

## A TABLE ! LA SANTE AU MENU



Bourre, Jean-Marie  
 La chrono-diététique  
 07/03/2013  
 9,01 EUR  
 O. Jacob  
 978-2-7381-2965-9

Une méthode qui allie la diététique et une répartition quotidienne des aliments respectant les rythmes du corps humain. L'auteur aborde la question de la cadence des repas, le moment de sa composition et l'ordonnance des aliments.



Jusselme, Catherine  
 Delahaie, Patricia  
 Comment l'aider à... manger juste  
 24/04/2008  
 11,38 EUR  
 Milan  
 978-2-7459-3060-6

Des conseils en éducation alimentaire pour apprendre à son enfant à se nourrir correctement et de façon équilibré, et pour corriger les mauvais comportements alimentaires qui mènent à l'anorexie ou à l'obésité. Avec des réponses aux questions des parents, et 7 idées à retenir.



Clerget, Stéphane  
 Comment gérer tes kilos en trop  
 17/03/2016  
 7,28 EUR  
 Limonade  
 978-2-940558-41-4

Des conseils pour apprendre à s'accepter et pour perdre du poids, sans se priver pour autant. Avec des témoignages.



Catalan-Massé, Sandrine  
 L'alimentation  
 09/01/2013  
 5,46 EUR  
 Hachette Pratique  
 978-2-01-230934-0

Guide pour donner à l'enfant, dès le plus jeune âge, le goût du plaisir de manger et d'acquérir les bons réflexes alimentaires.





Bourre, Jean-Marie  
Le lait : vrai et faux dangers

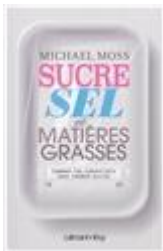
01/03/2012

9,01 EUR

O. Jacob

978-2-7381-2777-8

Ce guide fait le point sur les controverses liées aux propriétés du lait et des produits laitiers. Le chercheur plaide pour une consommation régulière de ces produits, sources d'hydratation, de sélénium, de zinc, qui sont le socle des fonctions anti-oxydantes majeures.



Moss, Michael

Sucre, sel et matières grasses : comment les industriels nous rendent accros

10/09/2014

18,11 EUR

Calmann-Lévy

978-2-7021-5451-9

Documentaire sur les industries agroalimentaires et leurs techniques de préparation des aliments qu'ilsaturent de sel, de sucre et de matières grasses pour créer une dépendance à leurs produits.



Combet, Claude

Lefèvre, Thierry

Le sucre à petits pas

18/11/2003

10,19 EUR

Actes Sud junior

978-2-7427-4542-5

Tout l'univers du sucre : son histoire, la canne à sucre et la betterave, le sucre dans tous ses éclats, les mots du sucre, des conseils diététiques, des recettes faciles à réaliser et de nombreuses anecdotes savoureuses.



Tordjman, Nathalie

Calarnou, Yves

Le sel à petits pas

18/10/2002

10,10 EUR

Actes Sud junior

2-7427-4010-4

L'univers du sel expliqué aux enfants : la nature du sel, les différentes sources sur la Terre, les techniques d'extraction, son histoire, son rôle dans l'alimentation, etc.



Kremer, Bruno P.

Plantes sauvages comestibles et toxiques : 170 baies, fruits et herbes sauvages

26/03/2015

11,74 EUR

Ulmer

978-2-84138-756-4



Un guide complet pour apprendre à identifier les plantes sauvages, vérifier leur comestibilité et découvrir leur cycle naturel (fréquence, habitat, etc.). Chacune des espèces est classée selon la couleur de ses fleurs ou de ses fruits.



Salomon, Laurence

Gauthier-Moreau, Myriam

Racines : du raifort au navet du Pardailhan

09/09/2009

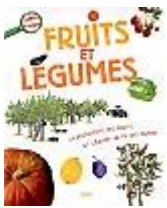
18,66 EUR

la Plage

978-2-84221-207-0



La chef L. Salomon propose des recettes pour cuisiner 45 légumes racines et tubercules : brochettes de radis à la mangue, navets en pâte à sel, ravioles au radis noir, purée de cerfeuil, vinaigre de figue, mayonnaise aux fanes, gingembre confit au sucre, etc.



Hédelin, Pascale

Fruits et légumes

01/03/2007

9,92 EUR

Milan jeunesse

978-2-7459-2428-5



Pour découvrir les fruits et légumes au fil des saisons, au travers d'un récit documentaire, l'ouvrage met en avant l'aspect saisonnier tout en donnant de nombreux détails sur la culture des fruits et légumes, leur cueillette, leur transport avant qu'ils n'arrivent dans les assiettes. Il présente aussi des éléments de classification : agrumes, légumes-tiges, baies, légumes-feuilles, etc.



Lucquiaud, Francis

La cuisine des légumes

17/03/2009

4,50 EUR

Geste

978-2-84561-505-2



60 recettes pour préparer 20 légumes, de l'entrée au dessert. Avec 20 fiches techniques sur la préparation de ces légumes.



Mira Pons, Michèle  
L'eau : je découvre, je comprends, j'agis

09/01/2013

8,10 EUR

Milan jeunesse

978-2-7459-6260-7

Des informations sur l'eau en trois temps : la découverte de l'eau (ses propriétés, sa répartition sur Terre), son utilisation et sa gestion par l'homme, les gestes à faire pour limiter sa pollution et son gaspillage. Avec des activités ludiques (fabrication d'une pluie acide ou d'une minimarée noire) et des chiffres clés.



Laurent, Françoise

Le pain

15/10/2015

11,38 EUR

Ed. du Ricochet

978-2-35263-146-0

Des informations essentielles sur le pain, ses modes de fabrication, les origines de la farine, la culture du blé, son impact sur l'environnement, etc.



Fournil, Dominique

Devaux, Stéfany

Petits pouces dans la farine

06/11/2002

21,66 EUR

Didier Jeunesse

2-278-05319-1

Un livre de cuisine pour les tout-petits accompagné d'un CD. Autour de seize comptines gourmandes, l'album propose des recettes, bricolages et conseils pour réussir sa cuisine.



Politi, Antonino

Les pâtes : les 50 meilleures recettes d'Antonino

09/03/2006

10,83 EUR

Bayard Jeunesse

2-7470-1779-6

Dans ce livre-chevalet, 50 recettes de pâtes que les enfants peuvent réaliser : pâtes crevettes et courgettes, lasagnes aux épinards, bouillon de tortellini, pâtes au citron, minestra d'aubergines, courgettes et amandes, salade de pâtes melon-saumon, etc. Avec des fiches-conseils sur la cuisson, la préparation, les différentes pâtes, et les produits qui les accompagnent le mieux.





Gauvreau, Philippe  
Nicolazzi, Isabelle  
Barret, Philippe  
L'atelier des petits chefs : 40 recettes de Philippe Gauvreau

26/11/2008

14,11 EUR

Glénat

978-2-7234-6589-2

9 782723 465892

Livre pédagogique proposant des recettes conçues pour les enfants, avec une attention particulière portée à la diététique et l'équilibre des repas, ainsi qu'à la qualité et l'origine des produits.



C'est moi qui cuisine ! : les meilleures recettes pour les 8-12 ans testées et approuvées par les internautes

13/04/2016

8,18 EUR

Play Bac

978-2-8096-5522-3

9 782809 655223

Pour apprendre à cuisiner comme les adultes, des conseils pratiques, des astuces pour réussir ses plats et des idées de recettes pour toute la famille : ratatouille, pavlova, escalopes milanaïses, sablés au parmesan, brochettes d'agneau, pavés de saumon aux courgettes et tomates, pommes au four, tarte au chocolat, clafoutis aux abricots ou encore cupcakes à la fraise.



Khayat, David  
Khayat, Cécile  
La cuisine anticancer

27/04/2016

22,66 EUR

O. Jacob

978-2-7381-3375-5

9 782738 133755

Le cancérologue s'est associé à sa fille cuisinière pour proposer près de 120 recettes permettant de limiter les risques de cancer. Avec 60 fiches produits pour connaître les bienfaits des aliments, leurs propriétés et pour savoir bien les choisir, les associer et les préparer.



Cohen, Jean-Michel  
Les nouvelles religions alimentaires : manger mieux, vivre longtemps, aimer plus fort

19/03/2014

18,11 EUR

Flammarion

978-2-08-129551-3

9 782081 295513

Face à la multiplication des modes de consommation alimentaire, le médecin conseille et fait le point sur les différents régimes (sans gluten, végétariens, végétaliens, ennemis du lait, des aliments cuits, etc.). Il met en évidence les causes de l'apparition de ces nouvelles façons de se nourrir, mais aussi de vivre, leurs conséquences sur la santé et sur les comportements.

Dr Frédéric  
**SALDMANN**  
Prenez  
votre santé  
en main !



Saldmann, Frédéric  
Prenez votre santé en main !  
08/04/2015  
17,75 EUR

Albin Michel  
978-2-226-31277-8

Le cardiologue livre 100 pratiques à mettre en application pour être en forme toute l'année, en s'appuyant sur les dernières recherches scientifiques et sur son expérience hospitalière. Il dispense des conseils pour une alimentation saine, l'hygiène corporelle, la gestion quotidienne de la santé et l'entretien des fonctions cérébrales.



Bensimon-Clément, Laurence  
Bouger pour guérir, bouger pour prévenir  
02/09/2009  
13,85 EUR

Marabout  
978-2-501-06024-0

Des exercices adaptés à chacun et tenant compte du seuil d'essoufflement pour pratiquer une activité physique et prévenir certaines pathologies.