

Bibliographie

Sélection détaillée autour de

L'alimentation et la nutrition



Sommaire

- Bien se nourrir**.....p.3
 - Savoir manger.....p.3
 - L'alimentation anti-âge.....p.4
 - Diététique anti-cancer.....p.4

- Les régimes santé et amaigrissants**.....p.5
 - Régimes santé.....p.5
 - Régimes amaigrissants.....p.6

- Etre consommActeur**.....p.9

Bien se nourrir

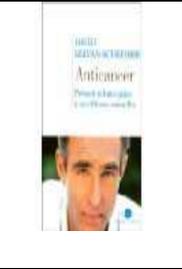
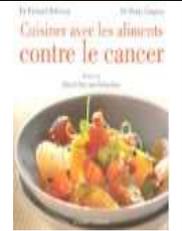
Savoir manger

	<p>Bien manger en famille : les conseils d'un nutritionniste, les recettes d'une mère de famille / Jean-Michel COHEN, Myriam COHEN (Paris : Flammarion, 2005) Pour chaque tranche d'âge, ce guide fournit des données scientifiques sur les aliments et la nutrition et propose des recettes et des menus sains et équilibrés.</p>
	<p>Savoir manger : le guide des aliments / Jean-Michel COHEN (Paris : Flammarion, 2004) Dénonce les pièges les plus fréquents de l'alimentation et la façon dont on conditionne les achats des consommateurs, analyse les étiquettes des produits alimentaires, tout cela rayon par rayon.</p>
	<p>Sauvez votre corps ! / Catherine KOUSMINE (Paris : j'ai lu, 2003) L'alimentation est aujourd'hui responsable de nombreux maux. Des conseils diététiques pour apprendre à manger équilibré afin d'éviter ou vaincre la maladie.</p>
	<p>La forme dans votre assiette : 70 recettes saines et savoureuses pour augmenter son tonus et sa vitalité / Miriam POLUNIN (Paris : Hachette, 1999) Mangez mieux pour vivre mieux. Sous le contrôle de l'Institut Pasteur de Lille, une présentation de 50 aliments-clés et de 70 recettes simples pour optimiser son capital santé et augmenter son tonus et sa vitalité.</p>
	<p>Apprenez-leur à bien manger : protégez vos enfants de la malbouffe ! / Cyril LIGNAC (Paris : LGF, 2008) Mille et une idées d'organisation pratique et alimentaire pour aider les enfants à se constituer une santé durable, et à remédier à la pandémie de l'obésité.</p>
	<p>Dictionnaire de diététique : calories et taux de cholestérol, combinaisons alimentaires conseillées, propriétés thérapeutiques et valeurs nutritionnelles, les contre-indications / G.MOIOLI (Paris : De Vecchi, 2003) Pour apprendre à manger équilibré : valeur calorique, teneur en protéine, en lipides, en glucides, en cholestérol des quelque 350 aliments et boissons présentés et un tableau des combinaisons alimentaires conseillées et déconseillées.</p>

L'alimentation anti-âge

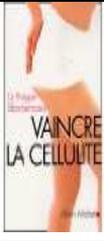
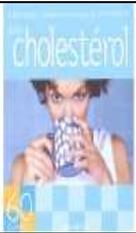
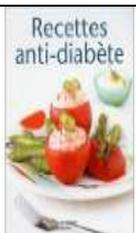
	<p>L'alimentation anti-âge : bien manger pour bien vivre longtemps / Richard BELIVEAU, Denis GINGRAS (Paris : Solar, 2009)</p> <p>Deux cancérologues fournissent des conseils pour une alimentation saine et équilibrée, qui préserve la santé. Les bases biochimiques du goût sont rappelées, puis les causes des différentes maladies (cardio-vasculaires, diabète, Alzheimer et cancer) liées au comportement alimentaire expliquées et des solutions préventives proposées.</p>
	<p>Les secrets de santé des antioxydants : plus jeune, plus longtemps avec les antioxydants / Céline CAUSSE Monaco (Alpen éd., 2009)</p> <p>Ce livre décrit l'action des antioxydants, molécules indispensables pour combattre les dangereux radicaux libres qui menacent notre santé et nous font vieillir prématurément. Il explique comment nous protéger contre de nombreuses maladies et propose un programme pour vivre longtemps en bonne santé. Il indique les antioxydants majeurs, où les trouver et comment choisir un complément antioxydant.</p>

Diététique anti-cancer

	<p>La diététique anti-cancer / Laetitia AGULLO (Vergeze (Gard) : T. Souccar, 2008)</p> <p>Après une explication schématisée des mécanismes de développement du cancer et une présentation de six règles nutritionnelles à suivre pour s'en protéger, sont proposées quarante-cinq recettes faciles à réaliser, avec indication du potentiel protecteur.</p>
	<p>Anticancer : prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles / Davis SERVAN-SCHREIBER (Paris : Laffont, 2007)</p> <p>Dans un récit de son expérience à la 1^{re} personne, l'auteur présente 4 approches pratiques de prévention et d'accompagnement des traitements : se prémunir contre les déséquilibres de l'environnement, ajuster son alimentation, comprendre et se guérir des blessures psychologiques et tirer parti d'une relation à son corps qui stimule le système immunitaire et calme l'inflammation propice aux tumeurs.</p>
	<p>Cuisiner avec les aliments contre le cancer / Richard BELIVEAU, Denis GINGRAS (Paris : Laffont, 2008)</p> <p>Les auteurs expliquent comment de grandes quantités d'aliments riches en molécules anticancéreuses parviennent à attaquer les cellules précancéreuses, les empêchant ainsi d'effectuer les mutations qui leur sont essentielles pour croître et envahir les tissus dans lesquels elles sont localisées.</p>

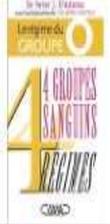
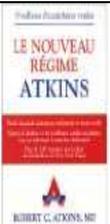
Les régimes santé et amaigrissants

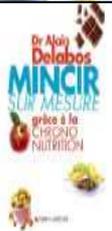
Régimes santé

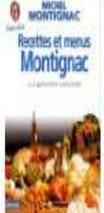
	<p>Vaincre la cellulite avec la méthode R-Fat / Philippe BLANCHEMAISON (Paris : Albin Michel, 2005) L'auteur, spécialiste de la cellulite, informe le lecteur des principales connaissances dans ce domaine et des nouveaux traitements. Grâce à différents tests, cet ouvrage permet de déterminer son type de cellulite (rétention d'eau, fibreuse ou adipose) et indique les thérapeutiques les plus adaptées.</p>
	<p>Anti-cholestérol / Marie BORREL (Paris : Hachette Pratique, 2003) Présentation de 60 conseils pratiques pour lutter contre le cholestérol : hygiène de vie, alimentation, exercice physique, stress, etc.</p>
	<p>Le cholestérol / Marina CARRERE D'ENCAUSSE, Michel CYMES (Paris : Marabout, 2005) Près de deux millions de personnes sont concernées par un taux de cholestérol trop élevé en France. Chaque année, cette maladie est responsable de nombreux décès. Ce livre explique la maladie, ses risques et donne des traitements pour la combattre.</p>
	<p>Recettes pour diabétiques (Paris : Marabout, 2003) 120 recettes de plats adaptés aux personnes touchées par le diabète.</p>
	<p>130 recettes pour diabétiques / Caroline FOUQUET, Claire PINSON) (Paris : Marabout, 2003) Une première partie donne les clés de l'équilibre alimentaire, les principes de choix des aliments en fonction de leur indice glycémique et des exemples d'équivalence de plats composés. Une seconde partie offre 130 recettes avec pour chacune le nombre de calories, les quantités de protéines, de lipides et de glucides, ainsi que l'indice glycémique.</p>
	<p>Recettes anti-diabète / Guillaume CHARPENTIER, Chantal LUCAS, Bernard LAFUENTE (Paris : Hachette Pratique, 2005) Propose une trentaine de recettes pour personnes souffrant du diabète : tomates à la mousse de poivrons, agneau de lait à la polenta, soufflés au chocolat... Avec, pour chaque recette, une fiche diététique.</p>
	<p>Régime anti-allergies : recettes sans œufs, sans lactose, sans gluten / Frédéric COSTA, Murielle TOUSSAINT (Paris : Hachette Pratique, 2004) Ce guide aborde ce qu'il faut savoir pour mieux comprendre les allergies alimentaires : les causes et les mécanismes des allergies, les manifestations les plus courantes, les pistes diagnostiques et thérapeutiques, les conduites à tenir au quotidien. Il propose une réponse aux 3 principales allergies alimentaires : une centaine de recettes sans œufs, sans lactose, sans gluten.</p>

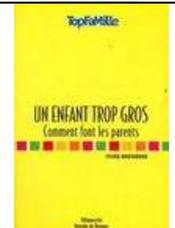
	<p>Recettes végétariennes sans lait et sans gluten / Constance DECHARME (Paris : Iprédis, 2006) Un ensemble de 79 recettes végétariennes de soupes et condiments, d'entrées, de desserts ou de pains pour permettre aux personnes intolérantes au gluten ou au lactose de diversifier leur alimentation de manière peu coûteuse et agréable</p>
	<p>La pratique du jeûne holistique : vaincre la maladie, ouvrir la conscience / Christian TALL SCHALLER, Johanne RAZANAMAHAY (Chêne-Bourg (Genève) : Vivez soleil, 2004) Depuis des millénaires, le jeûne s'est imposé comme une voie royale pour permettre à l'organisme de se dépolluer et de rétablir ainsi toutes ses fonctions au niveau optimum. Il assure un retour à la santé rapide. Les auteurs expliquent en quoi jeûner n'est pas une épreuve mais un temps merveilleux de transformation et de régénération, qui permet de découvrir son potentiel d'auto-guérison.</p>
	<p>Graines germées : l'alimentation vivante / Catherine OUDOT (Croissy-sur-Seine (Yvelines) : Anagramme édition, 2008) Présentation d'une quarantaine de graines à germer (amarante, avoine, blé, etc.). Avec des recommandations santé d'un médecin nutritionniste ; des recettes salées et sucrées ; des informations sur les bienfaits de ces concentrés de vitalité riches en vitamines, minéraux et enzymes.</p>
	<p>Les bienfaits du régime crétois : mieux vivre plus longtemps / André BURCKEL (Paris : J'ai lu, 2002) Parce que, d'après les statistiques, les Crétois vivent plus longtemps et en meilleure santé, des conseils et des recettes pour adapter leur régime à notre alimentation et à nos besoins.</p>

Les régimes amaigrissants

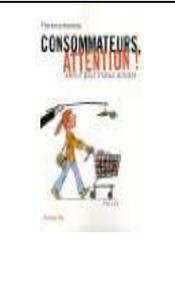
	<p>Régime Miami : des kilos en moins et la santé en plus / Arthur AGATSTON (Paris : Pocket, 2005) Un cardiologue américain apprend à perdre du poids sans se priver ni mettre sa santé en danger, mais en sachant choisir les bons lipides et les bons glucides. Une première partie explique comment fonctionne ce régime et présente des témoignages de personnes l'ayant suivi avec succès. Une seconde partie propose des recettes et des menus adaptés à la méthode.</p>
	<p>4 groupes sanguins, 4 régimes / Peter J. d'ADAMO (Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine) : Laffont, 2006) Le suivi du régime et de l'activité physique correspondant à son groupe sanguin permet non seulement de mieux se porter et de ralentir le processus de vieillissement, mais aussi de mincir et de garder la ligne. Groupe par groupe, les aliments conseillés et leur ration hebdomadaire (menus types), les vitamines, ainsi que les traitements antistress spécifiques pour garantir votre bien-être.</p>
	<p>Le nouveau régime Atkins / Robert ATKINS (Montréal (Canada) : Modus Vivendi, 2004) Présente une diète révolutionnaire, faible en glucides, mais forte en protéine, permettant de perdre du poids sainement et facilement.</p>

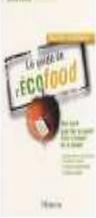
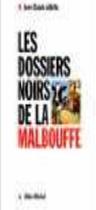
	<p>Mincir après 40 ans / Marie BELOUZE-STORM et Arnaud COCAUL (Paris : Marabout, 2003) Ce livre apporte les réponses à toutes les questions que peuvent se poser les femmes à l'approche de la ménopause : comment prévenir le surpoids, les traitements hormonaux de substitution font-ils grossir, pourquoi a-t-on l'impression que plus les années passent plus il est difficile de perdre du poids, mincir, est-ce vraiment une question de volonté ?</p>
	<p>Objectif minceur / Jean-Michel COHEN (Paris : Flammarion, 2009) Programme d'amaigrissement et de stabilisation du poids proposant, pour chaque semaine, des menus et des recettes pour suivre son régime en fonction de sa situation.</p>
	<p>Mincir sur mesure grâce à la chrono-nutrition / Alain DELABOS (Paris : Albin Michel, 2005) Une méthode pour mincir, basée sur la chronobiologie (respect de l'horloge biologique) et de l'évaluation morphologique (examen avec prise de différentes mesures pour comprendre les erreurs de nutrition). Edition augmentée de 32 pages supplémentaires, plus de précisions dans la détermination du morphotype des patients, un nouveau chapitre sur les troubles métaboliques, etc.</p>
	<p>Journal d'un éléphant dans une peau de gazelle / Sonia DUBOIS (Paris : Lafon, 1997) Après avoir perdu 60 kilos, Sonia Dubois se sent à l'étroit dans son corps. Elle rêve de graisse et de petit salé aux lentilles. Elle raconte avec humour son martyre d'ancienne ronde qui ne pourra jamais plus s'empiffrer comme les maigres et qui n'a pas gagné de bonheur en plus</p>
	<p>Agar-agar : la nouvelle arme anti kilos : mincir comme à Okinawa / Anne DUFOUR, Carole GARNIER (Paris : Leduc s éd. 2005) Parmi les aliments favoris dans l'île d'Okinawa au Japon, réputée pour ses centenaires, l'agar-agar est une algue utilisée traditionnellement comme gélifiant naturel et végétal, et est susceptible de couper la faim naturellement sans apporter de calories. L'ouvrage présente quelques recettes adaptées aux habitudes alimentaires occidentales</p>
	<p>IG, le nouveau régime minceur-énergie : indice glycémique / Helen FOSTER (Paris : Trédaniel, 2008) Pour comprendre ce qu'est l'indice glycémique et comment l'utiliser pour un bon rapport santé-minceur. Avec un régime alimentaire facile à suivre et l'indice glycémique de plusieurs centaines d'aliments de base avec leur valeur calorique.</p>
	<p>Maigrir vite et bien / Jacques FRICKER (Paris : O. Jacob, 2007) Proposition d'un programme de 3 à 8 semaines pour commencer à perdre du poids de manière efficace, avec des résultats motivants. Un régime naturel, à base de protéines, de fruits et de légumes, sans féculents, pour maigrir vite, sans bouleverser ses habitudes alimentaires et sans risques pour la santé.</p>
	<p>Maigrir pour les nuls / Jane KIRBY (Paris : First éd., 2003) Donne des conseils pour établir un régime varié et équilibré, une alimentation saine et pratiquer des exercices physiques adaptés afin de contribuer à la bonne santé et au bien-être général. Propose également une sélection de 54 recettes hypocaloriques.</p>

	<p>Maigrir, le nouveau bon sens : régimes gourmands, aliments protecteurs et santé / Marianne LECONTE (Paris : J'ai lu, 2000) Un guide pour ceux qui se nourrissent mal, même s'ils sont jeunes et minces, ceux qui approchent de la quarantaine en s'arrondissant doucement, ceux qui veulent maigrir sans reprendre de poids et pour les parents qui doivent enseigner aux enfants les aliments toxiques à éviter et le bon sens en diététique.</p>
	<p>Comment maigrir en faisant des repas d'affaires / Luc MONTAGNIER (Paris : J'ai lu, 2003) Un guide pratique à l'attention de ceux qui par goût personnel ou obligation socio-professionnelle sont amenés à faire des excès de table.</p>
	<p>Recettes et menus Montignac ou La gastronomie nutritionnelle / Michel MONTIGNAC (Paris : J'ai lu, 1995)</p>
	<p>Régimes : vérités et mensonges / Lionelle NUGON-BAUDON, Evelyne LHOSTE (Paris : Marabout, 2008) Conseils fondés sur des avis scientifiques pour choisir un régime amincissant.</p>
	<p>100 aliments Dukan à volonté / Pierre DUKAN (Paris : J'ai lu, 2010) L'auteur présente les grands principes de son régime amaigrissant, avec notamment la liste des 100 aliments que l'on peut manger à volonté. Cette combinaison comporte en majorité des protéines et permet de maigrir sans s'affamer. Avec des recettes.</p>
	<p>Mince après 50 ans / Ingrid HABERFELD, Christelle MOSCA-FERRAZZA (Paris : Hachette Pratique, 2007) Pour accompagner les femmes dans les changements de la silhouette au moment de la ménopause : des solutions pour avoir une alimentation saine et des propositions de menus pour chaque repas de la journée, des sports et des exercices quotidiens, des méthodes d'accompagnement (phytothérapie, massages...) et les clés pour ne pas reprendre les kilos perdus.</p>
	<p>Mincir après 40 ans / marie BELOUZE-STORM, Arnaud COCAUL (Paris : Marabout, 2008) Ce livre apporte les réponses à toutes les questions que peuvent se poser les femmes à l'approche de la ménopause : comment prévenir le surpoids, les traitements hormonaux de substitution font-ils grossir, pourquoi a-t-on l'impression que plus les années passent plus il est difficile de perdre du poids, mincir, est-ce vraiment une question de volonté ?</p>

	<p>Le plaisir de maigrir : 179 recettes savoureuses pour mieux vivre votre programme minceur / WEIGHT WATCHERS (Paris : LGF, 2004) Propose 180 recettes pour maigrir tout en se faisant plaisir, classées en cinq chapitres : les recettes basiques, les très légères, les exceptionnelles, les incontournables et les plats uniques. Avec des menus pour 4 semaines de repas, des astuces, tours de main et conseils.</p>
	<p>La grande cuisine minceur / Michel GUERARD (Paris : Laffont, 2009) Initiateur du concept même de "cuisine minceur", et possédant un grand talent de pédagogue, Michel Guérard propose 158 recettes faciles à réaliser par tout amateur. Les recettes à proprement parler sont précédées d'un véritable petit traité sur les cuissons, les liaisons et les sauces.</p>
	<p>Que faire ? Mon enfant est trop gros / Vincent BOGGIO (Paris : O. Jacob, 2004) Présente quelques connaissances nécessaires pour aider un enfant à ne plus être trop gros : maîtriser son comportement alimentaire et augmenter son activité physique. Une approche physiologique et bioénergétique qui évite les dérapages de l'image de la minceur et ne propose pas de régime diététiquement correct.</p>
	<p>Un enfant trop gros : comment font les parents / Sylvie BOUTAUDOU (Paris : Filipacchi : Desclée de Brouwer, 2002) Des conseils et des renseignements pratiques pour les parents d'enfants obèses.</p>
	<p>Eviter le surpoids chez l'enfant / Nathalie JAUPITRE et Brigitte MERLE (Paris : Hachette, 2001) En France, un enfant sur dix sera obèse avant l'âge de dix ans. On propose ici des conseils pour vaincre le surpoids ou l'embonpoint.</p>

Etre consommActeur

	<p>Consommateurs, attention : savoir pour mieux acheter / Florence AMALOU (Paris : P. Rey, 2005) Présente une diète révolutionnaire, faible en glucides, mais forte en protéine, permettant de perdre du poids sainement et facilement. Dans la profusion de marques, de produits et de labels qui s'offrent aux consommateurs occidentaux, l'auteure les aide à ne pas se tromper et à ne pas être trompé. Chaque chapitre s'appuie sur des enquêtes de terrain et des études approfondies et se termine sur des conseils pratiques. Aborde le bio, le light, les allergies, l'environnement, le commerce équitable, etc.</p>
	<p>Faut-il être végétarien ? : pour la santé et la planète / Claude AUBERT, Nicolas LE BERRE (Mens (Isère) : Terre vivante, 2005) Analyse des différents modes d'alimentation et proposition d'une hygiène alimentaire équilibrée pour la santé et la planète. Manger moins de protéines animales, c'est œuvrer pour sa santé et sa longévité.</p>

	<p>Ecofood / Alexis BOTAYA (Genève (Suisse) : Minerva, 2008) Les aspects de la santé et les conséquences environnementales incitent à privilégier des recommandations nutritionnelles équilibrées. Le régime Ecofood préconise de prendre en compte la santé, le bien-être et la sérénité. Fondé sur des principes simples et des réflexes évidents, ce régime fait de l'alimentation un moyen de protéger l'environnement sans oublier le plaisir de manger.</p>
	<p>Le guide pratique de votre sécurité alimentaire : bien choisir, bien conserver, bien consommer / Jacques HUGUENIN (Paris : Marabout, 2004) Présente des informations sur la sécurité alimentaire : les vertus nutritionnelles de chaque grande famille d'aliments et les astuces à connaître (label, étiquettes), l'entretien de sa cuisine et de son réfrigérateur, le choix des produits alimentaires et leurs modes de conservation, d'utilisation et de consommation.</p>
	<p>Les dossiers noirs de la malbouffe / Jean-Claude JAILLETTE (Paris : Albin Michel, 2000) Journaliste spécialiste de ce type de dossiers, J.-C. Jaillette passe en revue les principaux scandales qui ont éclaté dans le domaine alimentaire : vaches folles, poulets belges à la dioxine, listéria... en fait le récit détaillé et dénonce des contrôles tardifs, des enquêtes trop timides.</p>
	<p>Toxic : enquête sur les vrais coupables / William REYMOND (Paris : Flammarion, 2007) Face à la montée de l'obésité dans le monde, le journaliste met en cause l'industrie agro-alimentaire. Il montre l'évolution technologique des conditions de production et de fabrication de la nourriture et les dérives du système agricole, en mettant l'accent sur la toxicité de ces aliments sur la santé. L'auteur rappelle que chaque citoyen peut, par son action, faire évoluer cette situation.</p>
	<p>Guide de l'alimentation bio / Solveig DARRIGOT-DARTINET (Paris : Vigot, 2008) Un guide pour se nourrir sainement sans se prendre la tête et ne plus errer dans les rayons de sa coopérative bio en ayant l'impression d'être un béotien. Contient des recettes et une webographie complète.</p>
	<p>La vérité sur les compléments alimentaires / Luc CYNOBER, Jacques FRICKER (Paris : O. Jacob, 2010) Tout en faisant le point sur la législation française et européenne, ce guide des compléments alimentaires présente 60 produits avec leur descriptif et leurs propriétés. Il aborde les risques éventuels et livre des conseils avisés pour améliorer son bien-être et rester en bonne santé.</p>
	<p>Guide des additifs alimentaires : les précautions à prendre / Maria DENIL, Paul LANNOYE (Paris : Frison Roche, 2004) Aborde le thème de l'utilisation justifiée ou injustifiée des additifs dans la composition ou la fabrication des aliments, ainsi que des incertitudes et des inconnues relatives aux risques pour la santé que font courir de nombreux additifs</p>