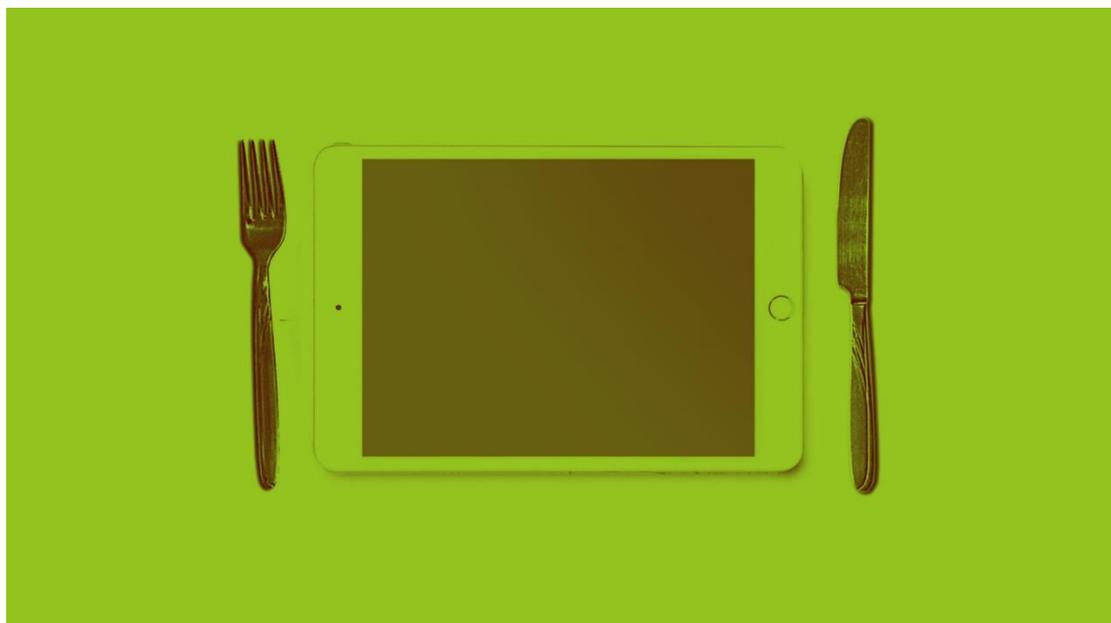


Les Grands Débats: le rendez-vous mensuel d'Université Paris Cité



#LGD Février : « Alimentation : comment résister à l'intox ? »

Le 13 février prochain, les Grands Débats d'Université Paris Cité s'interrogeront sur les fake news et autres idées reçues sur l'alimentation et la nutrition avec Boris Hansel, professeur de médecine à Université Paris Cité spécialiste d'endocrinologie et de nutrition et Serge Hercberg, professeur émérite de nutrition et épidémiologie à l'université Sorbonne Paris Nord et créateur du Nutri-Score.

Bibliographie réalisée par les bibliothèques de la DGDBM

Pour accéder à toutes les ressources en ligne présentées ci-dessous (ebooks, revues, articles) : pensez à vous authentifier sur le site web des bibliothèques d'Université Paris Cité avec vos identifiants ENT.

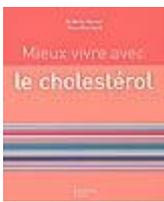
Table des matières

1. Bibliographie sélective des intervenant.e.s.....	2
2. Alimentation et santé	7
3. Alimentation et désinformation	18

1. Bibliographie sélective des intervenant.e.s

- **Boris Hansel** est Professeur des universités en nutrition à Université Paris Cité (UFR de médecine Paris Nord), et endocrinologue. Il exerce à l'Assistance Publique des Hôpitaux de Paris (AP-HP), au sein du service de diabétologie, endocrinologie et nutrition de l'hôpital Bichat - Claude Bernard. Il codirige avec le Pr Patrick Nataf le Centre de responsabilité Santé Connectée (CRSC) de l'hôpital Bichat (AP-HP, Paris) et le Diplôme Universitaire de santé connectée de l'université Paris-Diderot (<http://www.medecine-connectee.fr>).

- **Ouvrages**

	<p>Hansel, Boris Eveillard, Anne Mieux vivre avec le cholestérol Hachette Pratique Pratiques Hachette. Santé</p> <p>Explique comment vivre avec cette pathologie au quotidien et présente les traitements médicaux et alternatifs, l'hygiène de vie, les exercices physiques, la diététique, les nouvelles habitudes à prendre, l'accompagnement psychologique, les aménagements de confort...</p>
	<p>Hansel, Boris Perdez votre ventre pour une meilleure santé Hachette Pratique Hachette santé</p> <p>Un programme complet personnalisé, avec des conseils diététiques, des menus, des exercices physiques, afin de d'éradiquer les kilos en trop autour du ventre et les problèmes de santé qui lui sont associés, comme le diabète, le cholestérol, l'hypertension, etc.</p>



Molin, Benoît

Hansel, Boris

Sans gras ni sucre ou presque ! : être gourmand autrement

Flammarion

Illustré de témoignages, cet ouvrage explique les mécanismes de l'obésité et montre qu'il est possible de se faire plaisir en respectant dix commandements pour des desserts de bonne qualité nutritionnelle et en choisissant ceux à privilégier selon sa santé ou sa condition physique. Il présente cinquante recettes simples d'encas, de substituts de petit déjeuner, de goûters, etc.

• Thèses



Fablet, Dorothée (Auteur) - Hansel, Boris (Directeur de thèse)

[Accompagnement à distance des patients diabétiques de type 2 : adhésion et perception des patients et de leurs médecins généralistes. Etude d'un programme nutritionnel informatisé](#)

Université Pierre et Marie Curie, 2016

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin



Hansel, Boris (auteur)- Kontush, Anatol (Directeur de thèse)

[Etude quantitative et qualitative des HDL chez des patients à risque cardiovasculaire : impact thérapeutique d'interventions nutritionnelles et pharmacologiques](#)

Université Pierre et Marie Curie, 2016

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin

• Articles

-Fabienne Delestre, Guillaume Lehericey, Candice Estellat, M Hassimiou Diallo, Boris Hansel, Philippe Giral, « **Hypnosis reduces food impulsivity in patients with obesity and high levels of disinhibition: HYPNODIET randomized controlled clinical trial** » In *The American journal of clinical nutrition*, 2022, Vol.116. Disponible en ligne sur : <https://academic-oup-com.ezproxy.u-paris.fr/ajcn/article/116/4/1187/6749251?login=true>

-Delestre, Fabienne ; Debailly, Renaud ; Kerever, Sébastien ; Hansel, Boris. « Les facteurs influençant l'adhésion à la sante connectée pour la gestion du poids auprès d'adultes en situation d'obésité ou de surpoids ». In *Nutrition clinique et métabolisme*, 2022, Vol.36 (3). Disponible en ligne sur : <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.u-paris.fr/science/article/pii/S09850562220005>

Delestre, Fabienne ; Picon, Emmanuelle ; Mourah, Fadila ; Gicquel, Audrey ; Gouan, Valérie ; Goujon, Gaël ; Ouzaid, Idir ; Bresset, Arnaud ; Kadouch, Diana ; Roussel, Ronan ; Hansel, Boris, « Intérêt d'un programme d'accompagnement en ligne associant conseils nutritionnels et pratiques d'une activité physique en post-cancer : étude pilote ONCOLife ». In *Cahiers de nutrition et de diététique*, 2022, Vol.57 (4). Disponible en ligne sur : <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.u-paris.fr/science/article/pii/S0007996022000906>

Giral, Philippe, MD ; Hansel, Boris, MD ; Chapman, John, PhD, « Dual « Lipid-Lowering Strategy With Ezetimibe and Atorvastatin on Coronary Plaque Regression After PCI » In *Journal of the American College of Cardiology*, 2016, Vol.67 (2). Disponible en ligne sur : <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.u-paris.fr/science/article/pii/S0735109715072186>

- **Emission en streaming**

Boris Hansel. Youtube. *La chaîne PuMS, l'émission santé universitaire*

Disponible en ligne sur <https://www.youtube.com/pumsuniv/>

Serge Hercberg, est épidémiologiste et nutritionniste. Il est docteur en médecine de l'université Pierre-et-Marie-Curie (UPMC) en 1979. En 1986, il devient docteur d'État ès sciences à Université Paris Cité. Il a effectué son post-doctorat à l'University of Kansas Medical Center, aux États-Unis, au cours duquel il parfait sa formation dans le domaine de l'épidémiologie des déficiences en micronutriments. Serge Hercberg a été chercheur à l'Institut scientifique et technique de la nutrition et de l'alimentation (CNAM), puis chercheur INSERM de 1988 à 2005 et PU-PH, professeur de nutrition - praticien hospitalier à l'Université Sorbonne Paris Nord. Ses recherches concernent notamment les relations entre l'alimentation, l'état nutritionnel et la santé. Ses travaux ont inspiré le système d'étiquetage Nutri-score, d'abord combattu par l'industrie agroalimentaire, signalant la qualité nutritionnelle des produits, qui est testé à partir de septembre 2016. Serge Hercberg a obtenu le prix Recherche de l'Institut français pour la nutrition en 1997.

- **Ouvrages**



Hercberg, Serge

Mange et tais-toi : un nutritionniste face au lobby agroalimentaire

Humensciences

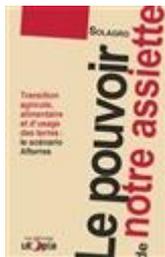
Expert en santé publique et promoteur du Nutri-score après avoir réussi à imposer la campagne d'information publique des cinq fruits et légumes par jour, S. Hercberg témoigne des embûches rencontrées dans son combat contre la malbouffe face aux intérêts des industriels. Il dévoile les coulisses des décisions ministérielles, les actions du lobby agroalimentaire et leurs conséquences sanitaires.

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin

BU Saint-Germain-des-Prés 363.8 HER

BIU Santé Pharmacie Magasin

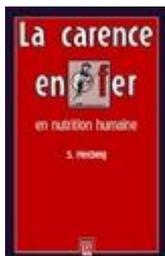


Solagro (Toulouse) ; postfaces Serge Hercberg, Frédéric Le Manach, Xavier Hamon

Le pouvoir de notre assiette : transition agricole, alimentaire et d'usage des terres : le scénario Afterres

Utopia

Un questionnement sur les enjeux qui se cachent derrière le système alimentaire français. Les contributeurs analysent les divers régimes et leurs répercussions sur la santé et l'environnement pour définir une évolution qui permettrait de préserver le climat, les ressources naturelles et l'économie agricole.



Hercberg, Serge

La Carence en fer en nutrition humaine

EM Inter

Mieux connaître et mieux utiliser les outils épidémiologiques existant pour améliorer la compréhension de la problématique de la carence en fer, étape essentielle dans le chemin de sa prévention.

Localisation

BIU Santé médecine Magasin

BIU Santé Pharmacie Magasin

BU Cochin QV 183R

- **Thèses**



EMonnot, Emmanuelle (Auteur) - Hercberg, Serge (Directeur de thèse). « Etude du statut en magnésium dans la population adulte française de l'étude SU.VI.M.A.X »

Université Paris-Descartes, 2000

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin

- **Articles**

-Hercberg, Serge ; Galan, Pilar ; Touvier, Mathilde. « **European JRC report: one more stone for the (scientific) building of Nutri-Score** ». In *Annals of nutrition and metabolism*, 2022.

Disponible en ligne sur : <https://www-karger-com.ezproxy.u-paris.fr/Journal/Home/22397>

-Kesse-Guyot, Emmanuelle ; Allès, Benjamin ; Brunin, Joséphine ; Fouillet, Hélène ; Dussiot, Alison ; Mariotti, François ; Langevin, Brigitte ; Berthy, Florine ; Touvier, Mathilde ; Julia, Chantal ; Hercberg, Serge, [et al.]. « **Nutritionally adequate and environmentally respectful diets are possible for different diet groups: an optimized study from the NutriNet-Santé cohort** ». In *The American journal of clinical nutrition*, 2022, Vol.116 (6). Disponible en ligne sur : <https://academic-oup-com.ezproxy.u-paris.fr/ajcn/article/116/6/1621/6702416?login=true>

-Pettigrew, Simone ; Jongenelis, Michelle I. ; Jones, Alexandra ; Hercberg, Serge ; Julia, Chantal « **An 18-country analysis of the effectiveness of five front-of-pack nutrition labels** ». In *Food quality and preference*, 2023. Disponible en ligne sur : <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.u-paris.fr/science/article/pii/S0950329322001665>

-Pettigrew, Simone ; Jongenelis, Michelle I ; Hercberg, Serge ; Julia, Chantal. « **Front-of-pack nutrition labels: an equitable public health intervention.** » In *European journal of clinical nutrition*, 2023.

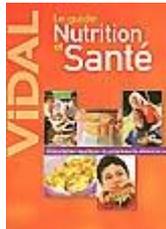
Localisation

BIU Santé Médecine Magasin 115290

2. Alimentation et santé

2.1 Nutrition

- **Ouvrages**



Le guide nutrition et santé : alimentation équilibrée et compléments alimentaires
Vidal

Repères simples et conseils réalistes adaptés à chacun (adultes, sportifs, femmes enceintes, enfants, adolescents et plus de 75 ans), pour la prévention des problèmes de santé (cholestérol, constipation, ostéoporose, fatigue, surpoids, etc.), avec des conseils de conservation, des astuces culinaires et des conseils pratiques.

Localisation

BIU Santé pharmacie 211883



Venesson, Julien

Paléo nutrition

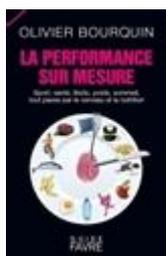
T. Souccar

Mon coach. Mon coach nutrition

Un guide sur le régime paléolithique, c'est-à-dire une alimentation des origines, à destination des sportifs. Il propose plusieurs types de régimes en fonction de la génétique des sportifs et de leurs besoins nutritionnels. Avec des conseils pour se muscler et pour améliorer ses performances.

Localisation

BIU STAPS 613.2 VEN



Bourquin, Olivier

La performance sur mesure : sport, santé, libido, poids, sommeil, tout passe par le cerveau et la nutrition

Favre

Guides pratiques

Une méthode globale prenant en compte des notions de médecine, de physiologie et d'alimentation pour améliorer sa forme en s'alimentant de façon correcte. Les explications théoriques sont accompagnées d'idées de recettes et d'aliments à consommer en fonction de leurs bienfaits, ainsi que de conseils aux sportifs.

Localisation

BIU STAPS 613.2 BOU



Santé et nutrition au Zaïre : trois projets de recherche-action dans la région du Bandundu, actes

Presses universitaires de Namur

Au sommaire notamment : Quelles priorités médicales dans la zone de santé de Kikwit?; Stratégie de développement basée sur le milieu traditionnel; Enquête sur la malnutrition et la mortalité des enfants à Kikwit.

Localisation

BIU Santé médecine magasin



Morel, Yves

Santé mentale & nutrition : approche cardiométabolique et nutritionnelle

ERA-Editions Robert Atiani

Une synthèse sur les connaissances du début du XXIe siècle en termes de suivi de la maladie mentale et sur le rapport entre hygiène nutritionnelle et évolution de la psychose, vouée à démontrer les possibilités d'application de la clinique nutritionnelle aux troubles psychiatriques.

Localisation

BIU Santé médecine

BIU Xavier Bichat WM 203 MOR



Vin, nutrition méditerranéenne et santé : une association vertueuse

Ed. universitaires de Dijon

Sciences

Un ensemble de contributions abordant tout d'abord les bases de la nutrition méditerranéenne et son impact sur la prévention de certaines maladies, puis le rôle du vin dont les polyphénols ont des propriétés antioxydantes. Enfin, les auteurs détaillent les aspects historiques et humanistes de la viticulture, en fonction des religions et des civilisations.

Localisation

BU Xavier Bichat WB 400 VIN



Baromètre santé nutrition : résultats thématiques activité physique et sédentarité dans la région Nord-Pas de Calais

DRASS-DDASS Nord-Pas de Calais Ed. universitaires de Dijon, 2009

Localisation

BIU Santé médecine magasin



De la nutrition comme source unique de la santé et de la maladie : ou, Seuls principes desquels puissent être déduits la nature des maladies, leur traitement et les moyens de les prévenir

Amyot, 1858

Localisation

BIU Santé médecine magasin

• **Thèses**



Le Lay, Emmanuelle (Auteur) - Demeulemeester, René (Directeur de thèse)
Les médecins généralistes et la nutrition santé

Université Paris-Descartes, 2000

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin

BIU Santé Bichat 2010PA07M005



Adam, Aline (Auteur) - Rémésy, Christian (Directeur de thèse)
Qualité nutritionnelle et effets métaboliques des farines de blé et du pain

Université Paris-Descartes, 2000

Localisation :

BIU Santé Pharmacie MFTH 35



Mauduit, Dominique
L'éducation en matière de santé et de nutrition dans la région ouest de la Grande-Kabylie Université Paris-Descartes, 2000

Localisation :

BIU Santé médecine magasin

- **Podcasts**

France inter. « : Est-il vraiment possible d'éviter ou de soigner certaines maladies grâce à l'alimentation ? » In *Grand bien vous fasse* .2023-09-26. Disponible en ligne sur : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-lundi-26-septembre-2022-7291544>

France inter. « Modifier le microbiote à travers l'alimentation pour modifier la santé ». In Les Savanturiers, 2023-04-16. Disponible en ligne sur : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/les-savanturiers/les-savanturiers-du-samedi-16-avril-2022-1108654>

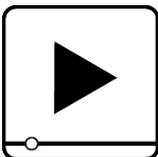
Louie media. « Manger » <https://louiemedia.com/manger>

Pourquoi mange-t-on de la façon dont on mange? Qu'est-ce que cela dit de notre société ? Les Français parlent beaucoup plus de nourriture que le reste du monde, en particulier à table. « MANGER » alimente ces conversations et cuisine nos habitudes alimentaires.

Nouvelles écoutes. « Bouffons » <https://nouvellesecout.es.fr/podcast/bouffons/>

Manger, acte banal ou construction sociale ? Dans Bouffons, la journaliste Emilie Laystary passe au crible notre alimentation et nos habitudes culinaires et met les pieds dans le plat ! Urgence écologique, vivre-ensemble, multiculturalisme, une nouvelle série thématique tous les mois.

- **Vidéos en streaming**



Arte TV Le magazine des citoyens européens.

Sécurité sanitaire des aliments : peut-on être sûr de ce qu'on mange ?

2023-05-02

Bactérie E. coli dans les pizzas, salmonelle dans les chocolats et dans le lait infantile : ces scandales à répétition interrogent sur les méthodes de contrôles sanitaires des entreprises agroalimentaires. Comment expliquer ces manquements ? Peut-on manger sans risquer d'être contaminé ? Comment s'effectuent les contrôles des produits vendus en grande surface ?

Disponible en ligne sur : <https://www.arte.tv/fr/videos/106527-028-A/27/>



Frederic Ramade

Le dessous des cartes. Alimentation : la mondialisation dans nos assiettes ?

On peut lire dans les cartes comment les pratiques alimentaires se sont mondialisées, et les conséquences que cela a entraînées sur la production agricole, l'industrie agroalimentaire, la santé et l'environnement.

Disponible en ligne sur

<https://vod-mediatheque-numerique-com.ezproxy.u-paris.fr/films/le-dessous-des-cartes-alimentation-la-mondialisation-dans-nos-assiettes>



Maud Gangler, Martin Blanchard

La grande malbouffe

ARTE France, Capa Presse

Toujours plus abondante et moins chère, la nourriture industrielle a envahi nos assiettes, avec des incidences sur la santé de plus en plus fortes : jamais l'obésité et le diabète n'ont été aussi répandus. Et jamais les étiquettes n'ont été aussi compliquées à déchiffrer. Pour percer les secrets du secteur agroalimentaire, Maud Gangler et Martin Blanchard sont eux-mêmes devenus... des industriels.

Disponible en ligne sur:

<https://vod-mediatheque-numerique-com.ezproxy.u-paris.fr/films/la-grande-malbouffe>



Sylvie Gilman, thierry De Lestrade

Un monde obèse

ARTE France, Nilaya Productions

Alors que l'obésité charrie son lot de clichés, des gènes tout-puissants aux volontés individuelles défaillantes, et que les industriels comme les autorités publiques continuent de pointer du doigt le manque d'activité physique, ce fléau ne serait-il pas le fruit d'un échec collectif mitonné dans nos assiettes ?

Disponible en ligne sur :

<https://vod-mediatheque-numerique-com.ezproxy.u-paris.fr/films/un-monde-obese>



Lahiani, Mathias.

Ça bouge pour l'alimentation !

On passe à l'acte

Face aux scandales alimentaires, aux prises de conscience des enjeux environnementaux et à la dégradation de la santé publique, des citoyens motivés s'organisent et, avec l'appui de décideurs engagés, ouvrent de nouvelles voies...

Localisation :

BU Saint-Germain-des-Prés 1er - Salle de lecture (ODD PRA CA)

- **Revues**

-« Cahiers de Nutrition et de Diététique ». Elsevier

Localisation :

BU Xavier-Bichat PS 313/WB 400

BU Cochin P145

BIU Santé Médecine 114588

BIU Santé Pharmacie P 10584

-« Pratiques en Nutrition : santé et alimentation ».Elsevier-Masson

Disponible en ligne sur : <https://u-paris.fr/bibliotheques/>

-« NAFAS : nutrition, aliments fonctionnels, aliments santé ». Editions de santé '(2003-2013)

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin

- **Articles**

-Amiot-Carlin, Marie Josèphe « Profils alimentaires et pathologies cardiovasculaires » In *Cahiers de nutrition et de diététique*, 2022, Vol.57 (6). Disponible en ligne sur : [DOI: 10.1016/j.cnd.2022.07.002](https://doi.org/10.1016/j.cnd.2022.07.002)

-Amiot, Marie-Josèphe. « Les fruits et légumes « Biologiques » sont-ils de qualité supérieure et meilleurs pour notre santé ? » In *Cahiers de nutrition et de diététique*, 2023. Disponible en ligne sur : [DOI: 10.1016/j.cnd.2022.12.001](https://doi.org/10.1016/j.cnd.2022.12.001)

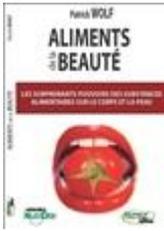
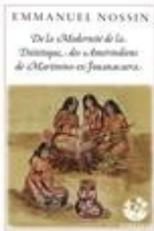
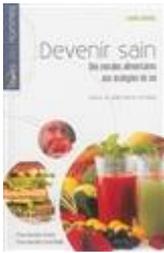
-Lecerf, Jean-Michel « Nutrition et santé, la place du bio ». In *Pratiques en Nutrition : santé et alimentation*, 2018, Vol.14. Disponible en ligne sur DOI: [10.1016/j.pranut.2017.12.006](https://doi.org/10.1016/j.pranut.2017.12.006)

-Monnery-Patris, Sandrine. « Favoriser une alimentation saine chez l'enfant : alternatives aux injonctions nutritionnelles ». In *Pratiques en Nutrition : santé et alimentation*, 2020, Vol.16 (61). Disponible en ligne sur : [DOI: 10.1016/j.pranut.2017.12.006](https://doi.org/10.1016/j.pranut.2017.12.006)

-Savary-Auzeloux, Isabelle ; RUL, Françoise « Intérêt des aliments fermentés pour la santé ». In *Pratiques en nutrition : santé et alimentation*, 2021, Vol.17 (68). Disponible en ligne sur : [DOI: 10.1016/j.pranut.2021.09.003](https://doi.org/10.1016/j.pranut.2021.09.003)

2.1 Diététique, aliments fonctionnels, micro nutrition jeûne...etc : des comportements alimentaires comme soin

- **Ouvrages**

	<p>Wolf, Patrick Aliments de la beauté : les surprenants pouvoirs des substances alimentaires sur le corps et la peau Testez NutriDoc Guide pour apprendre à prendre soin de sa peau et de son corps par la connaissance des apports nutritifs des aliments.</p> <p>Localisation BIU Santé pharmacie magasin 215303</p>
	<p>Nossin, Emmanuel De la modernité de la diététique des Amérindiens de Martinique-ex-Jouanacaera Exbrayat L'auteur détaille les pratiques diététiques des Amérindiens de Martinique il y a plusieurs siècles et milite pour que la société martiniquaise actuelle s'en inspire.</p> <p>Localisation BIU Santé pharmacie magasin BU St-Germain-des-Prés 394.1 NOS</p>
	<p>Adamiec, Camille Devenir sain : des morales alimentaires aux écologies de soi Presses universitaires de Rennes Presses universitaires François-Rabelais Tables des hommes Cette étude montre qu'une alimentation saine renvoie non seulement à des considérations biologiques et physiologiques, mais aussi à une manière de penser le monde et de le pratiquer..</p> <p>Localisation BU Grands Moulins 392.8 ADA BU St-Germain-des-Prés 394.1 ADA</p>



Masseboeuf, Nathalie

Diététique : recommandations & ordonnances 2022 : prévention, comportements alimentaires, pathologies, traitements, chirurgie

Maloine

Un guide pour accompagner les prescripteurs dans leur pratique quotidienne afin de répondre aux besoins diététiques qu'impliquent diverses pathologies comme le diabète, l'intolérance au lactose, la constipation ou la maladie d'Alzheimer.

Localisation

BIU Santé pharmacie 613.2 MAS

BU Villemin WB 404 MAS

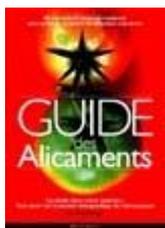
BU Xavier Bichat WB 404 MAS

BU Cochin WB 404 MAS

BU Necker WB 404 MAS

BU HEGP WB 404 MAS

BU Cordeliers WB 404 MAS



Le guide des alicaments

Marabout

Marabout Référence

Ce guide aborde un des thèmes santé d'actualité : les alicaments, à la fois aliments et médicaments et les relations étroites qui existent entre ce que l'on mange et la façon dont on se porte. Il est avéré que notre alimentation joue un rôle important dans la prévention de certaines maladies. L'ouvrage est construit à partir de deux classements alphabétiques : aliments et maladies (100 entrées).

Localisation

BU Grands Moulins 615.3 YEA



Sonnenburg, Justin

Sonnenburg, Erica

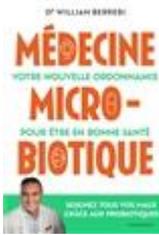
L'incroyable pouvoir de votre microbiote : tout se passe dans votre intestin : poids, humeur et santé à long terme

Eyrolles

Le microbiote est constitué de milliers de bactéries qui peuplent le tube digestif. Deux scientifiques montrent le rôle joué par ces microorganismes dans la prévention de maladies telles que le cancer, le diabète, l'asthme, etc., dans la gestion du poids et dans la prévention du vieillissement. Avec des menus et 31 recettes pour fortifier sa flore intestinale en sept jours.

Localisation

BIU Santé pharmacie 613.26 SON



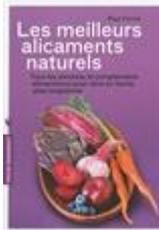
Berrebi, William

Médecine microbiotique : votre nouvelle ordonnance pour être en bonne santé
Marabout

Une ordonnance sur mesure pour faire le bon choix en prébiotiques, probiotiques et psychobiotiques afin de préserver l'équilibre de son microbiote intestinal et rester en bonne santé.

Localisation

BIU Santé pharmacie Magasin 219331



Ferris, Paul

Les meilleurs aliments naturels : tous les aliments et compléments alimentaires pour vivre en forme plus longtemps
Marabout

Poche Marabout. Santé

100 recettes naturelles pour une peau resplendissante de santé. Ce guide

indique les principaux constituants des produits et leurs propriétés, les préparations à réaliser pour la santé et la beauté et des recettes pour les utiliser

en cuisine.

Localisation

BIU Santé pharmacie 215789



Triaire, Alain

La micronutrition dans votre assiette
Ed. Delville

Delville santé. Médical

Afin de lutter contre les troubles du sommeil et les addictions, ainsi que la

dépression, le stress ou la fatigue, la micronutrition peut se révéler

indispensable au bon fonctionnement de l'organisme. Ce guide présente ainsi

l'effet et les vertus des vitamines, des oligo-éléments ou des acides gras

polyinsaturés des grandes catégories d'aliments qui s'avèrent essentielles à l'être humain.

Localisation

BIU Santé pharmacie magasin



Kuhn, Fabrice, Daniel Hugues

Le régime cétogène pour les sportifs : science et pratique de l'alimentation pauvre en glucides et riche en graisses
T. Souccar

Mon coach. Mon coach remise en forme

Une description des effets métaboliques des cétones et de leurs impacts positifs

ou négatifs sur les sportifs selon leur discipline. Les médecins proposent des

alternatives moins contraignantes à ce régime, par exemple le kéto cyclique et le low carb,

Localisation

BIU STAPS 613.2 REG



Stress oxydatif et alicaments : prévention des maladies humaines

EDK

Science et biomédecine

Le stress oxydatif résulte de la formation des oxygènes réactifs engendrés par l'organisme, qui écrasent les antioxydants cellulaires, systèmes de défense des tissus. L'auteur met en évidence l'importance de certaines microsubstances nutritives ou alicaments capables d'accroître les défenses cellulaires et de jouer un rôle dans la prévention des maladies chroniques.

Localisation

BIU Santé médecine ...magasin

BU HEGP QV 325 TAP



Chos, Didier

Tous les bienfaits de la micronutrition : les compléments de la forme, programmes préventifs : minceur, anti-âge, anti-fatigue, anti-stress, tests nutritionnels, 8 profils de mangeurs

Flammarion

Des explications sur les relations existant entre l'alimentation et la santé et description des principes de la nutrition médicalisée ou micronutrition qui montrent comment se soigner avec les aliments et les compléments alimentaires. Un test permet à chacun d'établir son bilan nutritionnel personnel.

Localisation

BIU Santé pharmacie Magasin



Guarino, Alfredo, Quigley, Eamon M.M., Walker W. Allan

Probiotic bacteria and their effect on human health and well being

Karger

Disponible en ligne sur :

<https://www-karger-com.ezproxy.u-paris.fr/Book/Home/257548>



Pujol, Florence

Je mange et je suis bien : votre nouveau comportement alimentaire

PUF

Les psychoguides

Le modèle thérapeutique proposé par la diététicienne-nutritionniste est basé sur le thérapie cognitive et comportementale et sur le principe de la pleine conscience. Sont présentés des conseils pour changer ses habitudes et réduire ses addictions alimentaires afin de retrouver sa liberté alimentaire.

Localisation

BU Henri Piéron 613.2 PUJ

- **Thèses**



Ferry-Isselin, Monique (auteur) ; Roussel, Anne-Marie(directeur de thèse)
Nutrition, micronutriments antioxydants et état de santé d'une population vieillissante

Université Pierre et Marie Curie, 2016

Localisation :

BIU Santé médecine Magasin



Houille, Marie-Astrid ; Laude Anne)

Les aliments santé

Mémoire : master II droit de la santé Paris 5, 2009

Localisation :

BIU Santé pharmacie Magasin

- **Articles**

Bard, Jean-Marie. « **La spiruline, source de nutriments et aliment fonctionnel** » In *Pratiques en Nutrition : santé et alimentation*, 2018, Vol.14.

Disponible en ligne sur : [DOI: 10.1016/j.pranut.2017.12.009](https://doi.org/10.1016/j.pranut.2017.12.009)

Chos, Didier « **La Micronutrition, une nouvelle approche de la nutrition médicalisée** » In *HEGEL : think for yourself*, 2022, Vol.N° 4 (4). Disponible en ligne sur : <https://www-cairn-info.ezproxy.u-paris.fr/revue-hegel-2022-4-page-414.htm>

Le Maho, Yvon « **Jeûne thérapeutique** » In *Revue neurologique*, 2022, Vol.178.

Disponible en ligne sur : <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.u-paris.fr/science/article/pii/S0035378722000674>

Schlienger, J.-L. ; Monnier, L. « **Histoire de la diététique (partie 1) La diététique ancienne au service des « humeurs »**. In *Médecine des maladies métaboliques*, 2013, Vol.7 (5). Disponible en ligne sur : <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.u-paris.fr/science/article/pii/S1957255713705492>

3. Alimentation et désinformation ?

- **Ouvrages**

	<p>Vasseur, Véronique ; Thévenot, Clémence Désintoxiquez-vous : ce guide peut vous sauver la vie Flammarion Une enquête scientifique et journalistique sur les conséquences sanitaires liées aux produits toxiques du quotidien : pesticides, métaux lourds, additifs alimentaires, etc. Les auteures apportent également des solutions concrètes pour se protéger : bien choisir son poisson ou ses produits cosmétiques, déchiffrer les étiquettes, limiter l'impact des ondes, purifier sa maison.</p>
<p>Localisation : BIU Santé Pharmacie Magasin 217055</p>	
	<p>Geffroy, Laurianne ; Surugue, Léa Fake news santé : vaccins, alimentation, cerveau... : démêlez le vrai du faux avec l'Inserm et coupez court aux infos et idées reçues Cherche Midi Des chercheurs de l'Inserm apportent des éléments de réponse autour de sujets liés à la santé, la pandémie, les vaccins mais aussi l'alimentation, le cancer ou le vieillissement. L'ensemble démonte un certain nombre d'idées fausses et fait le point sur les recherches les plus récentes.</p>
<p>Localisation : BIU Santé Pharmacie 614.4 GEF</p>	
	<p>Gameau, Damon Sugar Land, le livre : une expérience grandeur nature qui démontre les dangers des sucres cachés (et comment y échapper) T. Souccar L'auteur a fait l'expérience d'adopter une alimentation riche en sucre composée d'aliments vendus comme équilibrés par les industriels, et ce pendant soixante jours. Ce régime a eu des conséquences néfastes sur son poids, sa peau, son humeur et il a développé un prédiabète. Il dénonce l'omniprésence du sucre et propose des conseils pour choisir ses aliments ainsi que des recettes pauvres en sucre.</p>
<p>Localisation : BIU Santé Médecine</p>	

- **Thèses**



Juliana de Toledo Grazini Dos Santos ; sous la direction de Baudoin Jurdant

La science de la nutrition diffusée au grand public en France et au Brésil

Université Paris Diderot, 2008

Localisation :

BU Grands Moulins TL (2008) 035

- **Vidéos**



Damon Gameau

Sugarland

Le sucre est partout ! Toute notre industrie agroalimentaire en est dépendante. Comment cet aliment a pu s'infiltrer, souvent à notre insu, au cœur de notre culture et de nos régimes ? Damon Gameau se lance dans une expérience unique : tester les effets d'une alimentation haute en sucre sur un corps en bonne santé, en consommant uniquement de la nourriture considérée comme saine et équilibrée

Localisation :

Disponible en ligne sur Arte VOD : <https://vod-mediatheque-numerique-com.ezproxy.u-paris.fr/films/sugarland>



Michèle Hozer

Sucre, le doux mensonge

Comment, depuis les années 1970, l'industrie agroalimentaire a œuvré pour augmenter les doses de sucre dans nos assiettes, avec à la clé un problème majeur de santé publique : obésité, diabète et maladies cardiaques se répandent à travers le monde, notamment chez les enfants. Cette enquête dévoile les mensonges de l'industrie sucrière et les recours possibles pour enrayer l'épidémie.

Localisation :

Disponible en ligne sur le site Arte TV : <https://www.arte.tv/fr/videos/054774-000-A/sucre-le-doux-mensonge/>



Patrizia Marani

Gluten, l'ennemi public ?

En 2018, le marché mondial des produits sans gluten pesait 15 milliards d'euros. Il devrait plus que doubler d'ici à 2027. La diabolisation de cette protéine qui se forme en mélangeant l'eau à la farine ne constitue-t-elle qu'un argument marketing ? Ou le blé s'est-il mué en poison ? Comment cette céréale faite pour mûrir au soleil peut-elle prospérer dans des pays froids comme l'Ukraine ou le Canada ?

Localisation :

Disponible en ligne sur Arte VOD : <https://vod-mediatheque-numerique-com.ezproxy.u-paris.fr/films/gluten-lennemi-public>

