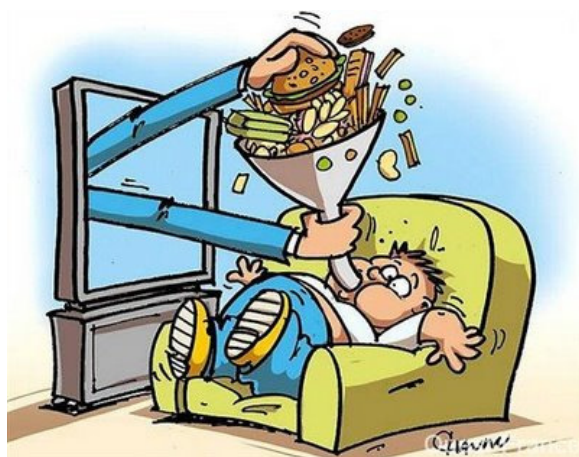


Département documentaires

Sélection de documents sur la prévention de l'obésité et du surpoids



JANVIER 2010

Médiathèque de Bagnolet

1 rue Marceau - 93170 BAGNOLET - 01 49 93 60 90 – mediatheque@ville-bagnolet.fr

MAIRIE DE
BAGNOLET



A l'occasion de la journée de prévention du surpoids et de l'obésité, la médiathèque s'associe aux services de santé pour proposer une sélection de documents pour les adultes et les enfants. Avis de médecins, témoignage personnels, récits de fiction ou films documentaires, nos rapports à l'alimentation sont traités sous tous les angles.

Cinq histoires sucrées-salées de femmes (et d'hommes) à croquer... . Les Coeurs boudinés . 01 / Krassinsky , Jean-Paul.
Dargaud, 2005

BD KRA

Cinq histoires mettant en scène cinq jeunes femmes différentes et ayant pour fil conducteur les relations hommes/femmes traitées avec humour.

Mille et une bouches : cuisines et identités culturelles / Bessis ,
Sophie , dir.. Autrement, 1995

641 MIL

L'internationalisation des échanges a beau avoir aboli les frontières, l'urbanisation planétaire et l'uniformisation des modes de vie ont beau gommer les différences entre les nations et les continents, en cette fin du XXe siècle, l'alimentation demeure un des principaux marqueurs des identités.

Nourritures : plaisirs et angoisses de la fourchette / Piault ,
Fabrice , dir.. Autrement, 1989

641 NOU

De nombreux livres de recettes sont publiés chaque année. Derrière cette vogue, emblématique du mouvement de retour au corps des années 1980, comment se dessine le profil du mangeur contemporain?

Mangez en paix ! / Apfeldorfer , Gérard. O. Jacob, 2008

613.2 APF

Pour apprendre à manger en toute quiétude, en prêtant attention aux besoins et messages de son corps. Une présentation de treize grands principes donne les bases de l'éducation alimentaire des enfants. Des explications et des exercices pratiques sont proposés.

La Vérité sur les oméga-3 / Bourre , Jean-Marie. Odile Jacob, 2004

613.2 BOU

Une présentation des apports des oméga-3 pour le corps à travers l'alimentation.

La Diététique de la performance : intelligence, mémoire, sexualité / Bourre , Jean-Marie. O. Jacob, 1995

613.2 BOU

Comment la diététique peut veiller à maintenir le corps dans un bon fonctionnement tout au long de la vie.

Les Bonnes graisses / Bourre , Jean-Marie. O. Jacob, 1991

613.2 BOU

Une analyse qui présente les différents types de graisses avec leurs bénéfices et leurs dangers pour le corps.

Les Bonnes calories : un exposé pour comprendre, un essai pour réfléchir / Rémésy , Christian. Flammarion, 1996

613.2 DOM

Les calories ne sont pas forcément signe de prise de poids et sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Table des calories / Dorosz , Philippe. Maloine, 2000

613.2 DOR

La connaissance de la valeur nutritive des aliments, ainsi que celle de la nocivité des déséquilibres alimentaires, de l'excès de boissons alcooliques, de l'abus des sucres et des graisses, fait partie de la culture générale et répond à un impératif d'amélioration de la santé publique.

Ma femme pèse une tonne ou Comment survivre aux onze années de régimes absurdes d'une épouse longiligne / Lassalle , Thierry.

A. Michel, 1993

613.2 LAS

Témoignage avec une pointe d'humour d'un couple sur la pratique des régimes alimentaires.

Les Régimes alimentaires / Laty , Dominique. Presses universitaires de France, 1996

613.2 LAT

Présentation du cadre et des critères des différents régimes alimentaires.

Régimes : vérités et mensonges / Nugon-Baudon , Lionelle.

Marabout, 2007

613.2 NUG

Conseils basés sur des avis scientifiques pour choisir sa méthode amincissante parmi toutes celles proposées.

Le Régime santé / Renaud , Serge. O. Jacob, 1995

613.2 REN

L'auteur propose de prévenir les maladies cardio-vasculaires grâce aux apports de la diététique.

Vitamines et minéraux : la forme au jour le jour / Scott-Moncrieff , Christina. Sélection du Reader's Digest, 2000

613.2 SCO

Les propriétés de plus de 50 vitamines, minéraux, oligo-éléments et les symptômes que leur carence révèle. Pour chaque étape de la vie, de l'enfance à l'âge adulte, tout ce qu'il faut savoir : dans quels aliments trouver ces vitamines et minéraux, comment augmenter leurs bienfaits...

Grand guide Hachette des aliments santé / Ursell , Amanda.
Hachette Pratique, 2002

613.2 URS

Présente les aliments à consommer tous les jours pour une bonne santé : bienfaits, vitamines et éléments essentiels qu'ils contiennent, méthodes de cuisson, maladies et troubles qu'ils peuvent soulager.

Stress alimentaire et troubles digestifs : les bases d'une alimentation-santé / Azogui , Marie. J. Lyon, 2009

616.3 AZO

Propose une aide pour réapprendre à manger sain en se faisant plaisir et en préservant son organisme.

Ma cuisine antifatigue : 20 produits essentiels, 40 recettes simples et savoureuses / Borrel , Marie. Minerva, 2008

641.5 BOR

Ce recueil de 40 recettes privilégiant des aliments à base de glucides, de protéines, de légumes et de fruits frais et secs, permet de lutter contre la fatigue, et de maintenir la vitalité, particulièrement en période d'efforts physiques et psychiques intenses.

Obésité, le nouveau mal français : pour une réponse politique à un fléau social / Le Guen , Jean-Marie. Armand Colin, 2005

616.39 LEG

Cet ouvrage pose le problème de l'obésité, une épidémie qui affecte enfants et adultes. S'il prend en référence le modèle américain, il s'intéresse plus généralement à ce qui se passe aussi bien dans les pays riches que les pays en développement.

Papa, Maman, on m'a traité de gros / Lesne-Springer , Elisabeth. A. Michel, 1998

616.39 LES

Des questions et des réponses pour les parents confrontés à l'obésité infantile.

200 questions-clés sur l'obésité : savoir, comprendre et agir /
Marsaudon , Eric. Ellébore, 2007

616.39 MAR

Description de l'ensemble des problèmes liés à cette maladie et proposition de solutions personnelles possibles.

Trop gros ? : l'obésité et ses représentations / **Csergo , Julia.**
Autrement, 2009

616.39 TRO

Approche pluridisciplinaire des représentations du corps, du gros et du gras, et réflexion sur les questions du poids et les pratiques alimentaires.

Jus de fruits et légumes : cuisine à la centrifugeuse / **Cadiou ,**
Yvan. R. Pages, 2007

641.26 CAD

Plus de 50 recettes à base de fruits et légumes réduits en jus grâce aux nouvelles générations de centrifugeuses, pour des dégustations à tous les repas. Contient de nombreuses variantes sur la base de tel ou tel jus, dans une infinité de mariages étonnants.

Fruits et légumes exotiques, comment ça se mange ? / **Becher ,**
Daniel. la Compagnie du livre, 1994

641.34 BEC

Le livre présente des aliments du monde entier et permet de découvrir des recettes originales pour les préparer.

Les Agrumes / **Combiér , Nathalie. Minerva, 2006**

641.34 COM

40 recettes à base d'agrumes pour profiter de leurs vitamines en hiver comme en été : filet mignon confit au citron, taboulé aux agrumes, gâteau de semoule à l'orange et à la confiture d'abricot, etc.

Les Fruits et légumes du monde / **Viard , Michel. Hatier, 1995**

641.34 VIA

Un parcours des aliments dans le monde entier.

Les Légumes de pays / Meyer , Véronique de. Flammarion, 1999

641.35 MEY

40 recettes simples de cuisine de terroir, à partir de légumes communs ou moins courants.

Menus et recettes pour le sportif : bien-être, plaisir, performance / Olivieri , Marie-Pierre. Amphora, 2006

796.07 OLI

Une diététicienne du sport et un médecin du sport associent leurs compétences pour présenter des recettes et des menus adaptés aux besoins des sportifs en fonction de l'activité pratiquée.

Alimentation du sportif : de la santé à la performance / Rousseau , Véronique. Amphora, 2005

796.07 ROU

Présente les particularités de la diététique du sport, l'impact de l'alimentation sur la condition physique et les performances, et les apports pour les sportifs de chaque catégorie d'aliments. Propose pour les différentes catégories de sport des conseils et des suggestions de menus adaptés.

Le Rapport contemporain à l'alimentation : une approche socio-anthropologique / Fischler , Claude , éd. , interviewé. La Mission 2000 en France : SFRS, 2000 , DVD 2000

641 FIS

Conférence donnée le 28 février 2000 par Claude FISCHLER. "L'Assassin est dans l'assiette"; "The Food You Eat May Kill You" ; "Le cholestérol qui tue" ; "La bouffe folle" : ces unes de journaux, courant des deux côtés de l'Atlantique, traduisent bien l'anxiété, sinon l'angoisse aiguë devant les pratiques alimentaires.

Sécurité des aliments / Guillou , Marion , éd. , interviewé. La Mission 2000 en France : SFRS, 2000 , DVD 2000

641 GUI

Conférence donnée le 1er mars 2000 par Marion GUILLOU. L'alimentation a été un souci constant pour l'humanité. Dans les premières étapes du développement des sociétés humaines, une partie prépondérante de l'activité tournait autour de l'accès à la nourriture.

2001, l'odyssée de l'assiette / Lasfargues , Alain , réal.. Son et Lumière : Adav / Arte distribution, 1998 , VHS s.d.

641 LAS

Enquête dans l'arrière-cuisine de l'industrie alimentaire. A l'heure où les Etats-Unis taxent roquefort et foie gras, il fait bon aller goûter œuf en poudre et frites de couleur sur le plus grand salon alimentaire du monde. Une industrie silencieuse et puissante.

Super size me / Spurlock , Morgan. Kathbur Pictures Inc. : Diaphana édition vidéo, 2004 , DVD 2004

641 SPU

Morgan Spurlock suit pendant un mois le régime fast-food... Au coeur du débat : les dégâts physiques et moraux liés à la malbouffe, les lobbies agroalimentaires... Du cinéma militant coupe-faim...

L' Obésité / Froguel , Philippe , interviewé. La mission 2000 en France : SFRS : Cérimes, 2000 , DVD s.d.

616.39 FRO

L'obésité est une pathologie qui progresse et dont l'origine est multifactorielle, avec une part génétique qui est de mieux en mieux connue... Un aspect héréditaire confirmé par l'observation...

Alternative santé (périodique) : Comprendre pour agir / Dhombre , Pierre , dir.. Coop Regain Santé, no 350, déc. 2007

Ce numéro de revue propose un dossier sur l'utilisation diététique des légumes secs.

La Santé de l'homme (périodique) / Douiller , Alain , dir.. Education pour la santé, no 394, mars-avr. 2008

Dossier sur l'anorexie et la boulimie : prévenir, éduquer, soigner.

Du côté des sites internet

<http://www.mangerbouger.fr/> Programme national nutrition santé, pour les adolescents et les parents, qui propose une campagne et des outils pour apprendre à mieux manger.

<http://www.gros.org/accueil/index.php> Site du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS), dirigé par le psychiatre Gérard Apfeldorfer. Des thérapeutes (diététiciens, psychologues, généralistes...) interviennent sur l'actualité de cette question de santé. Dans les liens, on trouve également le sujet traité de façon humoristique à travers des chansons.

Pour les enfants...

La Bonne bouillie / Promeyrat , Coline. Didier Jeunesse, 2006

3 ALL GRI

Une petite fille rapporte chez elle une cocotte qui donne de la bouillie sur commande. Mais sa mère gourmande ne sait pas l'arrêter.

La Grosse faim de P'tit Bonhomme / Delye , Pierre. Didier

Jeunesse, 2005

11 DEL

C'est le matin. P'tit Bonhomme, qui a le ventre vide, court chez le boulanger et lui demande de quoi combler sa faim dévorante. Mais celui-ci refuse de lui donner du pain car il n'a pas d'argent. P'tit Bonhomme va devoir en gagner.

**Strega Nonna ou le chaudron magique / De Paola , Tomie ,
illustrateur. Flammarion-Jeunesse, 1984**

11 DEP

Antoine, un peu vantard, décide de se servir tout seul du chaudron magique de la "grand-mère sorcière"... Pour les enfants à partir de 5 ans.

Jeu cuisine salé / Theulet-Luzié , Bernadette , illustrateur.

Publication de l'École Moderne Française, 2000

641 JEU

Des recettes de cuisine expliquées sous forme de bandes dessinées et faciles à réaliser seul par des enfants.

**Cuisiniers : les arts de la table à travers les âges / Thames ,
Richard. Hachette jeunesse, 1994**

641 THA

Un regard historique sur les pratiques culinaires.

Kilos ados / Belouze , Marie. Marabout, 2002

613.2 BEL

Des réponses sont apportées aux jeunes qui se posent des questions sur leur poids, pour les aider à maigrir sans souffrir si cela s'avère nécessaire et leur permettre d'acquérir les bases d'une alimentation équilibrée.

**Sais-tu vraiment ce que tu manges ? / Benlakhel , Nadia. Milan,
2000**

613.2 BEN

Présente l'alimentation du point de vue de l'équilibre mais aussi des dérives et des scandales industriels. L'accent est mis sur les biotechnologies ainsi que sur l'alimentation de demain. Explique comment manger utile, agréable et équilibré.

**Pourquoi tu ne manges pas, Amélie Ramolla ? : cinq petites
histoires à pleurer de rire pour apprendre à bien se nourrir /
Guichard , Aline. Bayard : "Astrapi", 1993**

613.2 GUI

Cinq petites histoires pour apprendre à bien se nourrir.

**Les Aliments à petits pas / Mira Pons , Michèle. Actes Sud junior,
2000**

613.2 MIR

Tout sur les aliments ou l'art et la manière de bien se nourrir.

**Zoom sur la nutrition / Nugon-Baudon , Lionelle. Hachette-
Jeunesse, 2000**

613.2 NUG

Aborde les problèmes de société tels que la sécurité alimentaire, les dérèglements nutritionnels (obésité, anorexie, etc.), les OGM, les régimes amincissants ou préventifs...

Dis-moi ce que tu manges / Raoult-Wack , Anne-Lucie. Gallimard, 2001

613.2 RAO

A l'heure actuelle, face à l'internationalisation des échanges, à une domination économique et culturelle des pays riches, l'homme ne doit-il pas craindre une uniformisation de l'alimentation ?

Je suis bien dans mon assiette : car je respecte mon estomac et ma planète / Gombert , Jean-René. l'Elan vert, 2007

641.3 GOM

Un album ludique qui montre pourquoi l'agriculture intensive menace la nature, comment rendre l'agriculture plus durable et s'alimenter en respectant l'environnement.

12 [Douze] menus pour petits chefs / Albaut , Corinne. Actes Sud junior, 2002

641.5 ALB

Des recettes en couleurs et pleines de saveurs faciles à réaliser avec les petits.

L'Alimentation / Benlakhel , Nadia. Milan jeunesse, 2005

641.5 BEN

Chaque titre de la collection s'ouvre sur un extrait de la charte de l'environnement adoptée au Parlement en 2004, qui confère aux enjeux environnementaux une valeur institutionnelle.

Notre nourriture : aliments, culture et santé / Buller , Laura. Gallimard-Jeunesse, 2006

641.5 BUL

Pour apprendre à bien se nourrir en reconnaissant les différents types d'aliments et en étudiant leurs propriétés. Explique les différentes manières de cuisiner selon les régions du monde et les coutumes, les différents types d'agriculture...

**L'Alimentation dans l'histoire : de la préhistoire à nos jours /
Merle , Claude. Autrement Jeunesse, 2002**

641.5 GOD

Neuf histoires racontent l'alimentation à travers le temps et le monde, pour se rendre compte que chaque nourriture a son histoire.

**Manger, quelle histoire ! / Le Rochais , Marie-Ange , illustrateur.
Ecole des loisirs, 2003**

641.5 LER

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.

**La Planète dans l'assiette / Roques , Nathalie. Mango-Jeunesse,
2004**

641.59 ROQ

Quarante-neuf recettes issues du monde entier et faciles à réaliser sont présentées par un personnage différent à chaque chapitre pour faire découvrir les habitudes culinaires de son pays, en Europe, en Asie, en Afrique, en Amérique et en Océanie.

**La Boulimie, sortir de l'engrenage / Shankland , Rébecca. De La
Martinière Jeunesse, 2004**

616.852 SHA

Propose aux boulimiques et à leurs proches, une présentation de ce trouble du comportement alimentaire, des risques et des comportements compulsifs qui l'accompagnent, mais aussi des structures de prévention de la maladie et d'accompagnement des boulimiques.

**Les Troubles de l'alimentation / Warbrick , Caroline. Gamma :
Ecole active, 2004**

616.852 WAR

Le sujet proposé ici montre les troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie...); il est illustré de témoignages et présente des actions préventives.

**La Cuisine est un jeu d'enfants / Roger , Jean-Christophe , réal..
Studio Canal, DVD 2005**

V 641.5 OLI

Découvrez des recettes réparties en 3 catégories : entrées, plats et desserts. Des recettes faciles, une présentation claire et des explications simples.

Un exposé fatal / Blume , Judy. École des loisirs, 1991

R BLUM

Linda est toute ronde et ses copines de la bande l'appellent la Baleine. Elle essaie de se défendre mais elle est vraiment isolée. Jusqu'au jour où Jill se met de son côté. Pour jeunes et adultes.

35 [Trente cinq] kilos d'espoir / Gavalda , Anna. Bayard Jeunesse, 2002

R GAVA

Grégoire a 13 ans, il déteste l'école et a une passion, le bricolage, qu'il partage avec son grand-père Léon. Quand celui-ci se fâche parce qu'il a été renvoyé de l'école, Grégoire pense que son grand-père l'abandonne à son tour...



MEDIATHEQUE DE BAGNOLET

**1, rue Marceau
93170 Bagnolet**

tél. : 01.49.93.60.90

site : <http://mediatheque.ville-bagnolet.fr>

Horaires d'ouverture :

Mardi, vendredi 15H-19H

Mercredi, jeudi, samedi : 10H-18H