

Documentaires

Suggestions de lecture

A travers ces sélections documentaires, la Bibliothèque municipale vous invite à découvrir une thématique sous des angles différents. Aucune volonté d'exhaustivité, mais une simple invitation à la découverte d'un sujet.



Arrêtons de manger de la merde !

Jean-Pierre Coffe

Flammarion

Après un décryptage du monde alimentaire, de ses réseaux de production et de ses dérives hygiénistes, le chroniqueur propose des conseils pour mieux choisir ses aliments afin de retrouver une alimentation saine.

641 COFF



Comment arrêter de manger trop !

Scott Isaacs

Marabout

L'endocrinologue présente les mécanismes de la prise de poids et du déclenchement de la sensation de satiété et propose des conseils pour éviter de prendre du poids et apprendre à contrôler son métabolisme.

613.2 ISAA



Le jeûne

Hellmut Lützner

Terre vivante

Pour guérir de différents troubles et perdre des kilos sans souffrir.

613.2 LUET



Maigrir avec la méthode 2- 4 -7

Jacques Fricker

O.Jacob

Des repères pour maigrir de manière efficace et durable, avec des conseils culinaires et des recettes. Cette méthode prend en compte des éléments scientifiques, mais également les attentes et les rythmes de vie de chacun.

613.2 FRIC



Maigrir à la cinquantaine

Claude Dalle

Alpen Editions

Conseils destinés aux femmes et aux hommes désirant mincir lors de la période de la cinquantaine, durant laquelle les hormones (progestérone, œstrogènes, testostérone) diminuent, ce qui est un facteur de prise de poids.

613.2 DALL



Mincir en mangeant gras

Zana Morris

M.Lafon

Un régime qui réhabilite le gras, modère la consommation de protéines et réduit celle de sucres et de féculents. Des plannings de repas et des recettes sont proposés.

613.2 MORR



Les nouvelles religions alimentaires

Jean-Michel Cohen

Flammarion

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.

613.2 COHE



Pourquoi j'ai faim ?

Marie Thirion

Albin Michel

M. Thirion fait le point sur la sensation de faim, de l'appétit à la satiété, et analyse le besoin viscéral et vital de manger, tant sur le plan anthropologique que sur le plan biologique. L'auteur conteste également les arguments prétendument scientifiques à la base de nombreux régimes amaigrissants.

613.2 THIR



Zéro sucre

Danièle Gerkens

Les Arènes

Une enquête qu'a menée l'auteure à partir du constat que de plus en plus de médecins prônent une baisse drastique, voire un arrêt complet de la consommation de sucre. Présente une méthode pour arrêter ou diminuer de façon non contraignante sa consommation de sucre.

613.2 GERK

Un autre titre ? Un autre auteur ? A votre écoute

Bibliothèque municipale de Delémont