



Alimentation et santé

Manger pour survivre, vivre, mieux vivre.

L'alimentation, se nourrir, sont bien au cœur de nos préoccupations humaines, entre plaisir, partage, santé et bien-être.

Découvrez ci-dessous notre sélection documentaire autour de cette thématique fédératrice et prolifique.

Articles disponibles dans les bibliothèques

Vous reprendrez bien des pattes ? : L'entomophagie sauvera-t-elle la planète ?

par Iorraine Rossignol dans **Télérama**, n°3303 de mai 2013. pp. 29

Un ver ça va, deux vers aussi. Grillés ou en chips, les insectes sont bourrés de vitamines, écolos et économiques. Une aubaine pour l'agroalimentaire de demain.

Pourquoi faut-il augmenter nos apports en fibres ? par Marie-Noëlle Delaby dans **Sciences et avenir**, n°792 de février 2013. pp. 40-41

Les Français délaissent les fibres. Un constat préoccupant en termes de santé publique. Car ces dernières ont de nombreux atouts : elles améliorent le transit, rassasient et préviennent certains cancers.

Food lab : ceux qui dissèquent nos assiettes par Elena Sender dans **Sciences et avenir**, n°792 de février 2013. pp. 8-12

A l'université Cornell, dans l'Etat de New York, des chercheurs scrutent nos comportements alimentaires. A la tête du laboratoire, Brian Wansink mène des expériences pionnières pour détecter les pièges qui nous incitent à manger trop.

Pourquoi craint-on une nouvelle crise alimentaire par Marielle Mayo dans **Science & Vie**, n°1145 de février 2013. pp. 28-29

Production céréalière en recul, flambée des prix, diminution des stocks, développement des biocarburants : tous les éléments d'une crise majeure semblent en place... Explications.

Nourrir la planète de Vincent Capdepuy dans **Sciences humaines**, n°244S de janvier 2013. p. 64

Fait partie d'un dossier de 24 articles intitulé "Les idées en mouvement".

La question de l'alimentation de bientôt 9 milliards d'humains est plus que jamais sur le grill.

L'épidémie d'obésité entre gènes et environnement dans **Pour la science**, n°421 de novembre 2012. pp. 53-67

Dossier de 3 articles.

L'obésité progresse partout dans le monde. En France, selon l'enquête nationale ObEpi 2012, rendue publique la semaine dernière, même si le nombre de personnes obèses a augmenté moins vite au cours des trois dernières années que lors des précédentes, 47,3% des Français de 18 ans et plus sont en surpoids et, parmi eux, environ un tiers sont obèses. Nous vous présentons ce mois-ci un dossier complet pour faire le point sur cette épidémie et sur les pistes envisagées pour l'endiguer.

Des goûts et des récepteurs par Hervé This dans **Pour la science**, n°421 de novembre 2012. p. 93

L'être humain perçoit la saveur du calcium et le récepteur papillaire correspondant vient d'être identifié.

N'en jetez plus ! de Marc Belpois dans **Télérama**, n°3274 du 10 octobre 2012. pp. 38-40

1,3 milliard de tonnes de nourriture finit chaque année à la poubelle. Souvent pour des raisons absurdes : des tonnes de courgettes sont jetées pour délit de sale gueule ! L'Anglais Tristram Stuart fustige ce gâchis mondial dans un documentaire qui donne la nausée.

Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? par Bruno Lhoste dans **L'Ecologiste**, n°38 d'octobre 2012. p. 52

Selon la FAO, le tiers de la nourriture produite dans le monde est gaspillée chaque année entre le champ et l'assiette, avec de grandes différences selon les régions : environ 105 kg par habitant et par an en Europe ou en Amérique du Nord et 8 kg en Afrique subsaharienne ou en Asie du Sud-Est sont gaspillés. Comment mettre fin à ce gâchis ?

Le grignotage est-il vraiment mauvais pour la santé ? par Marie-Noëlle Delaby dans **Sciences et avenir**, n°787 de septembre 2012. pp. 38-39

Les Français se laissent de plus en plus tenter par le "snacking", le grignotage entre les repas. Un comportement alimentaire à adopter avec modération sous peine d'addiction.

De l'usage raisonné des fibres par Hervé This dans **Pour la science**, n°419 de septembre 2012. p. 93

Les bonnes "fibres" alimentaires sont souvent des déchets que le cuisinier pourrait réutiliser !

Les vikings à l'abordage du régime crétois par Marie-Noëlle Delaby dans **Sciences et avenir**, n°786 d'août 2012. pp. 70-73

Baies, choux, céréales, pain de seigle... une étude démontre que l'alimentation des pays nordiques, longtemps stigmatisée, peut être aussi bénéfique pour la santé que celle des Méditerranéens.

Manger moins pour vivre plus par Hervé Ratel dans **Sciences et avenir**, n°783 de mai 2012. pp. 76-79

A Brunoy, près de Paris, des chercheurs tentent de percer les secrets de la longévité des microcèbes, des primates de Madagascar, en leur imposant une restriction calorique à vie. Une expérience unique au monde.

Grillons les grillons ! par Hervé This dans **Pour la science**, n°415 de mai 2012. p. 93
Un jour prochain, il faudra nourrir les neuf milliards d'habitants de la planète. Les insectes seraient une intéressante source de protéines.

Les épinards rendent-ils plus forts ? de Jean-Marie Bourre dans **Pour la science**, n°415 de mai 2012. p. 18

Non. Ce mythe est véhiculé par le dessin animé "Popeye", qui attribue une haute teneur en fer aux épinards. Or si le fer a bien de multiples vertus, les épinards en contiennent peu.

L'hérédité au-delà des gènes dans **La Recherche**, n°463 d'avril 2013. pp. 38-50, 52-54

Dossier de 5 articles.

Comment les caractéristiques des organismes se transmettent-elles de génération en génération ? Les biologistes pensaient l'avoir bien compris : elles ne dépendaient que des gènes codés dans la séquence de l'ADN, que chaque individu tient de ses parents.

Toutefois, de plus en plus de résultats montrent que ce tableau n'est pas complet : le marquage épigénétique, qui détermine si les séquences d'ADN sont inscrites ou non, est lui aussi héritable. C'est vrai chez les plantes, mais aussi chez les animaux, l'homme y compris. Et on n'a pas fini d'en mesurer les conséquences, en particulier sur la théorie darwinienne de l'évolution.

En manger ou pas : le dilemme de l'omnivore par Rachel Mulot dans **Sciences et avenir Hors série**, n°170 d'avril 2012. pp. 72-75

Numéro spécial intitulé "L'Animal et nous".

Elevage et abattage industriels prospèrent, souvent à l'abri des regards. Mais la question du bien-être animal vient bousculer les habitudes alimentaires.

La science dans ma vie : une expo, des jeux, des tests dans **Cosinus**, n°136 de mars 2012. pp. 12-13

Énergie, transports, santé, alimentation, loisirs... la science est omniprésente dans notre vie. Elle s'est d'ailleurs à tel point immiscée dans notre quotidien, qu'on n'en mesure même plus l'importance. ? L'origine de cette évolution : toutes les découvertes scientifiques majeures des cent dernières années. Remettre la science à sa juste place dans notre vie, tel est l'objectif de cette exposition conçue par quatre grands centres muséographiques européens : Heureka (Finlande), Museon (Pays-Bas), Cienca Viva (Portugal) et Universcience (France).

Les légumes anciens méritent-ils leur succès ? par Marie-Noëlle Delaby dans **Sciences et avenir**, n°781 de mars 2012. pp. 38-39

Vantés par les plus grands chefs, panais, topinambours et pâtissons font leur retour dans nos assiettes. Cette vogue, qui répond à la volonté de manger davantage de légumes de saison, a-t-elle des vertus nutritionnelles ?

Nourrir et préserver la planète par Jonathan Foley dans **Pour la science**, n°411 de janvier 2012. pp. 46-52

Doubler la production alimentaire d'ici 2050 tout en réduisant la dégradation de l'environnement : selon une équipe internationale, cet objectif est accessible.

L'épigénétique : l'hérédité non génétique par Andras Paldi dans **Découverte**, n°377 d'avril 2011. pp. 38-45

Depuis quelques années, les scientifiques reviennent sur la véracité de certains fondements de la génétique. Jusque-là, l'hérédité des caractères acquis était inconcevable. Cependant, plusieurs études tendent à prouver le contraire. Pour expliquer ce phénomène, place à l'épigénétique, une science récente qui a plus d'un tour... dans son ADN !

Les OGM peuvent-ils nourrir le monde ? par Debbie Barker dans **L'Ecologiste**, n°35 d'octobre 2011. pp. 46-49

Les promoteurs des OGM affirment que les biotechnologies peuvent répondre aux nombreux défis actuels et notamment la crise alimentaire. Pourtant, les OGM ont d'ores et déjà échoué.

Agneau, bœuf, poulet... Quel impact sur l'effet de serre ? dans **L'Ecologiste**, n°35 d'octobre 2011. p. 35

Les promoteurs des OGM affirment que les biotechnologies peuvent répondre aux nombreux défis actuels et notamment la crise alimentaire. Pourtant, les OGM ont d'ores et déjà échoué.

Edouard de Pomiane : un précurseur de la cuisine scientifique de Philippe Lazar dans **Découverte**, n°376 de septembre 2011. pp. 68-71

Edouard Pozerski (1875-1964), sous son nom de plume Edouard de Pomiane, était docteur en médecine et chef de service à l'Institut Pasteur. Excellent cuisinier, grand admirateur du célèbre gastronome Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), il avait la passion de comprendre ce qu'il faisait en grillant, rôtissant, braisant, faisant bouillir les viandes et les légumes. Il a fait partager cette passion dans plusieurs ouvrages, dont son "Bien manger pour bien vivre" qui nous est présenté ici avec un sourire complice.

Les acides gras et la santé par Jean-Michel Lecerf dans **Pour la science**, n°406 d'août 2011. pp. 60-69

Omniprésents dans l'organisme, les acides gras oméga 3 et oméga 6 sont indispensables. Une alimentation variée et riche en poisson en assure un apport suffisant. Leur éventuel usage thérapeutique, pour lutter notamment contre certaines formes de dépression, est étudié.

L'obésité, un héritage maternel ? par Charlotte Benoît dans **Découverte**, n°375 de juillet 2011. pp. 44-51

L'obésité est une pandémie mondiale dont la prévalence croît de manière alarmante. Les causes sont multiples: manque d'activité physique, alimentation déséquilibrée et hypercalorique, origine génétique. Depuis quelques années, les scientifiques ont également mis en évidence un effet de l'alimentation maternelle durant la grossesse et l'allaitement sur la prédisposition de l'enfant à devenir obèse.

Doit-on manger 5 fruits et légumes par jour ? de Patricia Chairopoulos dans **Sciences et avenir**, n°772 de juin 2011. pp. 46-47

Cette mesure phare du Programme national nutrition santé (PNNS) peine à être suivie, malgré une campagne de communication particulièrement offensive. Et ses effets réels sur la santé sont encore discutés...

L'obésité. Une maladie sociale ? par Catherine Halpern dans **Sciences humaines**, n°223 de février 2011. pp. 20-25

Dossier de 5 articles.

La progression de l'obésité dans le monde en ferait l'un des premiers problèmes de santé publique. Les sciences humaines sont précieuses pour comprendre les facteurs sociaux de l'obésité, mais aussi pour mettre à jour la stigmatisation dont les obèses sont plus que jamais l'objet.

La volaille est-elle la viande idéale ? par Patricia Chairopoulos dans **Sciences et avenir**, n°768 de février 2011. pp. 40-41

Economique, facile à préparer, réputée diététique, la volaille est devenue la viande la plus consommée par les Français.

« Il n'y a pas une mais des formes d'obésité » par Cécile Klingler dans **La Recherche**, n°447 de décembre 2010. pp. 76-79

Le deuxième plan national nutrition santé s'achève. Arnaud Basdevant, médecin et chercheur, dresse un état des lieux de l'obésité en France, et des mesures concrètes pour la contrer.

Comment maîtriser la sensation de satiété ? par Patricia Chairopoulos dans **Sciences et avenir**, n°766 de décembre 2010. pp. 44-45

Ne pas "avoir faim" entre les repas relève de mécanismes physiologiques complexes. Un bon contrôle de cette sensation est le moyen le plus efficace de parer au surpoids, en privilégiant les aliments aptes à réduire l'appétit tout en procurant les mêmes satisfactions sensorielles que les autres...

Peut-on se fier aux régimes hyperprotéinés ? par Patricia Chairopoulos dans **Sciences et avenir**, n°759 de mai 2010. pp. 40-41

Destinés aux personnes en surpoids ou à certains sportifs, ces régimes sont très suivis... Leurs atouts supposés ? Une perte de poids rapide sans puiser dans les muscles. Mais la méthode n'est pas sans risque, ni vraiment efficace à long terme.

Les édulcorants sont-ils efficaces ? par Patricia Chairopoulos dans **Sciences et avenir**, n°756 de février 2010. pp. 38-39

L'arrivée sur le marché français d'un nouvel édulcorant fabriqué à partir de "Stevia rebaudiana", une plante originaire d'Amérique du Sud, relance le débat sur ces produits censés réduire l'apport en sucre. Sont-ils réellement bénéfiques pour la santé et ont-ils leur place dans la lutte contre le surpoids ?

Les boissons « light » aident-elles à maigrir ? par Patricia Chairopoulos dans **Sciences et avenir**, n°751 de septembre 2009. pp. 40-41

Colas, boissons aux fruits, eaux aromatisées, thés glacés, limonades... multiplient les versions allégées en sucre. Selon le Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie (Crédoc), l'explosion de ce marché tient à la consommation quasi exclusive de ces boissons par les personnes en surpoids, soit quatre Français sur dix.

Les écocollégiens de Norédine Benazdia dans **Géo Ado**, n°74 d'avril 2009. pp. 46-47

Pas besoin d'être adulte pour protéger la planète ! La preuve, les élèves du collège Eugène-Freyssinet, à Objat (19), n'ont pas attendu d'avoir 18 ans pour trouver des solutions afin de réduire le gaspillage.

L'alimentation, c'est la vie ! De Pierre Feillet dans **Découverte**, n°307 d'avril 2003. pp. 14-17

Fait partie du dossier « Alimentation et santé. L'alimentation en questions ».

Les Français sont plus concernés que jamais par leur alimentation. Et souvent déconcertés, sinon désorientés ! Certes, la très grande majorité d'entre eux mangent à leur faim, contrairement à une époque pas si lointaine et à ce que l'on observe encore dans d'autres parties du monde.

Alimentation et cancer par Evelyne Lhoste dans **Découverte**, n°307 d'avril 2003. pp. 18-27

Fait partie du dossier « Alimentation et santé. L'alimentation en questions ».

La formation d'un cancer résulte de l'interaction de facteurs liés à l'individu ou à son environnement. L'alimentation est une composante déterminante de cet environnement. De nombreuses études épidémiologiques chez l'Homme ainsi que des études chez l'animal et en culture cellulaire sont nécessaires afin d'identifier des substances actives, d'élucider leur mécanisme d'action et d'établir des recommandations nutritionnelles.

Les aliments à action physiologiques par Pierre-Henri Duée dans **Découverte**, n°307 d'avril 2003. pp. 28-37

Fait partie du dossier « Alimentation et santé. L'alimentation en questions ».

L'approche des relations entre l'alimentation et la santé a considérablement évolué ces dernières années. Le progrès des connaissances scientifiques permet d'envisager l'émergence de nouveaux aliments à action physiologiques, aliments dits « fonctionnels », modulateurs potentiels de l'état de santé. Les questions qu'ils posent, en termes scientifique, réglementaire ou de santé publique sont évoqués ici.

Alimentation : Dangers et risques par Ambroise Martin dans **Découverte**, n°307 d'avril 2003. pp. 38-48

Fait partie du dossier « Alimentation et santé. L'alimentation en questions ».

Les dangers, au sens de tout ce qui peut nuire à la santé de l'homme, sont omniprésents dans nos aliments et très nombreux.

Recommandations nutritionnelles : Bien manger pour bien vivre ! Par Serge Hercberg dans **Découverte**, n°307 d'avril 2003. pp. 49-59

Fait partie du dossier « Alimentation et santé. L'alimentation en questions ».

De très nombreux travaux scientifiques ont permis d'identifier le rôle de certains facteurs nutritionnels susceptibles d'intervenir en tant que facteur de risque, ou au contraire de protection, vis-à-vis du développement de maladies chroniques.

Visitons ensemble l'exposition : A table ! Par Hervé This dans **Découverte**, n°307 d'avril 2003. pp. 60-63

Webographie

Portail Alimentation : Bien manger, c'est l'affaire de tous : du champ à l'assiette, découvrez tous les acteurs de votre alimentation.

<http://alimentation.gouv.fr/>

Manger Bouger : programme national de nutrition santé

<http://www.mangerbouger.fr/bien-manger/>

Open Food Facts, le wikipédia des aliments : est un projet collaboratif répertoriant les produits alimentaires du monde entier afin de créer une base de données libre et ouverte

<http://www.revue-reseau-tic.net/Open-Food-Facts-le-wikipedia-des.html>

Comment notre environnement favorise l'obésité : L'objectif est de démêler la part des gènes, des comportements et du milieu dans la genèse de l'obésité. L'objectif est de démêler la part des gènes, des comportements et du milieu dans la genèse de l'obésité.

<http://sante.lefigaro.fr/actualite/2013/03/29/20137-comment-notre-environnement-favorise-lobesite>

Obésité : comment cela se passe-t-il ? : L'obésité est un phénomène complexe qui évolue par phase et qui a de nombreuses explications possibles

<http://sante.lefigaro.fr/sante/maladie/obesite/comment-cela-se-passe-t-il>

Manger des fruits et de saison (vidéo) : Une émission de TFO pour les enfants qui peut aussi rappeler aux grands les avantages de manger des fruits de saison.

<http://www3.tfo.org/videos/GP127097/les-fruits-frais-de-la-saison>

Boire et manger : quelle histoire ! : Ségolène Lefevre est historienne de l'alimentation. Elle nous fait partager son érudition et sa passion pour la gastronomie

<http://segolene.ampelogos.com/>

Alimentation et santé : Le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) est une structure inédite et fédératrice qui a pour mission l'étude et la mise en valeur d'une alimentation source de plaisir et de santé. Les évolutions majeures qui ont marqué l'alimentation et les modes de vie dans la seconde moitié du 20^{ème} siècle ont mis en lumière la nécessité d'un suivi, au niveau de la société dans son ensemble, des questions d'alimentation. Certaines dérives constatées, notamment en matière d'équilibre et de comportements alimentaires, rendent indispensable un travail sur les liens complexes entre alimentation, plaisir et santé. Les pouvoirs publics, les scientifiques et les industries agroalimentaires se sont engagés individuellement sur les sujets de prévention, mais l'insuffisance du dialogue et le manque d'harmonisation des dispositifs mis en place atténuent l'impact des actions entreprises. Le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) a pour objectif de réunir l'ensemble des acteurs scientifiques et économiques afin de consolider un partenariat durable au service d'une politique de santé publique globale.

<http://www.alimentation-sante.org/>

Alimentation et santé : Animé par une diététicienne, ce site explore tous les aspects de l'alimentation, et leurs liens avec la santé...

<http://www.alimentation-et-sante.com/>

La santé vient en mangeant (conférence audio) : Alors que notre nourriture est de plus en plus sécurisée, nos peurs alimentaires sont de plus en plus élevées. Dans cette conférence proposée par l'Université de Cergy-Pontoise, Jean-Louis Berta, médecin spécialiste de la nutrition ex-directeur de l'unité nutrition de l'agence Française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa devenue ANSES) fait la part du vrai, du faux... et de l'incertain.

<http://universiteouverte.u-cergy.fr/la-sante-vient-en-mangeant/>

Nourritures et Agricultures du monde (Agropolis Muséum) : L'exposition virtuelle "Nourrir les Hommes" illustre les grands enjeux de l'alimentation dans le monde d'aujourd'hui : l'agriculture dans le monde, les différentes cuisines, le problème de la faim et comment la vaincre. Abordant de nombreux sujets en lien avec les programmes scolaires, elle illustre dans un langage adapté aux 9-13 ans les grands enjeux de l'alimentation sur la planète.

<http://museum.agropolis.fr/expositions.htm>

Initiatives des pouvoirs publics concernant l'alimentation, la santé et la nutrition : Les principaux enseignements rapportés ici sont tirés de l'enquête menée par l'OCDE sur les initiatives des pouvoirs publics concernant l'alimentation, la santé et la nutrition et d'un dépouillement des publications pertinentes. Dans l'ensemble, les réponses au questionnaire indiquent que des efforts sont surtout déployés selon deux grands axes : premièrement, mieux informer les consommateurs sur l'alimentation et la santé pour leur permettre de faire des choix alimentaires éclairés ; et, deuxièmement, encourager la consommation de fruits et légumes, en particulier chez les enfants. Les résultats de l'enquête apportent des éléments sur les pratiques et programmes en vigueur dans les pays de l'OCDE. L'une des conséquences de l'évolution des modes de vie et des habitudes alimentaires a été une augmentation de l'obésité et des maladies non transmissibles (MNT). Les ouvrages sur la question montrent clairement qu'une mauvaise alimentation augmente l'incidence des MNT chroniques, en particulier des maladies cardiovasculaires et probablement de certains cancers. Par exemple, la consommation de fruits et légumes, qui peut avoir pour effet de protéger contre certaines MNT, est inférieure aux niveaux recommandés de 400 grammes par jour et va en diminuant dans beaucoup de pays. L'obésité, état précurseur d'un grand nombre de ces MNT, est également associée à une mauvaise alimentation et au manque d'exercice physique.

<http://www.oecd.org/fr/tad/44999756.pdf>

Association de professionnels de santé pour une alimentation responsable (APSARes) : L'APSARES est une association à but non lucratif dont l'objectif est de contribuer à l'amélioration de la santé publique par la promotion d'une alimentation responsable. Par alimentation responsable, l'APSARES entend une alimentation qui soit à la fois : optimale pour la santé et donc susceptible de résoudre les problèmes majeurs de santé publique causés par l'alimentation occidentale "standard"; garante d'une répartition optimale des ressources alimentaires de la planète et donc encline à résoudre le problème de la sous-nutrition dans le monde dans un contexte de pression démographique ; optimale pour la préservation de la planète, et donc indirectement pour la santé et la survie de l'espèce humaine.

<http://www.alimentation-responsable.com/>

Epigénétique (définition) : L'épigénétique a trait à la façon dont l'environnement et l'histoire individuelle influent sur l'expression des gènes, et concerne l'ensemble des modifications de l'expression génique transmissibles d'une génération à l'autre, sans altération des séquences nucléotidiques, et avec un caractère réversible.

http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pig%C3%A9n%C3%A9tique#Liens_externes

Quand l'environnement module l'expression des gènes : Chez l'Homme obèse, certains gènes semblent verrouillés. Le phénotype de chaque individu, sa "vulnérabilité" face à la sur ou sous-nutrition, et sa capacité à réagir à un moment donné, ne sont qu'en partie seulement conditionnés par son héritage génétique. Au cours du développement, vient ainsi s'ajouter à l'héritage génétique inscrit dans les gènes, une programmation par des processus épigénétiques, elle-même sous l'influence d'une multitude de facteurs environnementaux. À commencer par l'environnement intra-utérin. Les études menées chez des jumeaux monozygotes et dizygotes le montrent : la propension à prendre du poids dans un environnement obésogène comprend une très large part d'hérédité (itabilité), évaluée à 70 % voire 80 %. La composante héréditaire de cette vulnérabilité, polygénique, repose en partie sur le patrimoine génétique hérité du père et de la mère.

<http://sante-medecine.commentcamarche.net/contents/351-quand-l-environnement-module-l-expression-des-genes>

La vie cachée des gènes (vidéo) : Pourquoi un chat cloné n'a t-il pas la même couleur que sa mère ? Pourquoi deux jumeaux ont-ils une santé différente ? Dans les deux cas, la propriété des mêmes gènes n'entraîne pas le même destin. L'épigénétique travaille justement sur ces questions que la génétique n'explique pas ou alors imparfaitement. Les recherches récentes ont permis de décrypter le jeu de phénomènes complexes mais aussi de prouver l'importance de l'environnement sur le développement de chacun d'entre nous. L'épigénétique nous montre clairement que la façon dont on vit, dont on se nourrit, dont on s'occupe de notre corps, influence directement le développement de nos gènes alors qu'on les croyait jusque là déterminés pour la vie. Peut-être plus que dans d'autres champs de recherche, les « épigénéticiens » d'aujourd'hui travaillent activement en réseau. Leurs progrès collectifs impressionnants débouchent sur une foultitude d'applications concrètes, en médecine, en agriculture, dans de nouveaux points de vue sur la nature du vivant. C'est pour cela que l'on parle de révolution épigénétique.

<http://www.terranoa.com/fiche-detail.php?id=646#>

Les OGM dans l'alimentation : un danger pour la santé ? : Ils font souvent la une de l'actualité. Environ deux français sur trois sont inquiets de leur présence dans les produits alimentaires (sondage Ifop pour Dimanche Ouest-France, le 4 décembre 2011). Cette inquiétude est-elle fondée ? Les réponses de Christian Vélot, un scientifique spécialiste des OGM.

<http://www.viesaineetzen.com/content/les-ogm-dans-l'alimentation-un-danger-pour-la-sant%C3%A9>

Le Bio, dangereux ou bon pour la santé ? : De fait, l'agriculture biologique –*organic* en anglais – n'est plus un phénomène marginal propre aux pays riches et il existe un débat. On sait que le bio nous préserve des toxiques, OK. Mais le bio est-il, en soi, *un plus* ? Ce débat porte sur la question des bienfaits (ou non) du Bio pour la santé et agite beaucoup de monde.

<http://www.consoglobe.com/bio-dangereux-sante-2174-cg>

La stratégie mondiale de l'OMS pour la salubrité des aliments : une alimentation à moindre risque pour une meilleure santé

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2002/9242545740.pdf>

Le régime méditerranéen : Si l'on retrouve des habitudes alimentaires diversifiées dans la quinzaine de pays situés sur le pourtour de la mer Méditerranée, il y a au moins une constante : l'utilisation abondante d'huile d'olive. Lorsqu'on parle de « régime méditerranéen », on fait plus particulièrement référence à l'alimentation traditionnelle des îles grecques de Crète et de Corfou — d'où l'appellation occasionnelle de « régime crétois ». L'intérêt pour ce type d'alimentation provient d'une recherche (*The Seven Countries Study*) menée par Ancel Keys dans les années 1950, qui démontrait que, malgré un apport alimentaire élevé en matières grasses et un système de soins de santé relativement rudimentaire, les habitants de ces îles (ainsi que ceux de l'Italie méridionale) jouissaient d'une excellente espérance de vie à l'âge adulte, en plus de présenter un taux de maladies coronariennes très faible...

http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/Regimes/Fiche.aspx?doc=mediterraneen_regime#P19_543

Se nourrir d'abord, se faire du bien ensuite : Depuis les années quatre-vingt-dix, la croissance du marché de l'alimentation se poursuit mais sur un rythme ralenti : en France, la progression annuelle de la dépense alimentaire (y compris les dépenses de restauration) a été de 1,4% entre 1996 et 2006. Elle était de 2 % pendant la décennie 80 et de 2,5% dans les années soixante-dix. Les industriels ont réagi en déclinant davantage les gammes, en recherchant des niches et des réponses à des attentes immatérielles. Parallèlement, des phénomènes comme les crises alimentaires ou la forte croissance des cas d'obésité ont sensibilisé les consommateurs au lien entre alimentation et santé. Les campagnes d'information sur ce thème marquent les esprits. De même, la plus forte visibilité de la pauvreté et la fréquentation d'associations offrant des repas gratuits a mis en évidence le fait que se nourrir reste un problème financier pour une partie de la population.

<http://www.credoc.fr/pdf/4p/209.pdf>

Bien manger, manger bien. Les jeunes et leur alimentation : les autorités sanitaires multiplient enquêtes et campagnes pour influencer sur les conduites alimentaires des Français, et notamment celles des jeunes. Ceux-ci lient d'abord la nutrition aux notions de plaisir et de poids, accordant une grande importance à l'apparence physique pour leur bien-être. Filles et jeunes précaires sont les plus vulnérables aux troubles alimentaires.

http://www.injep.fr/IMG/pdf/JES7_bien_manger_BD1.pdf

Bibliographie : Bibliothèque Emile Cartailhac

Alimentation et risques pour la santé

Alimentation : ce que la science nous révèle / [Dir. de publ. Rolf Heinz] ; [Réd. en chef Eric Meyer]. - Gennevilliers : Groupe Prisma média, impr. 2012. - 1 vol. (114 p.) : ill. ; 28 cm.

ISBN 9782914927055

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 ALI**

Apoteker, Arnaud

Du poisson dans les fraises : notre alimentation manipulée / Arnaud Apoteker. - Paris : Éd. la Découverte, impr. 1999. - 1 vol. (230 p.) ; 22 cm. - (Cahiers libres).

Glossaire. Bibliogr. p. 213-220. - ISBN 2-7071-3031-1

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.000 APO**

Bien manger : la santé par le naturel / [Dir. de la réd. Dominique Leglu] ; [réd. en chef Aline Kiner]. - Paris : Sciences et avenir, DL 2013. - 1 vol. (82 p.) : ill. ; 29 cm.

ISBN 2-7427-4408-8

Périodiques Bibliothèque Cartailhac (monographies). - Cote : **P 152 NO. 174 2013**

Feillet, Pierre

Nos aliments sont-ils dangereux ? : 60 clés pour comprendre notre alimentation / Pierre Feillet. - Versailles : Quae, 2012. - 1 vol. (239 p.) : ill. en coul. ; 21 cm. - (Clés pour comprendre).

ISBN 978-2-7592-1666-6

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 FEI**

Nutrition et risques alimentaires : vos questions sur ... oméga 3, iode, allergies, sucre, vache folle, soja, promesses santé, eau ... les scientifiques répondent / Publié par AFSSA. - Paris : Textuel, impr. 2005. - 1 vol. (93 p.) ; 19 cm. - (Les cahiers de l'AFSSA ; No 1).

ISBN 2-84597-151-6

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 NUT**

Parmentier, Bruno

Manger tous et bien / Bruno Parmentier. - Paris : Seuil, 2011. - 1 vol. (331 p.) ; 22 cm.

ISBN 978-2-02-105266-4

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.300 PAR**

Robin, Marie-Monique

Notre poison quotidien : la responsabilité de l'industrie chimique dans l'épidémie des maladies chroniques / Marie-Monique Robin. - Paris : La Découverte ; Issy-les-Moulineaux (Hauts-de-Seine) : Arte Editions, 2011. - 1 vol. (478 p.) ; 24 cm. - (Cahiers libres).

Bibliogr. p. 433-465. Index. - ISBN 978-2-7071-5770-6

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 ROB**

Wittner, Laurence

La vérité sur les étiquettes alimentaires / Laurence Wittner. - Paris : Leduc.s éditions, DL 2006. - 1 vol. (251 p.) ; 23 cm.

Index. - ISBN 2-84899-096-1

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 WIT**

Pour manger bon, éthique et bio

À boire et à manger / sous la dir. de Roger Feuilly et Périco Légasse. - [Bruxelles] : Présence et action culturelles ; Loverval : Labor, impr. 2006. - 1 vol. (256 p.) ; 19 cm. - (Quartier libre ; No109).

Bibliogr. p.255-257. - ISBN 2-8040-2237-4

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.302 BOI**

Bohlmann, Friedrich

Cuisez nature entre copains / F. Bohlmann, M. Kittler. - Paris : Solar, 2004. - 168 p. : ill. ; 24 cm. - (Basic cooking).

ISBN 2-263-03557-5

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.200 BOH**

Botaya, Alexis

Le guide de l'écofood : devenons écocitoyens : tout savoir pour bien se nourrir dans le respect de la planète / Alexis Botaya. - Genève (Suisse) : Minerva, 2008. - 1 vol. (XII-319 p.) ; 21 cm.

Notes bibliogr. p. 303-319. - ISBN 978-2-8307-1005-2

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 BOT**

Ligeon, Catherine

La cuisine / Catherine Ligeon ; préface de Thierry Thouvenot. - Genève (Suisse) : Minerva, 2008. - 1 vol. (95 p.) : ill. ; 22 cm. - (Trucs et astuces écolo).

Sites internet p. 95. - ISBN 978-2-8307-1028-1

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **833.700 LIG**

Novel, Anne-Sophie

Le guide du locavore : pour mieux consommer local / Anne-Sophie Novel. - Paris : Eyrolles, 2010. - 1 vol. (153 p.) : ill. en coul. ; 22 cm. - (Femininbio.com).

Bibliogr. p. 150-151. Webliogr. p. 152. Notes webliogr. - ISBN 978-2-212-54590-6

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.100 NOV**

Petrini, Carlo

Bon, propre et juste : éthique de la gastronomie et souveraineté alimentaire / Carlo Petrini ; [Préface de Jean Lhéritier, Alain Ducasse] ; [Traduit de l'italien par Sarah Guilmault]. - Gap : Y. Michel, 2006. - 1 vol. (328 p.) ; 22 cm. - (Société civile).

Bibliogr. p. 317-322. - ISBN 978-2-913492-43-1

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **821.000 PET**

Rémésy, Christian

Que mangerons-nous demain ? / Christian Rémésy. - Paris : O. Jacob, impr. 2006. - 1 vol. (302 p.) ; 22 cm.

Glossaire. - ISBN 2-7381-1577-2

Bibliothèque Cartailhac (tous publics). - Cote : **146.300 REM**

Bibliographie : Médiathèque Jeunesse Pourquoi pas ?

Fictions

Au supermarché des animaux / Giovanna Zoboli, Simona Mulazzani ; [adaptation de l'italien par Vito Castiglione Minischetti]. - [Paris] : Circonflexe, DL 2008. - 1 vol. (non paginé [24] p.) : ill. ; 28 cm. - (Albums). - ISBN 978-2-87833-461-6

Au supermarché des animaux, inutile de chercher tartelettes ou goûters fourrés! On y trouve que des produits naturels: des fines herbes pour l'escargot, des myrtilles pour les ours, des coquelicots pour l'abeille, du cabillaud et des calamars pour les ours polaires, etc.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 413.F Z**

Carotte ou pissenlit ? / May Angeli. - Paris : l'Elan vert, 2006. - 1 vol. (26 p.) : ill. en coul. ; 24 cm. - (Les petits m). - ISBN 2-84455-091-6

Les mamans des animaux de la ferme font goûter carottes, pissenlits, églantines, pommes... à leur petits. Tout un apprentissage !

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 413.F A**

Les contes du grand appétit / Françoise Chaze ; Illustrations de Frédéric Mansot
Nantes : Gulf Stream, 2006. - 1 vol. (57 p.) : ill. ; 29 cm. - (Le chemin des contes). - ISBN 2-909421-45-7

Ogre blanc qui engloutit crème fouettée, laitages et fromages, géant qui sème étourdiments d'étranges cailloux, tomates qui exigent une couleur plus appétissante ou dragons gastronomes : les héros de ces contes sont tous d'incorrigibles gourmands. En fin d'ouvrage, des comptines amusantes à mémoriser pour jouer avec la diététique et des recettes.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.F C**

Je n'aime pas la salade ! / Tony Ross ; traduit de l'anglais par Anne Krief. - Paris : Gallimard-Jeunesse, 2009. - 1 vol. (32 p.) : ill. coul.; 22 cm. - ISBN 978-2-07-062467-6

Une petite princesse décide de bannir de son alimentation les crudités. Sa gouvernante l'emmène voir le jardinier qui lui montre comment les légumes poussent et la petite fille plante des graines de tomate. Une fois les fruits de son pied de tomate arrivés à maturation, elle se force à les goûter et finit par les trouver délicieux.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 313.F R**

Fast-Food / [Texte de] Olivier Douzou ; [illustrations de] Lynda Corazza. - Rodez : Éd. du Rouergue, DL 2001. - 1 vol. (non paginé [36] p.) : ill. ; 18 cm. - ISBN 2-84156-287-5

L'histoire plonge l'enfant dans une ambiance de fast-food sur fond de cuisine lance-pierre, où l'offre précède la demande et incite à la consommation systématique. La chute de l'histoire est sans appel : l'abus de sandwiches nuit gravement à la santé...

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* (bacs). - **Cote : 113.F D**

Méchante soupe ! / Céline Herrmann. - Paris : Ecole des loisirs, DL 2005. - 1 vol. (20 p.) : ill. ; 24 cm. - (Loulou et compagnie). - ISBN 2-211-07847-8

Pour faire une soupe, il faut un poireau pas beau, des carottes idiotes, un brocoli pourri. Mais ils n'en mènent pas large, les légumes. Ils savent ce qui les attend.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* (bacs). - **Cote : 146.F H**

Nous, on n'aime pas les légumes ! / Chantal de Rosamel, Godeleine de Rosamel. - Paris : Albin Michel-Jeunesse, 2007. - 1 vol. (40 p.) : ill. coul. ; 17 x 22 cm. - (Zéphyr). - ISBN 978-2-226-17406-2

Papa revient du marché, chargé d'un lourd panier plein de légumes. Poireaux, pommes de terre, carottes, navets... A première vue, tout cela n'emballé pas vraiment les enfants. Mais finalement toute la famille se met à préparer un pot-au-feu en jouant aux devinettes sur les expressions comprenant des noms de légumes. Cet album se termine par la description des variantes du pot-au-feu dans le monde

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 313.F R**

Documentaires

L'alimentation : je découvre, je comprends, j'agis / Texte Nadia Benlakhel ; illustré par Thérèse Bonté et Laurent Audoin.

Toulouse : Milan jeunesse, 2005

(Agir pour ma planète)

ISBN 2-7459-1921-0

1 vol. (31 p.) : ill. en coul. ; 20 cm.

Oméga 3, OGM, E220... Sait-on vraiment ce que l'on mange ? Après toute une palette d'activités proposées sur le thème de l'alimentation, ce guide offre une foule d'astuces pour devenir un consommateur exigeant et respectueux de l'environnement.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.102 BEN**

L'alimentation dans l'histoire : de la préhistoire à nos jours / par Philippe Godard et Claude Merle. - Paris : Autrement, DL 2006. - 1 vol. (61 p.) : ill., cartes ; 25 cm.. - (Autrement Junior. Histoire, 1269-8733 ; 8). - ISBN 978-2-7467-0179-0

Neuf histoires racontent l'alimentation à travers le temps et le monde, pour se rendre compte que chaque nourriture a son histoire et que la façon dont les hommes se nourrissent nous font découvrir leur culture, leurs croyances, leur diversité.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.300 GOD**

Bon appétit : l'alimentation dans tous les sens / Muriel Bastien ; illustrations Rocco Montrouge (Hauts-de-Seine) : Bayard Jeunesse, 2010 ; Paris : Universcience, 2010

(Les dossiers Okapi). - 1 vol. (121 p.) : ill. ; 20 cm. - ISBN 978-2-7470-3061-8

Cet ouvrage a été réalisé à l'occasion de l'exposition "Bon appétit. L'alimentation dans tous les sens", présentée à la Cité des sciences et de l'industrie, du 2 février au 3 janvier 2011. Pour une éducation au "bien manger", afin de respecter notre santé et la planète, ce documentaire propose une approche moderne, déculpabilisante et ludique de la question de la nutrition.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.100 BAS**

C'est bon, c'est beau : les arts du goût / Gilles Stassart. - Paris : Autrement Jeunesse, 2002. - 1 vol. (63 p.) : ill. en coul. ; 25 cm. - (Junior, 1269-8733 ; 2). - ISBN 2-7467-0251-7

Après avoir convié les petits lecteurs à observer le monde qui les entoure, cet ouvrage sensibilise les enfants au sujet du goût, du point de vue physiologique et les fait réfléchir aussi sur les mécanismes de l'envie et du dégoût, sur le pouvoir des images et de l'imagination.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.300 STA**

Ce qu'on fait de ce qu'on mange / Texte [de] Pauline Neveu ; [illustrations d'] Antoine Delautre. - Mertzig : Zoom éditions, DL 2004. - 1 vol. (40 p.) : ill. ; 20 cm. - (Atomes crochus ; 2. - ISBN 2-919934-34-1

Aristote, l'orang-outang intelligent, explique les secrets de la digestion à Oscar et Zoé
Cette collection se présente sous forme de bande dessinée pour expliquer les sciences naturelles.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 499.401 NEV**

Cuisine buissonnière : Des plantes sauvages belles à croquer : conseils, identification, recettes simples et originales / [Fédération des clubs CPN]. - Boultaux-Bois : Fédération des clubs Connaitre et Protéger la Nature, [2005] - Supplément au n° 108 de La Gazette des Terriers, avec le titre "Les cahiers de la Gazette des Terriers". - 1 vol. (70 p.) : ill. ; 21 cm. - ISBN 2-9521382-2-2

Pour une initiation à la botanique par le biais du palais... Plus de 10 plantes sauvages faciles à reconnaître et belles à croquer : identification, conseils pratiques, recettes simples et originales. Une bibliographie complète utilement ce documentaire.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 342.000 CUI**

Léo, cuistot écolo : recettes pour la planète / Emmanuelle Figueras, Lionel Goumy ; Illustrations de Yannick Robert. - Mens (Isère) : Terre vivante, 2005. - ISBN 2-914717-14-8

Propose trente-huit recettes simples permettant aux enfants de cuisiner comme des grands, de mettre la main à la pâte et d'être autonomes tout en préservant la planète : préférence pour des produits de saison et bio, économiser l'eau, etc.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.202 FIG**

Manger : quelle histoire ! / Marie-Ange Le Rochais ; avec la collaboration de Pierre Bertrand pour le texte ; illustrations de l'auteur. - Paris : Ecole des loisirs, DL 2003. - 1 vol. (45 p.) : ill. ; 29 cm. - (Archimède). - ISBN 2-211-06899-5

Documentaire sur le thème de la cuisine et de l'alimentation, à la fois du point de vue des produits en eux-mêmes et de ce que l'acte de manger et les rites de repas représentent dans notre culture. Aborde également des thèmes comme la malnutrition, l'obésité, la famine, l'agriculture intensive...

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.000 ROC**

Manger, à quoi ça sert ? / Sylvie de Mathuseulx, Catherine Millécamps, Laurent Sabathié ; illustrations de Rébecca Dautremer. - Paris : Belin, DL 2005. - 1 vol. (non paginé [26] p.) : ill. ; 22 cm. - (Les questions de Justine? 1774-3257). - ISBN 2-7011-3790-X

Ce week-end, c'est au tour de Justine de s'occuper et de nourrir Albert, le hamster élevé dans la classe. Elle s'interroge alors sur la nécessité de manger, sur le régime alimentaire de certains animaux (herbivores et carnivores), etc. Des reportages photos et des documents permettent de répondre à ces questions. Avec la définition de quelques mots difficiles.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* **Cote : 428.000 MAT**

Petite histoire des nourritures / Sylvie Baussier ; Illustrations de Michelle Daufresne. - Paris : Syros jeunesse, 2005. - 1 vol. (76 p.) : ill. en coul. ; 30 cm. - (Petites histoires des hommes, 1635-5989). - ISBN 2-7485-0339-2

Présente la nourriture sous quatre angles : les besoins alimentaires de notre organisme, les notions de goût et de gourmandise, les aspects culturels (symboles et croyances) et les maladies liées à l'alimentation (boulimie, anorexie, OGM...). Cette présentation se lit comme un recueil de petites histoires. Des extraits d'oeuvres littéraires sur le thème complètent ce document.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.300 BAU**

Si le monde était un village de 100 personnes. 2, Alimentation / par Ikeda Kayoko et Magazine House ; illustrations de Yamauchi Masumi ; photographies d'Ono Shoichi ; conception graphique de Watanabe Mitsuko ; traduction de Sylvain Cardonnel. - Arles : Picquier Jeunesse, DL 2006. - 1 vol. (101 p.) : ill. ; 20 cm. - ISBN 2-87730-828-6

La population mondiale ne cesse de croître et, malgré les progrès des techniques agricoles, le nombre de gens ne mangeant pas à leur faim ne cesse lui d'augmenter. Cet ouvrage en explique les raisons, traite des problèmes de l'eau, de l'obésité dans les pays riches, et rappelle les moyens d'y remédier.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146.300 IKE**

Trop bon ! : bien se nourrir pour bien grandir / Sylvie Girardet ; Illustrations de Puig Rosado. - Paris : Hatier, 2006. - 1 vol. (63 p.) : ill. en coul. ; 21 cm.. - (Citoyens en herbe). - ISBN 2-218-75270-0

Par le biais de 5 petites fables et de judicieux conseils, ce document permet de découvrir les grands principes de l'alimentation : comment bien se nourrir pour bien grandir, histoire et diversité de l'alimentation et des goûts tout autour de la planète. Les petits et les grands pourront désormais faire leur marché en citoyens avertis et déguster des repas équilibrés pour rester en bonne santé.

Médiathèque jeunesse *Pourquoi Pas ?* - **Cote : 146. 000 GIR**

Bibliothèque Emile Cartailhac

Horaires d'ouverture : mardi, mercredi et vendredi 10 h-12 h, du mardi au dimanche 14 h-18 h

Médiathèque Jeunesse « Pourquoi pas ? »

Horaires d'ouverture : mercredi, samedi et dimanche : 14 h-18 h.

Accès gratuit - Consultation sur place – Catalogue accessible via le site Web.

Muséum de Toulouse - 35 Allées Jules Guesde - 31 000 – TOULOUSE - 05 67 73 84 84 -

<http://www.museum.toulouse.fr/>

