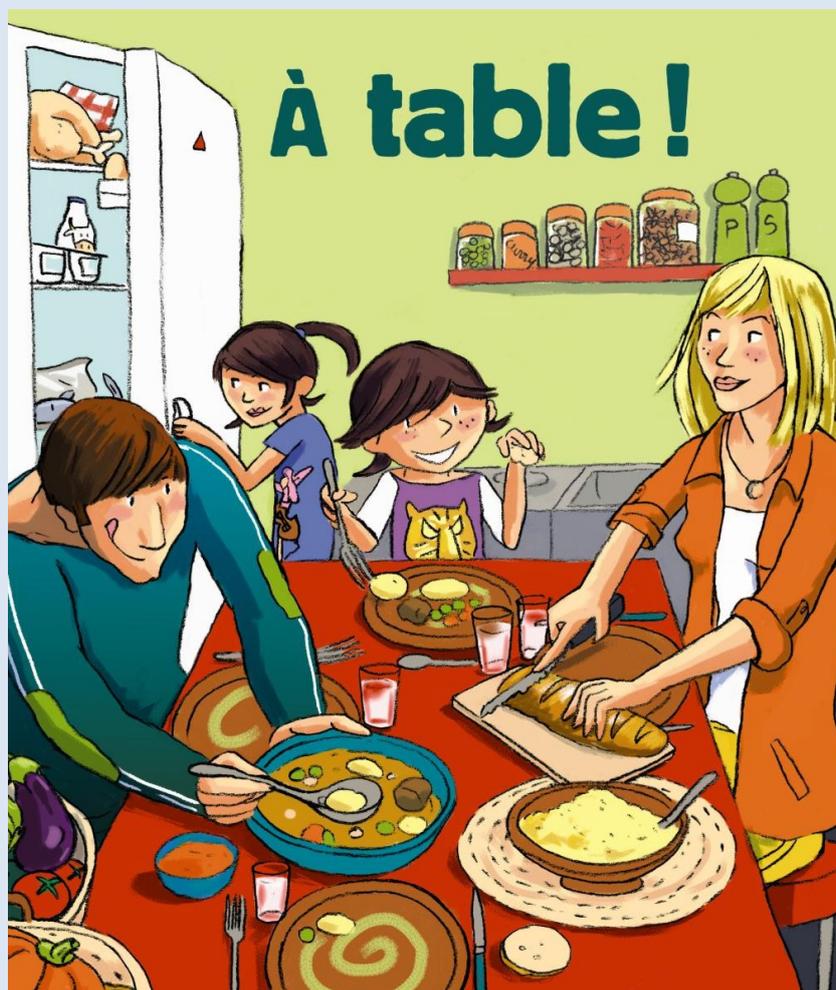


# Ressources d'aide

## « Alimentation »

(disponibles sur le Cœur des Bauges)



### Inventaire des ouvrages et autres supports





# Des couleurs pour mieux se repérer

**Alimentation**  
**Ouvrages généralistes**

**Alimentation**  
**Au quotidien**

**Alimentation**  
**&**  
**santé**

**Pour les parents**  
**d'Ados**

**Alimentation**  
**Pour lire avec les**  
**enfants**

*Les ouvrages présentés appartiennent  
à l'association les Amis des Bauges*

# Alimentation : Ouvrages généralistes

UB  
titre  
Fondamental

Massimo Montanari

## Le manger comme culture

EDITIONS DE L'UNIVERSITE DE BRUXELLES

### Alimentation : ouvrages généralistes

Le manger est culture, parce qu'il a inventé et transformé le monde. Il est culture quand il est produit, quand il est préparé et quand il se consomme. Il est le fruit de notre identité et un instrument pour l'exprimer et la communiquer. Cuire le pain, conserver les fruits, dresser la table... chacun des actes lié au manger - même le plus simple et le plus quotidien - porte avec lui une histoire qui exprime une culture complexe. En préparant un simple plat de spaghettis à la tomate, nous faisons la synthèse (dans un geste qui représente aujourd'hui un signe de l'identité italienne) de l'heureuse rencontre entre une technique de production mise au point dans la Sicile médiévale occupée par les Arabes, et un produit américain importé en Europe par les conquistadors espagnols. A travers les multiples manières de produire, de préparer, de consommer et d'interpréter la nourriture, à des époques et dans des lieux divers, Massimo Montanari nous introduit à un aspect essentiel de la culture humaine.

CLAUDE FISCHLER

## LES ALIMENTATIONS PARTICULIÈRES

MANGERONS-NOUS  
ENCORE ENSEMBLE DEMAIN ?



Odile

### Alimentation : ouvrages généralistes

Dans la plupart des sociétés humaines et dans la nôtre en particulier, refuser un aliment offert revient à refuser la relation, à s'extraire du cercle des convives et du groupe, signifie la méfiance et appelle l'exclusion. Or, dans le monde contemporain, il semble que des individus de plus en plus nombreux revendiquent une alimentation particulière pour des raisons diverses : médicales (allergies et intolérances), sanitaires (régimes divers), éthiques, politiques ou spirituelles (végétarismes, prescriptions ou proscriptions religieuses). Cette revendication soudain affirmée ne signale-t-elle pas une évolution, voire une remise en cause, au nom de l'individu, de ce qui pouvait passer pour un fondement de la socialité : le partage et la commensalité ? La question des alimentations particulières est abordée ici dans une perspective radicalement interdisciplinaire : du biomédical (immunologie, allergies, intolérances) au social et au culturel. La question qui est posée par les alimentations particulières, c'est celle de l'étendue et des limites de l'individualisation dans les sociétés contemporaines. Renoncerons-nous à toute forme de commensalité ou saurons-nous inventer de nouvelles configurations, suffisamment souples, mais suffisamment ritualisées pour donner un sens convivial à l'expérience de la table commune ?

Tables des Hommes

## Plaisirs alimentaires

Socialisation  
des enfants et des adolescents



### Alimentation : ouvrages généralistes

Le plaisir est l'un des objets les plus "futilisés" et les moins étudiés par la sociologie. Pourtant, concernant l'alimentation enfantine, la demande sociale est telle que la question des plaisirs alimentaires s'impose comme une thématique scientifique d'une actualité brûlante. Ce livre aborde à la fois le processus de socialisation des jeunes au(x) plaisir(s) et la manière dont les enfants et les adolescents reçoivent, s'approprient et acceptent ou refusent des plaisirs socialement, culturellement et historiquement construits. Le plaisir alimentaire est complexe à analyser, car s'y entremêlent une pluralité de dispositions socioculturelles et d'expériences vécues et sensibles. Le corps mangeant, les émotions et les passions sont combinées à des questions de sociologie générale. Cette conception permet d'envisager un jeu d'aller-retour entre soi et les autres, constitutif de la socialisation et fondateur des identités. Finalement, avec la question du plaisir alimentaire, c'est la relation entre dispositions et vécu sensible qui est examinée, et l'expérience de la modernité par les jeunes mangeurs qui est réinterrogée.

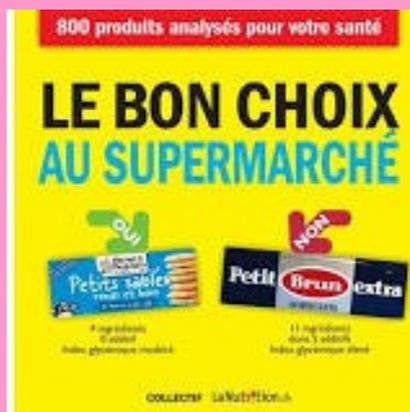
# Alimentation au quotidien



## Alimentation au quotidien

40 produits de notre alimentation quotidienne sont passés au crible par le duo d'animateurs et auteurs Laurent Petitguillaume et Nathalie Helal : Le premier évoque son amour ou sa répulsion envers différents ingrédients « ordinaires », composant nos fonds de placard ou de frigo, tandis que sa complice satisfait sa curiosité en répondant à toutes ses interrogations, des plus candides aux plus improbables : comment chaque produit nous est parvenu, l'étendue de ses variétés, ses bienfaits sur notre santé ainsi que l'art et la manière de le choisir pour le consommer en se faisant du bien. Et, pour chacun des aliments évoqués, Nathalie Helal nous livre sa recette, convaincant les sceptiques et confortant les adeptes à mieux l'apprécier.

## Alimentation au quotidien



Comment être sûr(e) de faire le bon choix pour sa santé lorsqu'on fait ses courses ? Comment faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'additifs et de sucres ? Impossible sans ce livre, devenu la référence.

Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour et augmentée, nous avons analysé et évalué plus de 800 aliments. Vous n'avez plus qu'à suivre le guide ! Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter. Parmi nos révélations :

- Bio ne signifie pas toujours sain
- Seuls 3 mueslis sortent du lot J
- jusqu'à 10 additifs dans une box de pâtes
- Il faut fuir les yaourts aux fruits

Le Bon Choix est aussi un guide complet de nutrition pratique qui vous apprend à décrypter les étiquettes, révèle les 50 additifs à proscrire, et vous évitera bien des pièges.

## Alimentation au quotidien



Afin que vos enfants grandissent en bonne santé, les spécialistes de LaNutrition.fr ont analysé, noté et commenté près de 800 aliments du supermarché destinés aux enfants, des laits 1er âge aux poissons panés en passant par les biscuits.

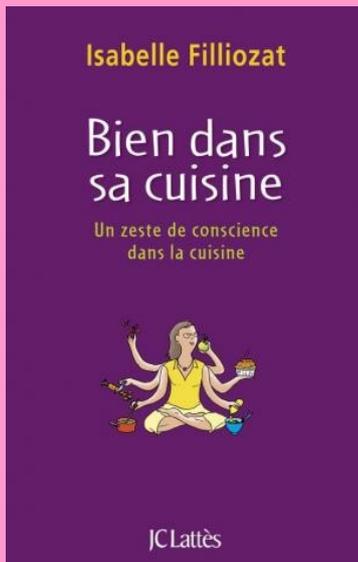
Rayon par rayon, vous n'avez plus qu'à suivre le guide : en page de gauche, vous repérez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle ? En page de droite, ceux qu'il vaut mieux éviter. C'est aussi simple que ça.

Parmi les révélations de cette nouvelle édition :

- Les meilleurs laits infantiles
- La marque de petits pots à acheter les yeux fermés
- Quelles chips acheter sans trop de remords
- Les biscuits à laisser en rayon

Le bon choix pour vos enfants est aussi un guide complet de nutrition pratique qui vous apprend à décrypter les étiquettes, révèle le « cuisine » des industriels et vous évitera bien des pièges.

# Alimentation au quotidien

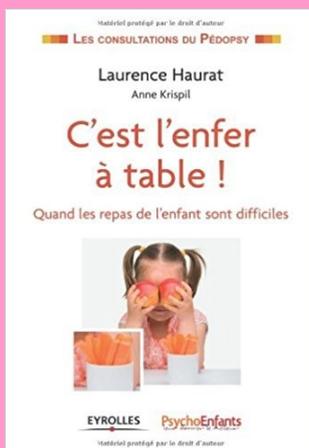


## Alimentation au quotidien

Une psy met forcément un jour ou l'autre son nez dans l'univers de la cuisine. Tant d'émotions y sont vécues ! Complicité entre copains, repas aux chandelles, exaspération des parents, enfant refusant de manger, psychodrames familiaux...

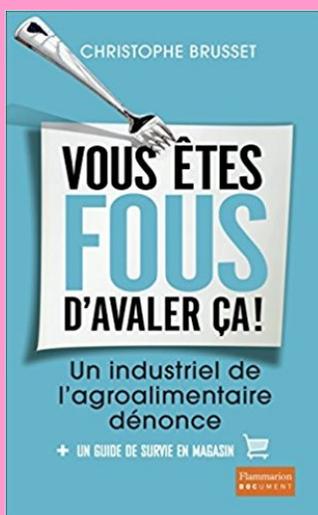
De nos jours où le temps est compté, où les plats préparés et autres surgelés envahissent les tables, Isabelle Filliozat choisit de s'intéresser à ce vaste sujet. C'est à la fois avec son regard de femme, de mère et de psy qu'elle nous explique comment cet espace de transformation des aliments peut également devenir un espace de transformation de soi :

- La cuisine, lieu d'échange et de partage (émotions, repas de fête, intimité, traditions, religions...)
- La cuisine, lieu de transmission (recettes, savoir-faire, secrets...)
- La cuisine, espace de développement personnel (exercices de respiration, méditation, confiance en soi...)



## Alimentation au quotidien

L'alimentation des enfants peut devenir problématique au sein des familles, et ce dès le plus jeune âge. Les parents se trouvent alors désemparés et le moment du repas peut vite tourner au cauchemar... Comment sevrer son enfant ? Comment lui faire passer le cap de la diversification alimentaire ? Comment réussir à lui faire prendre un petit-déjeuner ? Autant de problèmes que peuvent dépasser les parents grâce aux diagnostics et outils pratiques proposés par Laurence Haurat, psychologue et nutritionniste.



## Alimentation au quotidien

Matières premières avariées, marchandises trafiquées, contrôles d'hygiène contournés, Christophe Brusset dénonce les multiples dérives dont il est, depuis vingt ans, le complice ou le témoin dans les coulisses de l'industrie agroalimentaire.

Ingénieur de haut niveau devenu dirigeant au sein de groupes internationaux, à 44 ans, il a décidé de « faire aujourd'hui son devoir » et de briser la loi du silence.

Piment indien rempli de crottes de souris, thé vert de Chine bourré de pesticides, faux safran marocain, viande de cheval transformée en boeuf, confiture de fraises sans fraises, origan coupé aux feuilles d'olivier, etc.

Les arnaques qu'il révèle sont nombreuses mais ses conseils rassemblés dans son « guide de survie en magasin » devraient vous permettre d'en déjouer la plupart.

Christophe Brusset raconte la course de vitesse planétaire entre fraudeurs pour fournir aux industriels des matières premières toujours moins chères. Son récit effarant est une plongée saisissante et pleine d'humour dans un monde souvent sans foi ni loi.

« Soyons directs, ce qui intéresse les industriels, c'est votre argent. Pas votre bonheur ni votre santé ! »

# Alimentation et santé

## Alimentation et santé



Complètement à plat, des difficultés pour dormir, des maux de ventre après les repas, un stress permanent, du cholestérol ou du diabète...? Stop !

Il est temps de trouver des solutions et, souvent, celles-ci ne sont pas plus loin que dans votre assiette.

En effet, la manière dont nous nous alimentons, le choix des aliments et leurs qualités ont une réelle influence sur notre santé. De plus en plus, la qualité des aliments est mise à mal par les substances ajoutées, les traitements industriels, les modes de cuisson... ou simplement la méconnaissance de ce qui est bon pour nous.

Ce livre est là pour vous aider : il révèle tout des aliments durables, met en lumière les clés d'une bonne alimentation, et vous propose 20 menus équilibrés et de nombreuses recettes.

L'assiette idéale que vous allez découvrir est saine, rapide, rassasiante, goûteuse, équilibrée et peu coûteuse. C'est parti !

## Alimentation et santé



Vous êtes accro à la salle de sport ? Vous ne comptez plus les moutons mais vos calories pour vous endormir ? Vous vous sentez coupable de ne pas être suffisamment heureux, et ce malgré tous vos efforts ? Alors vous souffrez sûrement du syndrome du bien-être. Tel est le diagnostic établi par Carl Cederström et André Spicer.

Ils montrent dans ce livre comment la recherche du bien-être optimal, loin de produire les effets bénéfiques vantés tous azimuts, provoque un sentiment de mal-être et participe du repli sur soi. Ils analysent de multiples cas symptomatiques, comme ceux des fanatiques de la santé en quête du régime alimentaire idéal, des employés qui débutent leur journée par un footing ou par une séance de fitness, des adeptes du quantified self qui mesurent —gadgets et applications à l'appui— chacun de leurs faits et gestes, y compris les plus intimes... Dans ce monde inquiétant, la bonne santé devient un impératif moral, le désir de transformation de soi remplace la volonté de changement social, la culpabilisation des récalcitrants est un des grands axes des politiques publiques, et la pensée positive empêche tout véritable discours critique d'exister. Résolument à contre-courant, ce livre démonte avec une grande lucidité les fondements du culte du corps et de cette quête désespérée du bien-être et de la santé parfaite.

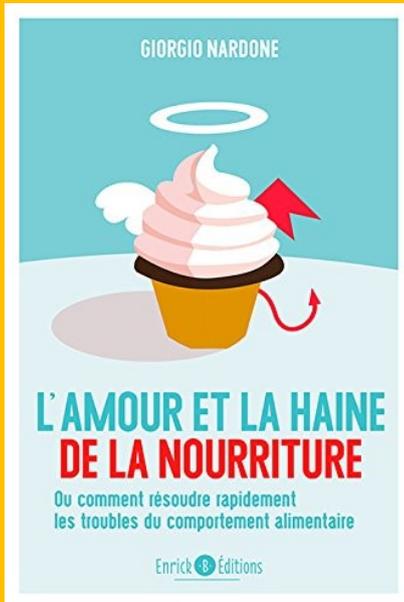
## Alimentation et santé



Gluten, lactose, arachides, soja Ces aliments sont aujourd'hui la cause d'un nombre croissant de réactions allergiques au sein de la population mondiale. De la simple toux déclenchée après l'ingestion de l'allergène au choc anaphylactique en passant par les nausées, les symptômes physiques sont très divers et ont souvent des conséquences psychologiques néfastes dans la vie de la personne allergique ou intolérante qui doit constamment faire attention à ce qu'elle mange. Or, la population a tendance à confondre allergie, intolérance et hypersensibilité. Comment distinguer ces différents troubles ? Comment les faire diagnostiquer ? Doit-on supprimer purement et simplement le produit allergisant ou peut-il être toléré dans certains cas ? Quels sont les traitements classiques, les approches innovantes comme les traitements immunomodulateurs ou encore les solutions proposées par la médecine naturelle ? Des recherches récentes ont permis d'identifier des causes à ces troubles allergiques alimentaires inhérentes à notre mode de vie moderne : le climat, les conditions de production, d'élevage et de stockage, ainsi bien sûr que le recours de plus en plus fréquent aux plats préparés dans lesquels sont ajoutés un grand nombre d'additifs et de conservateurs. Ce livre a pour but de différencier les symptomatologies, de sensibiliser sur les fragilisations du système immunitaire et de mettre en garde contre les régimes d'éviction malheureusement préconisés un peu trop rapidement (parfois juste par effet de mode) alors que des tests fiables existent.

# Alimentation et santé

## Alimentation et santé

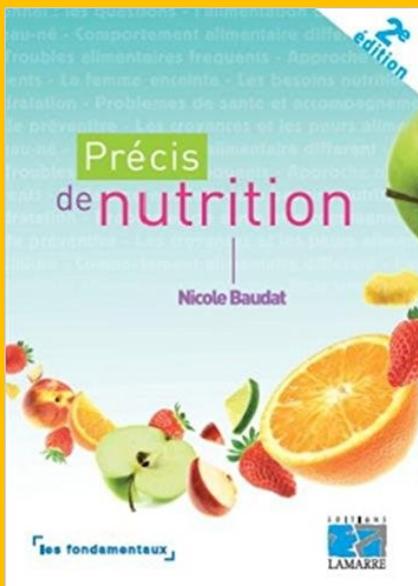


"Le fait que des problèmes soient douloureux et compliqués ne signifie pas que les solutions doivent l'être tout autant. Au contraire, les pathologies, même les plus sévères, peuvent être débloquées rapidement si l'on appuie sur le bon bouton". Giorgio Nardone.

L'un des meilleurs spécialistes des troubles phobiques et obsessionnels, Giorgio Nardone, examine ici les typologies des pathologies alimentaires les plus répandues afin d'expliquer leur naissance, leur maintien mais, surtout, la façon dont elles peuvent être rapidement soignées.

De l'anorexie juvénile à l'anorexie chronique, de la boulimie aux formes compulsives d'alimentation, l'auteur expose l'efficacité de traitements thérapeutiques ad hoc, qui s'adaptent tout à la fois aux spécificités des troubles et aux individus.

Giorgio Nardone décrit les succès encourageants obtenus au fil de sa longue expérience de thérapeute. En relatant l'histoire de la guérison de ses patients, il nous offre un essai aux multiples facettes qui apporte des informations, mais aussi des solutions face à la maladie, et donc l'espoir.



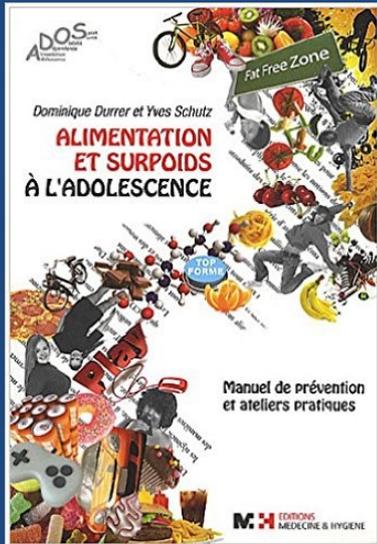
## Alimentation : ouvrages généralistes

À l'heure de l'essor des maladies cardiovasculaires et de l'obésité chez les enfants, qu'en est-il des habitudes alimentaires de chacun d'entre nous ? Ne serait-ce pas le moment de s'interroger sur les pratiques pédagogiques des soignants lors de la transmission de messages nutritionnels ? Faire « avec » le patient et non plus « pour » est une voie encore insuffisamment explorée et pratiquée. Il s'agirait pour les soignants de passer de la prévention à la promotion de la santé, comme invite à l'entreprendre la charte d'Ottawa pour la promotion de la santé. Base nécessaire à l'acquisition d'un savoir-faire professionnel quant au soin nutritionnel, le Précis de nutrition présente :

- l'approche alimentaire dans sa dimension psycho-socio-culturelle ;
- l'alimentation de la naissance à la vieillesse ;
- les problèmes de santé et l'accompagnement nutritionnel.

Revue et corrigée, cette nouvelle édition permettra aux infirmiers(ères) confirmés d'actualiser leurs connaissances en matière de nutrition, mais il sera également très utile à tout étudiant en soins infirmiers. Enfin, il est accessible à toute personne désireuse d'enrichir son bagage de connaissances en alimentation : les différentes thématiques étant traitées de manière détaillée pour un usage au quotidien.

# Pour les parents d'Ados



## Pour les parents d'Ados

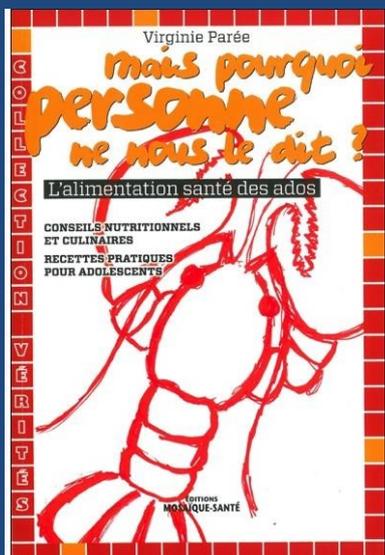
Aujourd'hui en Europe, plus d'un jeune sur cinq est en surpoids, et parmi ceux-ci 5 à 10 % souffrent d'obésité. Le problème est tel que l'on parle aujourd'hui d'épidémie entraînant des conséquences graves sur la santé. Face au matraquage médiatique ambivalent, les discours de prévention peinent à atteindre les principaux concernés : les adolescents. Témoins directs de cette évolution, les personnes en contact avec eux sont souvent démunies.

Fruit d'une collaboration entre deux spécialistes de la nutrition et de l'obésité et des enseignants, cet ouvrage est un outil concret, richement illustré et interactif sur la prévention de l'obésité. Il s'adresse à tous les professionnels travaillant avec des adolescents : enseignants, infirmiers et médecins scolaires, pédiatres et généralistes, mais aussi aux adolescents et à leur entourage.

Inspiré d'ateliers pratiques mis en place dans les écoles, ce livre est conçu en deux parties : dans la première, il explique de manière claire quels sont les mécanismes qui peuvent mener à une prise de poids et comment les déjouer, dans la seconde, il présente treize ateliers pratiques (accompagnés d'une version imprimable sur CD).

## Pour les parents d'Ados

## Pour les parents d'Ados



Virginie Parée s'intéresse aujourd'hui à un public plus jeune, les 12-22 ans. La demande émane de parents qui aimeraient nourrir convenablement leurs ados mais ne savent pas comment s'y prendre : comment convaincre les ados de l'importance de ce qu'ils mangent et que peut-on leur proposer qui leur soit bénéfique sans être rébarbatif ? Cet ouvrage aborde les spécificités de l'adolescence et propose des solutions qui prennent en compte les comportements et les besoins de cette période de la vie (appétit féroce, envie de liberté, quête de séduction...) et montre que, grâce à la nutrition, de nombreux problèmes propres aux ados peuvent être résolus : poids, concentration, acné, haleine, sexualité.

# Pour les parents d'Ados



## « Qu'est-ce qu'on mange ? »

L'alimentation des ados  
de A à Z

Dr DOMINIQUE-ADÈLE CASSUTO

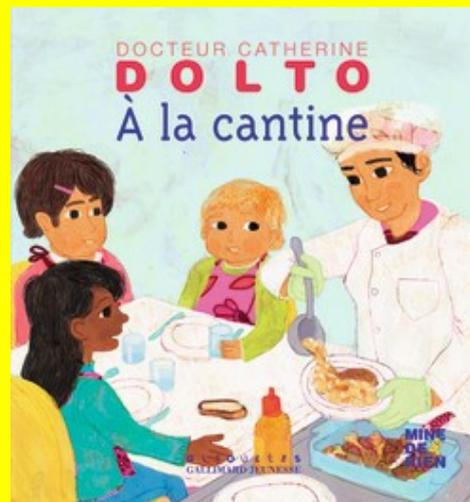


## Pour les parents d'Ados

*Construit comme un abécédaire, ce guide pratique, clair et accessible, propose des outils pour permettre aux adolescents de choisir une alimentation variée. De A comme « Alcool » à Z comme « Zapping », en passant entre autres par « Allergies alimentaires », « Beauté », « Besoins nutritionnels », « Grignotages », « Troubles des conduites alimentaires », chaque chapitre, inspiré de témoignages d'ados, donne des recommandations concrètes et des astuces pour avoir une bonne hygiène de vie et améliorer ses performances physiques et intellectuelles.*

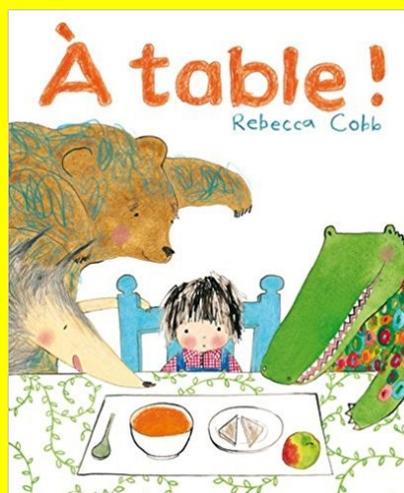
*Un guide pour aider les adolescents et leur famille à concilier le plaisir de bien manger avec celui d'être en forme.*

# Alimentation : Pour lire avec les enfants



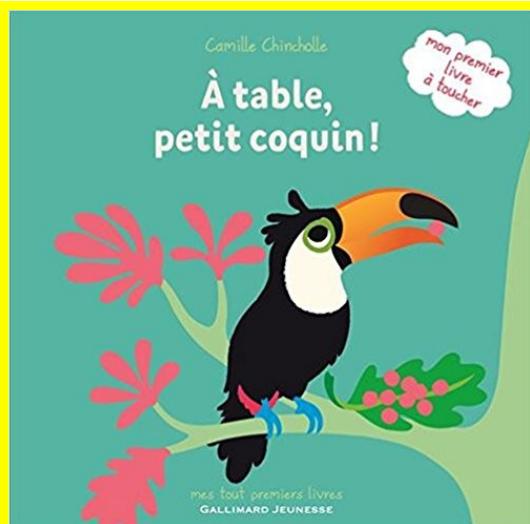
## Alimentation : Pour lire avec les enfants

Mine de rien, à la cantine on apprend à être poli, à manger ensemble, et à découvrir des goûts nouveaux, c'est une aventure de tous les jours.



## Alimentation : Pour lire avec les enfants

C'est bien connu, l'heure du déjeuner tombe toujours au pire moment pour les enfants, pile au milieu de jeux passionnants. Mais allez expliquer ça aux parents... Alors la fillette décide de boudier son assiette, pour la plus grande joie de trois surprenants gourmands.



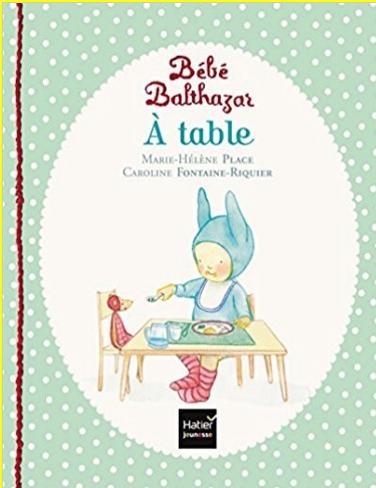
## Pour lire avec les enfants

*Petit tigre a très faim. Mais où est son repas ? Souffle sur ce buisson pour l'aider à le trouver. Petit toucan ne veut pas manger. Si tu l'encourageais ? Frotte ton ventre en disant : « Miam, miam, miam ! » Tendresse et humour, pour les premiers lecteurs : dès 8 mois !*

*Le livre d'éveil des tout-petits : des matières à toucher et des rabats-surprise, pour partager de joyeux moments de la vie quotidienne*

# Pour lire avec les enfants

## Pour lire avec les enfants

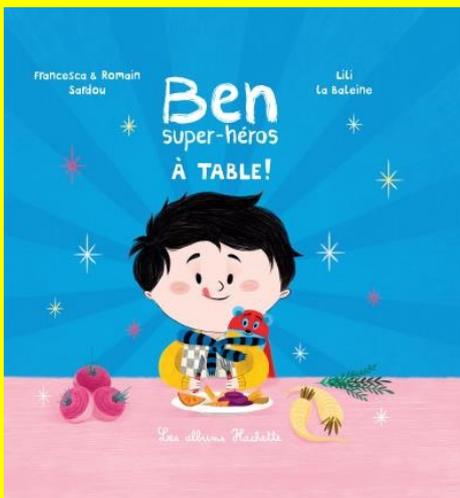


Balthazar met la table pour manger avec son ours Pépin. Dans son étagère, il prend son assiette, sa cuillère, sa serviette... Il verse de l'eau dans son verre. Oh ! L'eau a coulé sur la table...

Bébé Balthazar est une collection de premiers livres issus de la pédagogie de Maria Montessori pour les 0-3 ans. Dès la naissance, vous pouvez lire ce livre à votre bébé. Le tout-petit va entendre la poésie des mots, observer votre bouche qui raconte, captivé. Progressivement, il va toucher les images, les mots écrits, puis voudra tenir et sentir le poids du livre, à tourner les pages...

A table intéressera le jeune enfant de 15 mois à 3 ans dont la vie sera en résonance avec le quotidien de Balthazar, et l'encouragera, quand il se sentira prêt, à participer aux activités de la vie quotidienne et à "faire seul" à vos côtés.

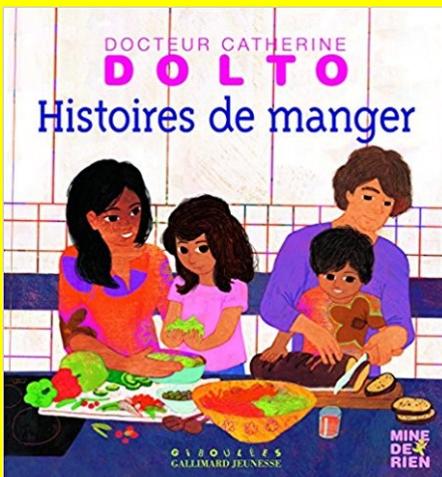
## Pour lire avec les enfants



La maman de SuperCoquin a invité Ben et ses parents à déjeuner. Elle a préparé des légumes oubliés...

SuperLoulou, à l'aide ! C'est une fourchette de super-héros qu'il faut à Ben

## Pour lire avec les enfants



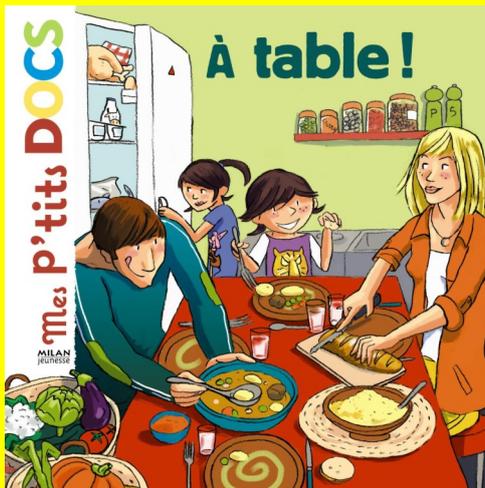
Mine de rien quand on sait bien se nourrir on grandit mieux

# Alimentation : Pour lire avec les enfants



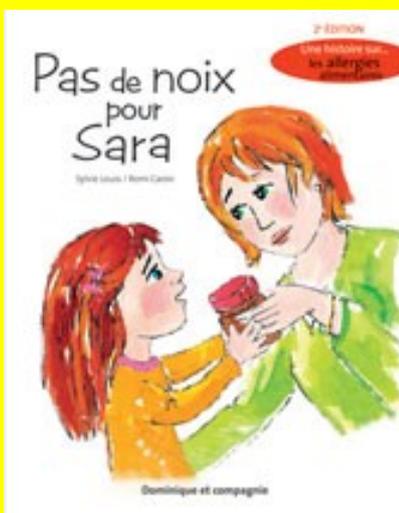
## Alimentation : Pour lire avec les enfants

La première rentrée scolaire est vraiment un événement ! Avec tendresse et psychologie, Pakita rassure les enfants, grâce à ses deux petits personnages miroirs, Tom et Louise, qui vont vivre ce moment chacun à sa façon. L'album "A la cantine" est consacré au moment important qu'est le repas pris collectivement à l'école et qui correspond à un temps de socialisation, de responsabilisation, d'apprentissage actif...



## Alimentation : Pour lire avec les enfants

Pourquoi doit-on manger ? Qu'y-a-t-il dans les aliments ? Que fait-on dans une cuisine ? Pourquoi se met-on autour d'une table pour manger, et est-ce partout pareil sur terre ? Comment et que mange-t-on dans les autres pays ?



## Alimentation : Pour lire avec les enfants

Un matin, après avoir mangé du beurre d'arachide, Sara ressent des picotements dans sa bouche et ses mains, puis son visage devient tout enflé. Sa mère l'emmène à l'hôpital où on lui annonce qu'elle est allergique non seulement aux arachides, mais possiblement aussi aux noix et à la moutarde. Pour préserver sa santé, Sara devra désormais se priver de plusieurs aliments qu'elle adore.

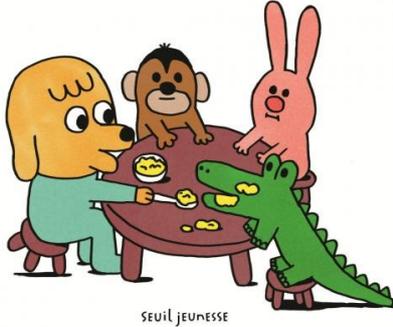
Ce ne sera pas facile, mais avec le temps et l'aide de son entourage, elle surmontera les difficultés et les frustrations que lui font vivre ses allergies.

# Alimentation : Pour lire avec les enfants

## Alimentation : Pour lire avec les enfants

### Petit manuel pour passer à table

Paule Battault Anouk Ricard



SEUIL JEUNESSE

Pour beaucoup d'enfants (et leurs parents) le moment des repas ressemble à un véritable combat. Pour se mettre à table, sans en faire tout un plat, ce petit manuel est pour toi !