, viande, etc.

**Manger au XXIe siècle ... pas si simple ! : entre désarrois et plaisirs alimentaires** / SCHLIENGER, Jean-Louis.- Ed. du Belvédère, 2016.- 199 p..

Une réflexion sur les tensions et les questions qui traversent l'industrie agroalimentaire contemporaine. L'auteur aborde tour à tour les OGM, l'agriculture intensive, le gaspillage, la qualité de l'eau, l'huile de palme, la production de viande, le rôle du prix dans la consommation ou encore la mode des régimes amaigrissants et les critiques relatives au lait.

**Je mange, je bois, je respire, à quoi ça sert ?** / SERONIE-VIVIEN, Sophie.- Le Pommier, 2016.- 63 p..- (Les minipommes).- Lexique. Bibliogr. Sites Internet. Index.

Trop fatigués pour prendre leur petit-déjeuner, Maïween et Akim voient Miss Mag, la tigresse culturiste imprimée sur leur boîte de céréales, se matérialiser devant eux pour leur expliquer la nécessité de manger. Ils embarquent avec elle dans un véhicule sanguin à destination d'une cellule et rencontrent Glück et Lipou, avec qui ils découvrent le mystère de la fabrication de l'énergie.

**Cuisine du futur et alimentation de demain** / STENGEL, Kilien ; BOUTAUD, Jean-Jacques.- Paris : L'Harmattan, 2016.- 158 p..- (Questions alimentaires et gastronomiques).

Une interrogation interdisciplinaire sur les tendances de la cuisine et de l'alimentation pour l'avenir, organisée autour de trois axes : les transformations des modèles de consommation alimentaires, la place des traditions et les effets des changements structurels de la société française, les discours autour des produits à concevoir.

**Une seule Terre pour nourrir les hommes** / THINARD, Florence.- Paris : Gallimard-Jeunesse, 2015.- 125 p..- (Demain, le monde).- Glossaire. Index.

A partir d'une description du sol et des plantes, l'ouvrage explore les techniques agricoles et les modes d'élevage ainsi que leurs conséquences sur la société et l'environnement. Il aborde ainsi l'alimentation sous ses divers aspects à travers le commerce international, la cuisine des cinq continents, les épices ou les plats surgelés, le goût et la santé. Prix Terre en vue 2009, à Montreuil.

**Pourquoi manger des brocolis et des épinards alors qu'on a très très envie de manger des glaces et des frites ?** / VOINCHET, Tony ; GUYARD, Romain.- Thomas jeunesse, 2015.- n. p..

Un livre animé de 21 pop-up, tirettes, roue, etc. et trois recettes pour expliquer les règles de l'alimentation et la digestion aux enfants et donner des exemples de repas équilibrés.

**La faim dans le monde expliquée à mon fils** / ZIEGLER, Jean.- Paris : Seuil, 2015.- 78 p..- (Expliqué à).

Sans dissimuler son indignation, l'auteur répond aux questions que lui pose son fils face au scandale quotidien de millions d'êtres humains mourant de faim.

**Trop gros, trop maigre ?** / CLERC, Odile.- Nantes : Gulf Stream, 2014.- 46 p..- (Parlons-en !).- Lexique.

Un documentaire qui explique les troubles du comportement alimentaire aux jeunes malades et à leur entourage, pour mieux comprendre ces pathologies et trouver les mots pour en parler.

**A table ! : petite philosophie du repas** / GASPAROV, Martine.- Gallimard-Jeunesse Giboulées, 2014.- 69 p..- (Chouette ! Penser).

Réflexions philosophiques autour du repas, de l'alimentation et des arts de la table. Mention aux Bologna Ragazzi 2015 (Prix Livres et graines).

**Faut-il arrêter de manger de la viande ?** / LAPORTE, René ; VIEILLE BLANCHARD, Elodie ; BIRLOUEZ, Éric.- le Muscadier, 2014.- 125 p..- (Le choc des idées).

L'agronome E. Birlouez anime un débat sur les enjeux économiques, environnementaux, éthiques de la consommation de viande. Confronte les points de vue de l'agronome et économiste spécialiste de la filiale du commerce de la viande, et de la présidente de l'Association végétarienne de France.

**Le tour du monde des petits déjeuners** / SENN, Ana Paula ; LOISELET, Camille.- Rue des enfants, 2014.- 31 p..

Un panorama du petit déjeuner tel qu'il est consommé dans divers endroits du globe. L'ouvrage évoque aussi l'histoire de ce repas et sa place dans les différentes civilisations.

**Manger, mode d'emploi ? : entretiens avec Monique Nemer** / FISCHLER, Claude ; NEMER, Monique.- Paris : PUF ; Fondation Nestlé, 2013.- 112 p..- Bibliogr..

Manger relève tant du besoin que de la culture. A partir de cette constatation, C. Fischler tente de comprendre les tenants et aboutissants de ce fait social et dresse un état des lieux du modèle alimentaire français.

**Boire et manger** / HEDELIN, Pascale ; VIDAL, Oriol.- Milan Jeunesse, 2013.- 37 p..- (Mes p'tites questions).

Questions-réponses simples et informatives sur l'alimentation et les processus digestifs du corps humain.

**Risques, rites et plaisirs alimentaires** / LARDELLIER, Pascal.- Management et société, 2013.- 191 p..- (Societing).

Une étude sur les nouvelles manières de manger, le statut des aliments, les contextes de table et les tendances en matière de restauration. Des analyses fouillées du buffet à volonté ou des fast-foods alternent avec de courts chapitres humoristiques consacrés aux kebabs, aux sushis bars, aux plateaux de fruits de mer, etc.

**Connaissance des aliments : bases alimentaires et nutritionnelles de la diététique** / FREDOT, Émilie.- Lavoisier-Tec & Doc, 2012.- 613 p..- (BTS diététique).- Index.

Manuel sur l'évolution de la consommation, les caractéristiques physico-chimiques et organoleptiques des aliments, les intérêts nutritionnels, les équivalences alimentaires, l'hygiène (microbiologie, toxicologie), les technologies agroalimentaires et le rapport qualité-prix.

**Nos aliments sont-ils dangereux ? : 60 clés pour comprendre notre alimentation** / FEILLET, Pierre.- Versailles : Quae, 2012.- 239 p..- (Clés pour comprendre).

Ces réflexions répondent aux questions relatives à l'impact de l'usage de pesticides et autres facteurs agricoles et sanitaires qui déterminent la composition de l'alimentation. Prix TerrEthique des lycéens 2013.

**Manger** / PUECH, Michel.- Le Pommier, 2012.- 78 p..- (Philosopher ?).

Réflexion philosophique autour de l'acte de manger : la nourriture, le repas, l'odorat et le goût, une obligation ou un plaisir.

**Profusion et pénurie : les hommes face à leurs besoins alimentaires** / BRUEGEL, Martin.- Rennes : PUR ; Presses universitaires de François Rabelais, 2009.- 149 p..- (Tables des hommes).- Ce livre est le résultat d'une journée d'études organisée en février 2008 à l'Espace Mendès France..

Ce livre rouvre le dossier de l'approvisionnement et des marchés alimentaires. On croyait révolues les crises de subsistances, les voici de retour. L'alimentation se retrouve donc au coeur de l'économie politique contemporaine.

**Que fait notre corps de ce que nous mangeons ?** / HAUTECOUVREMENT, Michel.- Le Pommier, 2008.- 47 p..- (Les Petites Pommes du Savoir).

Des réponses claires sur le métabolisme énergétique, l'assimilation des aliments ou l'insuline, hormone-clé de l'alimentation.

**Comment bien manger ? : non à la malbouffe** / KNIGHTON, Kate.- Londres : Usborne, 2008.- 48 p.

**Les aliments à petits pas** / MIRA PONS, Michèle.- Actes sud junior, 2008.- 63 p..- (A petits pas).

**Du monde à l'assiette : mythologies alimentaires** / DUHART, Frédéric.- Paris : Dilecta, 2007.- 173 p.. En proposant vingt-six portraits de nourritures d'aujourd'hui, l'ouvrage invite à regarder différemment la modernité alimentaire. Les grands classiques de nos paysages alimentaires contemporains y trouvent bien sûr une place. Quelques plats aux noms plus exotiques viennent eux aussi y donner matière à penser. En effet, chacun des mets réunis dans ce livre est là pour nous dire quelque chose sur le fonctionnement de nos sociétés.

**Je suis bien dans mon assiette : car je respecte mon estomac et ma planète** / GOMBERT, Jean-René ; LUTHRINGER, Mélisande.- Paris : L'élan vert, 2007.- 21 p., ill. en coul..- (Les Pieds sur Terre).- Contient un glossaire..  
Un album ludique qui aborde l'impact de la nourriture sur notre santé et sur la planète.

**Les pieds dans le plat : la face cachée de notre alimentation** / SABATIER-MACCAGNO, Karine ; HAMON, Loïc.- Paris : Elka, 2007.- 75 p., ill. en coul..- (Les carnets de Timéo).  
D'où viennent les aliments que nous mangeons ? Qui sont les paysans du monde ? La faim dans le monde est-elle une fatalité ? Ce que nous mangeons ici a-t-il un impact humain et écologique à l'autre bout de la planète ? "Les pieds dans le plat" répond à toutes les questions que les enfants ne se sont jamais posées en matière d'alimentation.

**Les aliments** / ZEITOUN, Charline ; ALLEN, Peter.- Mango jeunesse, 2007.- 25 p., ill. en coul..- (Kézako ?).  
Pourquoi vaut-il mieux manger des pâtes plutôt que des gâteaux ? Les calories, qu'est-ce que c'est au juste ? A quoi servent les vitamines et le calcium ? Dans quels aliments trouvent-t-on le plus de graisses ? Un livre pour enfants sur l'alimentation.

**Notre nourriture : aliments, culture et santé** / BULLER, Laura.- Paris : Gallimard Jeunesse, 2006.- 71 p., ill. en coul..- (Les Yeux de la Découverte).- Contient une chronologie de l'histoire de l'alimentation, un glossaire et un index..  
Cet ouvrage, à vocation encyclopédique, traite de sujets aussi variés que la pyramide alimentaire, la composition des aliments, les aspects culturels de l'alimentation ou l'agriculture. Sa richesse iconographique alliée à des textes clairs et précis le rendent très accessible.

**Slow Food, manifeste pour le goût et la biodiversité : la malbouffe ne passera pas !** / PETRINI, Carlo.- Barret-sur-Méouge : Ed. Yves Michel, 2005.- 203 p..  
Le plaisir de prendre le temps de manger ou de préparer soi-même un repas se fait rare. Avec l'ère du fast-food, des aliments synthétiques et des emballages plastiques, nous avons perdu de vue ce qu'est le processus naturel de semer, faire pousser, récolter... En 1989, Carlo Petrini fonde l'association Slow Food, dénonçant les dérives de la malbouffe. Cet ouvrage retrace les origines de ce mouvement.

**Mon enfant est trop gros** / TAUBER, Maïthé.- Paris : Le cherche midi, 2005.- 107 p., photos, schémas, cartes.- (Les Maladies de nos enfants).- Une liste d'adresses, d'associations et des conseils diététiques sont proposés au lecteur.  
Le surpoids et l'obésité infantiles sont des problèmes préoccupants de nos sociétés modernes. Ce livre s'adresse directement aux parents et leur explique comment leur enfant a progressivement pris du poids. Il permet de mieux comprendre les différentes étapes de la démarche médicale : diagnostic, complications, traitement.

**Peut-on encore manger sans peur ?** / FEILLET, Pierre.- Le Pommier, 2003.- 61 p..- (Les Petites Pommes du Savoir).- Bibliogr..  
Il est essentiel que nous nous interroguions sur nos aliments. Quel est l'impact de la science et de la technologie sur le contenu de nos assiettes ? Finalement, l'alimentation naturelle est-elle la plus sûre et la plus fiable...?

**Drôles de goûts** / LE GUERINEL, Bénédicte ; TERLET, Xavier.- Grenoble : Glénat, 1998.- 111 p., photos..

Vous voulez savoir à quelle sauce le XXIème siècle va vous manger ? Embarquez à vos risques et périls pour un tour de monde insolite des produits alimentaires : des fourmis rouges séchées au fromage en vaporisateur, de la bière au piment au vin bleu à la fraise, du chewing-gum anticancer à la boisson qui brûle les calories...

## SITES WEB

**Fil Santé Jeunes**, site dédié au 12-25 ans, propose une large rubrique sur la nutrition : <http://www.filsantejeunes.com/nutrition-2> avec une partie sur *l'alimentation au quotidien* (repas, aliments, santé...) et une autre sur *les troubles de l'alimentation* (anorexie, boulimie, surpoids...).

**C'est bon**, série animé de Jacques-Rémy Girerd, avec la voix de Jean-Pierre Coffe, produit par Folimage en partenariat avec Canopé : <http://www.cestbon-laserie.fr/galerie.php>  
Une bonne alimentation, saine et consciente, nous conduit à vivre en meilleure santé. C'est sur le mode du détournement du discours attendu, des jeux de mots et d'images, de l'intervention de personnages en forme de fruits ou de légumes que les épisodes de cette série prennent corps pour convier le spectateur à la découverte d'un univers de senteurs et de saveurs, de cuisines inventives et de tables conviviales. Le site comprend des outils pédagogiques pour l'école primaire et le collège;

**Alimentarium**, musée consacré à l'alimentation -Suisse (soutenu par la fondation Nestlé) : <https://www.alimentarium.org/fr>

Conçu pour les enseignants, les élèves de 8-16 ans et leur parents, Alimentarium Academy propose un mode d'apprentissage inédit avec des supports de cours, des jeux pédagogiques et des vidéos d'experts pour apprendre les fondamentaux de l'alimentation et de la nutrition de manière ludique ! : <https://learning.alimentarium.ch/fr/>

**MangerBouger**, site thématique sur « alimentation et santé » de Santé publique France (union de l'Inpes, l'InVS et l'Eprus depuis 2016) : <http://www.mangerbouger.fr/>  
Y est notamment présenté le Programme national nutrition santé (PNNS).

Une courte vidéo proposée par **Canopé** sur la digestion : <https://www.reseau-canope.fr/corpus/video/la-digestion-47.html>

Les aliments suivent un long parcours qui commence dans la bouche et se poursuit dans l'estomac, puis dans les intestins. C'est sur la paroi de l'intestin grêle, tapissée de microscopiques villosités richement vascularisées, que se produit le passage des nutriments, riches en glucose, dans le sang.

**Le goût du savoir !**, blog sur le goût à travers une approche scientifique : <http://goutdusavoir.blogspot.fr/>  
Ce blog est alimenté par 4 étudiants de l'université de Bordeaux.

**Institut nationale de la recherche agronomique (Inra)** : <http://www.inra.fr/>  
Espace Grand public : dossiers, actualités, quizz...

**Ocha**, observatoire des habitudes alimentaires de l'interprofession laitière : <http://www.lemangeur-ocha.com/>

L'Ocha est un centre de ressources et de recherches partagées avec la communauté scientifique autour de l'approche par les sciences humaines et sociales de l'alimentation, des systèmes alimentaires et des relations homme / animaux.