



[livres / agenda] guide



Le goût du sucre - Plaisir et consommation

Marie-Sylvie Billaux

Autrement, 2011, 176 pages

Le goût pour le sucre nous rappelle, dit-on, la douce saveur du lait maternel. Saveur que l'on déguste avec délices sous de multiples formes. En morceaux ou en poudre, blanc ou roux, candy ou cristallisé, le sucre est synonyme de dessert, de plaisir, de gourmandise, d'enfance... Chaque jour, il est utilisé à la maison ou par le pâtissier et l'industriel en raison de ses propriétés indispensables à la texture, la coloration et la conservation des mets. Or, sa consommation est malmenée par le discours social et les médias, et le gourmand se sent tiraillé entre désir et interdit.

Pourtant, il fut un temps où le sucre était un aliment idéalisé. L'histoire de sa production et de sa consommation est à la mesure des débats qu'il suscite aujourd'hui. Outre la mise en perspective historique, ce livre revient avec vigilance sur la question de l'addiction. Médecins, nutritionnistes et diététiciens n'hésitent pas à remettre en cause les idées reçues dans le domaine de la diététique et notamment les prescriptions délivrées aux patients souffrant de surcharge pondérale ou de diabète.

Si alimentation rime avec nutrition, le plaisir ne doit toutefois pas être oublié!

C'est donc à un délicieux voyage dans l'univers du sucre et du sucré que nous invite ce livre.

À table !!!

Régis Grosdidier, Édith Lassiât

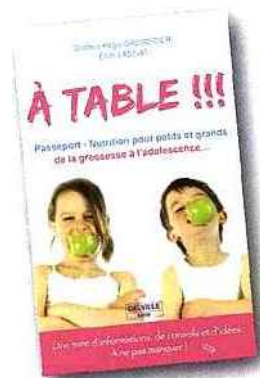
Delville, 2011, 232 pages

Véritable passeport alimentaire, de la future maman, au bébé, jusqu'à l'adolescent, ce livre couvre les étapes clés du développement du futur adulte. Sérieux dans son approche médicale, construit sur un système de questions-réponses, il est aussi très lisible et tonique dans sa forme.

Il permet d'offrir des repères diététiques et nutritionnels clairs, d'établir les fondamentaux d'une bonne alimentation, de décoder les messages marketing, d'apporter des réflexions de spécialistes à de nombreuses questions et, enfin, de nous éclairer sur les dernières connaissances scientifiques. Il s'agit aussi d'un guide pratique avec des recettes de cuisine à expérimenter en famille, un cahier destiné aux enfants et un calendrier d'achat selon les saisons.

Une mine d'informations, de conseils et d'idées pour que les enfants retrouvent de bons réflexes alimentaires.

Édith Lassiât est journaliste tandis que Régis Grosdidier est médecin, spécialiste en micronutrition et biopsychothérapie et allergologue. Il enseigne les liens entre santé, alimentation et psychisme.



Agenda

Du 10 au 13 octobre 2011
28^e Congrès de la Société française d'endocrinologie Clermont-Ferrand (63)
Rens. : Société française d'endocrinologie.
Site : www.congres-sfe.com

3 novembre 2011
Congrès du Groupe de réflexion sur l'obésité et le surpoids (GROS) Paris
Thème : la prise en charge des enfants et des adolescents.
Site : www.gros.org

Du 7 au 9 décembre 2011
9^{es} Journées francophones de nutrition Reims (51)
Rens. : Société française de nutrition (SFN) et Société francophone nutrition clinique et métabolisme (SFNEP).
Site : www.lesjfn.fr