

L'ALIMENTATION



**Association Science Et Livre
Forum départemental des Sciences
LILLIAD-Learning Center Innovation
Le Labo-Cambrai**

AVANT-PROPOS

Le 16ème catalogue critique de livres de vulgarisation a pour objet l'alimentation ou plus exactement la science dans l'alimentation humaine. Sans alimentation, l'Homme ne peut pas vivre. Pour s'alimenter, il faut choisir et ingérer de la nourriture qui après digestion fournit des nutriments indispensables à l'organisme.

Les êtres humains comme tous les animaux sont dépendants des organismes autotrophes, plantes et bactéries, les seules pouvant transformer des molécules minérales en molécules « biologiques » seules sources d'énergie. *In fine*, nous sommes dépendants des plantes ; les plantes sont ainsi la première étape d'une chaîne alimentaire qui comprend les herbivores et les frugivores puis les carnivores.

Au cours de l'évolution, notre régime alimentaire a connu plusieurs révolutions, depuis la maîtrise du feu. La plus importante est intervenue il y a environ 11 000 ans, lors de la sédentarisation qui a précédé les débuts de l'agriculture et de l'élevage. Les ressources alimentaires, alors progressivement devenues plus assurées mais peu diversifiées, ont permis le premier développement démographique. C'est à partir des régions où l'agriculture est apparue qu'*Homo sapiens* a conquis les autres régions. Puis progressivement les échanges se sont développés, en particulier entre l'Asie du sud-est et l'Europe. À la fin du XV^e siècle, la recherche d'une voie plus rapide vers le sud-est asiatique, pour le commerce des épices, a permis la découverte de nouvelles plantes et les échanges entre tous les continents ont débuté. Des cultures comme celle de la canne à sucre en Amérique en provenance de l'Inde, des tomates et pommes de terre en Europe originaire d'Amérique latine, ont progressivement modifié l'alimentation. Au XIX^e siècle, ces échanges ont fait l'objet de nombreuses recherches et de publications de livres dont *l'Origine des plantes cultivées* d'Alphonse de Candolle (1886, réédité en 2025, Ed. Menu fretin) et *La théorie des centres d'origine des plantes cultivées* de Nikolai Vavilov (1935, réédité en 2015, Ed. Petit Génie).

Une autre étape a été franchie, après la synthèse et l'utilisation de l'urée et des engrais azotés au début du XX^e siècle, accélérée par le développement du machinisme agricole et d'une amplification de la sélection des plantes cultivées. Celles-ci devenues dépendantes de l'apport d'engrais et de protections contre les ravageurs avec pour seul objectif un accroissement de la production et donc des profits des groupes agroalimentaires et ce au détriment des qualités gustatives et de la santé.

Depuis l'ère industrielle et plus récemment, de nouveaux changements sont apparus dans l'approvisionnement : les aliments de base ou faiblement transformés sont substitués par des aliments et préparations ultratransformés.

Après l'approvisionnement et avant de s'alimenter, les aliments sont cuisinés, c'est à dire transformés avec comme objectif d'augmenter les propriétés gustatives, de trouver des assortiments agréables. Pour une meilleure conservation des aliments de nombreuses techniques sont utilisées et continuent d'apparaître, de la salaison, la fermentation... à la congélation, au sous-vide... Outre la cuisine familiale, la notion de gastronomie est introduite en 1825 par Brillât-Savarin dans *Physiologie du goût* (réédité en 2025 Ed. Hachette) et en 1988, le concept de gastronomie moléculaire et physique, souvent dénommée cuisine moléculaire, est proposé par Hervé This et Nicholas Kurti.

Les changements au sein de la société modifient les modes de préparation et de consommation des aliments. Pour beaucoup s'alimenter ne signifie plus se mettre à table et les régimes alimentaires flexitarien, végétarien ou végan sont en augmentation et avec eux les compléments alimentaires, compléments rendus nécessaires pour combler des carences, comme la vitamine B12. Après l'ingestion des aliments, la digestion apporte les nutriments nécessaire à l'organisme. Dans ce processus, le microbiote, désormais appelé « deuxième cerveau » joue un rôle capital.

Comme pour les catalogues précédents de l'ASEL, notre sélection distingue des livres pour jeunes, lycéens et adultes. Elle écarte les ouvrages universitaires et mêle les lecteurs : néophytes, curieux, passionnés qui nous l'espérons y trouveront leur miel. Les livres uniquement de recettes ont aussi été exclus.

Libraires, bibliothécaires, documentalistes merci de tenir à la disposition de vos amis lecteurs les livres de ce catalogue comme vous l'avez fait pour les précédents.

Bonnes découvertes, bonnes lectures !

Jean-Claude D'Halluin
Président de l'ASEL

CLÉS de LECTURE

Ces clés de lecture indiquent les grandes lignes de ce catalogue et aident à l'exploiter au mieux.

Les OBJECTIFS :

- Favoriser le choix de livres pour une thématique sous ses différents angles scientifiques et amener à la découvrir au travers d'une sélection d'ouvrages destinés aux publics scolaires de tous niveaux (dès 2 ans) et plus largement à tous les publics, curieux, intéressés, particuliers ou professionnels.
- Promouvoir « Le livre de Science », de fiction ou bien documentaire, en précisant son intérêt particulier pour chaque lecteur cible.
- Favoriser les initiatives ou la réalisation de projets culturels, éducatifs ou de loisirs selon le thème retenu : ateliers, lectures, débats, séances en classe, animations, etc.
- Transmettre la culture scientifique en s'appuyant sur les réseaux du livre, de l'édition, de la lecture publique, du monde éducatif et associatif.

Les PUBLICS :

- Les professionnels : enseignants, éducateurs, animateurs, bibliothécaires et tous ceux qui participent à la diffusion des savoirs.
- Les particuliers, jeunes et adultes intéressés par le monde scientifique.

Les OUVRAGES pour cette édition 2026 :

- Pour les jeunes : des livres, souvent illustrés pour les plus petits, des bandes dessinées, des fictions.
- Pour les lycéens et adultes : des documentaires, essais ou études, des fictions.

La STRUCTURE de l'édition 2026

Cinq parties sont proposées :

- 1 : Généralités
- 2 : S'approvisionner
- 3 : Cuisiner
- 4 : S'alimenter
- 5 : Comportement alimentaire

Les fiches sont classées en fonction de l'âge et du public, du plus jeune au public adulte motivé.

FICHE DU CATALOGUE :

Page de
couverture
du livre

TITRE

Sous-titre

AUTEUR (S)

ÉDITION (Collection), date d'édition

N° EAN

sous-thème pour préciser

(mots clés)

Critique documentaire

Focale sur :

- l'intérêt de ce titre dans l'édition de vulgarisation scientifique,
- les qualités documentaires intrinsèques (apport d'informations, clarté de l'organisation du texte, pertinence des illustrations, présentation de la collection...),
- la valeur qu'on y attribue au regard de la lisibilité du contenu et de l'accessibilité aux publics définis, des indications sur l'usage que l'on peut en faire,
- le ressenti global propre au critique.

Note sur 5

Critique scientifique

Avis éclairé d'un scientifique du domaine de la thématique : fiabilité scientifique, qualité des informations et de la vulgarisation, pertinence et validité des références et schémas, etc.

Note sur 5

Note :  5/5

Attention : Les critiques n'engagent que leurs auteurs et non la structure qu'ils représentent. La sélection des ouvrages a été réalisée suivant certains critères définis en fonction de l'édition et la parution d'ouvrages sur la thématique.

qualificatifs sur :
la présentation générale
les éléments de l'intérêt documentaire et scientifique
la valeur globale ou l'utilisation finale

Cible et âge

Pour cette édition 2026, nous vous invitons à nous faire part de vos remarques ou de votre retour négatif ou positif, sur :

- le choix des ouvrages : chacun a-t-il pu en fonction de ses intérêts, de son public, de son contexte trouver des ouvrages appropriés ?
- la pluralité des sciences : chacun a-t-il trouvé des angles intéressants selon son propre domaine d'intérêt ou ses domaines connexes ?
- la multiplicité des supports : chacun a-t-il pu exploiter au moins une catégorie de ressources (fictions, documentaires, guides d'expériences...) ?
- l'usage des ressources proposées : chacun a-t-il pu s'approprier le livre de vulgarisation scientifique par rapport à ses objectifs ou à ses propres projets ?

POUR TOUT RETOUR SUR CE CATALOGUE

(sa rédaction, son exploitation, ses usages)

MAIS AUSSI POUR TOUTE IDÉE DE PARTICIPATION OU DE COLLABORATION FUTURE,

ÉCRIRE À : catalogue@scienceenlivre.org

Sommaire

1. Généralités

Dîner avec Darwin : des cavernes aux cuisines, l'évolution de nos assiettes	p. 10
Géopolitique de l'alimentation et de la gastronomie : de la fourchette à la FoodTech	p. 11
L'histoire aberrante de l'alimentation : 10 000 ans d'impacts sur la santé et l'environnement	p. 12
Histoire de l'alimentation	p. 13
La guerre du gras : une histoire politique et gastronomique	p. 14
Une histoire de la diététique : d'Hippocrate au Nutri-Score	p. 15

2. S'approvisionner

De la graine à l'assiette	p. 18
À la table des légumes	p. 19
Mondes futures : nourrir l'humanité	p. 20
Quand bien manger devient un luxe : en finir avec la précarité alimentaire	p. 21
Mange et tais-toi : un nutritionniste face aux lobbies alimentaires	p. 22
Sucre l'amère vérité : comment le sucre et les aliments transformés détruisent notre santé	p. 23
La malbouffe contre-attaque : comment les industriels continuent de vous faire avaler n'importe quoi	p. 24
Le voyage des plantes et les grandes découvertes	p. 25
Sauvons le pain : boulangers, citoyens, amorçons la révolution nutritionnelle du pain	p. 26
La saga du sucre : entre douceur et amertume	p. 27
Ultra-transformés : on mange de la m**** et le pire c'est qu'on en redemande	p. 28
De l'essence dans nos assiettes : enquête sur un secret bien huilé	p. 29

3. Cuisiner

Les légumoches	p. 32
Les mal-aimés	p. 33
Cuisine des bois et des forêts	p. 34
Le petit chimiste (très) gourmand en cuisine : 30 recettes et expériences à faire en famille	p. 35
La biologie de la banane : découvrir et apprendre en 22 expériences	p. 36
La bible de la conservation des aliments : saumure, alcool, huile, vinaigre, fumage, séchage, congélation, stérilisation, fermentation	p. 37
La santé grâce aux microbes : fabuleuses fermentations	p. 38
Un chimiste en cuisine	p. 39
Inventions culinaires : gastronomie moléculaire	p. 40
La conservation des aliments : vers plus de durabilité et de naturalité	p. 41
Les papilles du chimiste : saveurs et parfums en cuisine	p. 42

4. S'alimenter

Je mange de tout : mes premières Questions/Réponses	p. 46
Au revoir, petite crotte ! : le grand voyage des aliments	p. 47
Que se passe-t-il quand je mange ?	p. 48
Ça gargouille ! : à la découverte du système digestif	p. 49
Mangeons bien, mangeons malin !	p. 50
Les extraordinaires pouvoirs du ventre : un fabuleux voyage au cœur de notre microbiote	p. 51
Le jardin du microbiote : explore le monde étonnant des bactéries	p. 52
Voyage au centre du microbiote	p. 53
L'hygiène alimentaire : retenir l'essentiel	p. 54
L'intestin notre deuxième cerveau : comprendre son rôle clé et préserver sa santé	p. 55
Les dérives de la nutrition : comment le réductionnisme a dévoyé la science de la nutrition et les recommandations alimentaires	p. 56
Du bon sens dans nos assiettes : ce que nous avons oublié de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs	p. 57
La science de l'alimentation végétale / comment couvrir tous ses besoins nutritionnels quand on mange végétal	p. 58

5. Comportement alimentaire

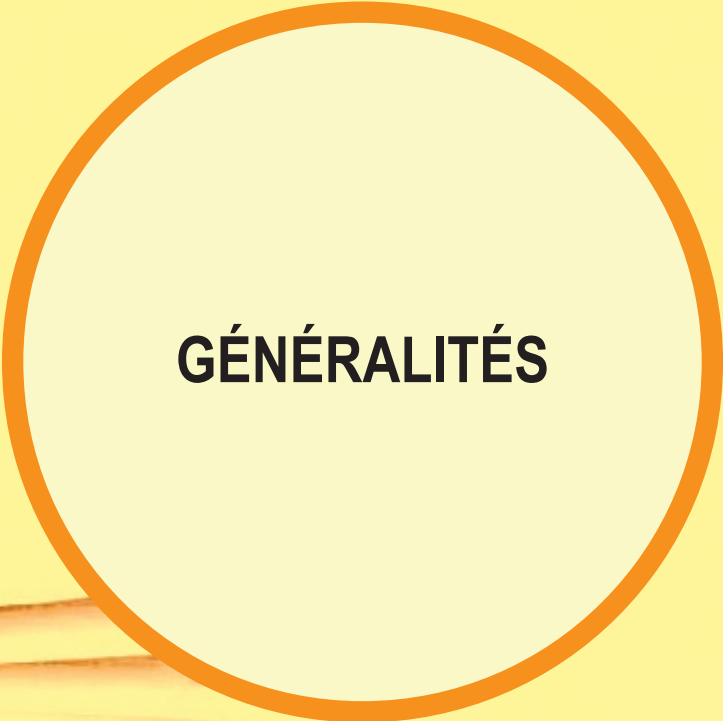
J'aime pas !	p. 62
SOS Miam-Miam	p. 63
Bienvenue à notre table ! : à la rencontre des saveurs du monde !	p. 64
À table ! : avec les pirates, les ninjas et autres personnages historiques	p. 65
Pourquoi on mange des animaux ?	p. 66
Silhouette, mon amie, mon ennemie : comprendre et aimer son corps à l'heure des réseaux sociaux	p. 67
L'alimentation et moi : l'essentiel pour bien manger sans stresser	p. 68
Tu peux en sortir ! : anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.	p. 69
J'ai arrêté de manger de la viande : mes conseils, infos et recettes gourmandes pour vous aider à passer le cap !	p. 70
Corps, alimentation et réseaux sociaux	p. 71
Miam ! : bien manger sans me prendre la tête	p. 72
Survivre : la nutrition selon l'évolution	p. 73
Les addictions alimentaires : se libérer des additifs, du sucre, des produits ultratransformés, junk food...	p. 74
Mangeuses : histoire de celles qui dévorent, savourent ou se privent à l'excès	p. 75

À consulter sur notre site, dans nos éditions précédentes, les catalogues :

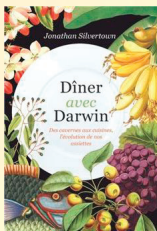
* Du champ à l'assiette (2014)

* L'eau (2025)





GÉNÉRALITÉS



DÎNER AVEC DARWIN

Des cavernes aux cuisines, l'évolution de nos assiettes

SILVERTOWN Jonathan

QUANTO (Quanto Poche), 2024

EAN : 9782889156269

Évolution de l'alimentation humaine et histoire naturelle des aliments

(évolution, alimentation, physiologie, goûts)

Critique documentaire

Jonathan Silvertown nous embarque dans une histoire inattendue : celle de ce qu'on mange. Mêlant biologie, botanique, génétique et histoire, il retrace des millions d'années d'évolution et de choix humains qui ont fini par remplir nos assiettes. On traverse les époques et les cultures, on comprend comment plantes, animaux et habitudes culinaires ont peu à peu modelé nos sociétés. Ouvrage de format classique, mise en page sobre et confortable. Écriture claire, le ton est accessible, parfois espiègle, avec des anecdotes qui font sourire. Les cartes et illustrations jalonnant l'ouvrage sont particulièrement bienvenues, elles ancrent le propos dans le concret et en facilitent la lecture. Il s'adresse principalement à des lecteurs déjà habitués aux documentaires scientifiques ou historiques. Quelques connaissances générales en Histoire et un intérêt pour les sciences faciliteront la lecture et l'appréciation de l'ouvrage. Stimulant et bien documenté, ce livre donne envie de regarder son repas d'un autre œil.



Critique scientifique

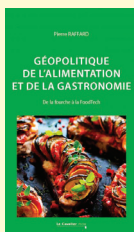
Cuisiner est le propre de l'homme aurait pu être le sous-titre du livre si l'auteur avait étudié Rabelais au lycée. J. Silvertown rappelle que la consommation de viande cuite a permis de limiter la taille de notre système digestif et d'augmenter celle de notre cerveau. Les faits abondent dans le livre et on tourne les pages avec appétit pour en apprendre toujours plus. Certaines affirmations sont surprenantes comme le fait de considérer Lucy comme notre ancêtre directe. Mais on reste ravi d'apprendre que la sortie d'Afrique a été rendue possible par la consommation de fruits de mer, les trois caractéristiques des céréales domesticables, le point commun entre les fromages à pâte persillée et les cochons, la physiologie et l'évolution des goûts ou les étapes de la domestication de la tomate. Notre appétence pour les épices est expliquée en détail, comme celle pour l'alcool qui date d'avant l'apparition de notre espèce. Quant au fromage, c'est l'aliment le plus artificiel dont il n'existe aucun équivalent dans la nature. Après un chapitre sur les liens sociaux, le livre ouvre une perspective sur l'avenir de l'alimentation avec la nécessité pour l'auteur de développer les OGM.

On peut regretter des problèmes de traduction : le sous-titre fait référence aux cavernes, à l'origine *Food, drink and evolution* (Nourriture, boisson et évolution), le concept de sélection proposé par W.D. Hamilton est la sélection de parentèle et non pas la sélection familiale.



*Qualité de vulgarisation, richesse des connaissances scientifiques
Regard original sur l'évolution, permet de comprendre autrement les aliments du quotidien
Une balade enrichissante dans le monde de l'alimentation*

Lycéens et adultes



GÉOPOLITIQUE DE L'ALIMENTATION ET DE LA GASTRONOMIE

De la fourchette à la FoodTech

RAFFARD Pierre

LE CAVALIER BLEU (Poche), 2025

EAN : 9791031807355

Alimentation et enjeux géopolitiques contemporains

(alimentation, systèmes alimentaires, géopolitique, mondialisation, contre-pouvoirs)

Critique documentaire

Cet essai place l'alimentation au cœur des préoccupations géopolitiques modernes, loin de l'image anodine qu'on lui associe souvent. Pierre Raffard, géographe spécialiste des « food studies » (domaine qui étudie les dimensions sociales, économiques et politiques de l'alimentation), détaille comment l'alimentation devient un outil de pouvoir – arme de domination, enjeu de souveraineté, facteur de conflits ou de coopération. Il analyse les structures mondiales des systèmes alimentaires, l'influence des multinationales agroalimentaires, le « soft power » de la gastrodiplomatie ou encore l'émergence de la FoodTech comme nouvelle frontière stratégique. En contrepoint, il présente les résistances et alternatives (bio, circuits courts, éthique alimentaire) en débat dans de nombreuses sociétés.

L'ouvrage est bien organisé autour d'analyses claires et synthétiques, sans illustrations, ce qui ne nuit pas à la compréhension car il s'agit avant tout d'un propos analytique. Parsemé de nombreuses anecdotes issues de la petite histoire voire de la culture populaire, il reste accessible à un lecteur non spécialiste tout en offrant une base solide pour des étudiants en sciences humaines, sociales ou politiques ou chercheurs débutants.



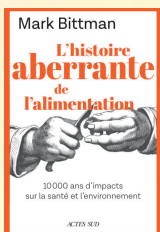
Critique scientifique

L'ouvrage part d'un constat : la place de l'alimentation est (redevenue) centrale. L'auteur montre comment elle prend place dans l'organisation économique mondiale au sein d'une géopolitique de l'alimentation. Le sujet est multifactoriel et en recombinaisons permanentes. Les « cuisines » reflètent des jeux de pouvoirs, aussi nos assiettes dépendent-elles des hégémonies alimentaires et/ou des résistances qui s'y opposent. Le livre envisage les bouleversements récents des pratiques alimentaires et de leurs représentations, leur place dans la guerre économique, l'industrialisation. L'offre alimentaire n'a jamais été aussi riche, au prix d'une complexité croissante d'acteurs impliqués, d'investissements, d'accords internationaux, de luttes entre multinationales et autorités régaliennes - ou de démissions de celles-ci -, dans un contexte de dérèglement climatique et de fuite en avant technologique (les viandes synthétiques). Des contre-modèles ne cessent d'être proposés, mis en place, pérennisés, des territoires ne participent pas à la globalisation. Quelles démarches citoyennes pour peser dans cette lutte ? Le livre fait un panorama lucide de toutes ces questions, en ne s'appuyant pas avec assez de précision sur les documents cités.



Un livre bien écrit, au plan rigoureux qui fait un état précis de la « planète alimentaire ».
Indispensable

Lycéens et adultes



L'HISTOIRE ABERRANTE DE L'ALIMENTATION 10 000 ans d'impacts sur la santé et l'environnement

BITTMAN Mark

ACTES SUD (Les mots pour le dire), 2024

EAN : 9782330185565

Cuisiner ou l'histoire de l'alimentation

(production, distribution, consommation, systèmes alimentaires et économiques, Histoire)

Critique documentaire

L'auteur, Mark Bittman, est un journaliste culinaire américain de « la malbouffe » et de la nourriture dite « industrielle ». Il rappelle une évidence : l'alimentation est au cœur de nos vies. Son mode de production est au fondement de l'économie et de l'organisation sociale. À le lire, le problème ne remonte pas à la révolution industrielle, mais bien plutôt à l'invention de l'agriculture qui a amené avec elle son lot de guerres, de famines, de maladies et d'oppressions. Bittman suggère même que l'agriculture est allée jusqu'à « incarner l'impérialisme et le génocide ».

L'objectif du livre est d'offrir des réponses raisonnées à la question : à quoi devrait ressembler un système alimentaire juste ? Il faut pourtant attendre, après 300 pages d'un tableau sombre des 10 000 années écoulées, les 20 dernières pages pour se voir proposer des solutions et des alternatives à notre nuisible organisation économique mondialisée (promesses de l'agroéconomie, exemples locaux de pistes à suivre, etc.). De quoi laisser le lecteur sur sa faim.

La bibliographie est peu étoffée, avec peu de références sur l'histoire de l'alimentation.



Critique scientifique

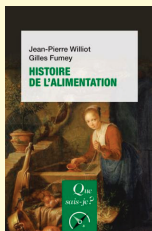
Ce livre offre un récit chronologique de l'histoire de l'alimentation où se mêlent façons de vivre, sociétés, analyses scientifiques. L'auteur est un journaliste, spécialiste de questions culinaires. Son travail est centré sur la seule problématique de la nourriture, dont tout dépend, d'après lui, de la nécessaire lutte pour la survie aux expansions et colonisations, pour se terminer sur la domination mondiale de l'agroindustrie. Cette étude, très (trop) large, commence à la Préhistoire, envisage diverses civilisations, montre le tournant de l'industrialisation, s'attarde sur la situation actuelle aux USA (on en reconnaît les effets en Europe). Le récit suit le fil d'un déterminisme dans lequel l'auteur privilégie la mise en évidence des ravages, écologiques, humains, sociétaux, que causent concentration économique et recherche du profit. Le travail se termine en décrivant des exemples de pistes suivies actuellement pour développer une « agroécologie » plus responsable, durable, équitable, soucieuse de la santé, du climat et de la biodiversité. Un livre militant qui veut entraîner l'adhésion au Green New Deal pour remédier à une catastrophe présente, mais qui énonce et affirme sans citer ses références.



*Synthétique, structuré et pédagogique
Pratique pour une recherche d'information*

Bien que scolaire ce livre apporte beaucoup de données à prendre en compte pour la santé

Lycéens et adultes



HISTOIRE DE L'ALIMENTATION

WILLIOT Jean-Pierre, FUMEY Gilles

QUE SAIS-JE ? / HUMENSIS, 2024

EAN : 9782715428386

L'histoire mondiale de l'alimentation, de la Préhistoire à nos jours

(alimentation, agriculture, agroalimentaire, pratiques alimentaires)

Critique documentaire

Il n'est sans doute pas nécessaire de présenter la collection encyclopédique avec sa maquette minimaliste, ses volumes formatés à 128 pages et rédigés par des spécialistes du sujet, en l'occurrence un historien et un géographe.

Ce volume retrace à grands traits les grandes étapes de l'agriculture, des techniques de conservation et de transformation des aliments, de l'approvisionnement, des pratiques de consommation dans le foyer ou en dehors. Deux chapitres sont consacrés à l'histoire des enjeux politiques, nutritionnels et sanitaires. Le dernier se projette dans l'avenir à partir de la situation actuelle.

Le sujet est vaste, d'autant plus que la période considérée va de la Préhistoire à nos jours, et que cette histoire englobe le monde entier. La synthèse en est un peu indigeste (!) et s'apparente parfois à une énumération. Ce survol permet toutefois d'avoir une vision d'ensemble du sujet, de ses enjeux, et de prendre du recul. La dimension mondiale y contribue en élargissant une focale souvent euro-péo-centrée.



Critique scientifique

Dans cet ouvrage, les auteurs ne présentent pas l'histoire de l'alimentation de façon chronologique mais se concentrent principalement sur le système alimentaire avec des références à l'Histoire dans les chapitres.

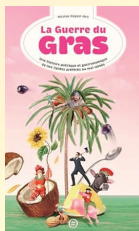
Nous sommes passés d'une nourriture naturelle, variée à une nourriture industrielle standardisée, uniformisée et ultra-transformée mauvaise pour la santé. D'une cuisine domestique à une restauration collective voire à manger rapidement, les goûts ont changé avec les voyages et la mondialisation. L'industrie agroalimentaire est une puissance économique importante mais aussi idéologique et politique. Pour l'approvisionnement, la grande distribution a remplacé les échoppes et le commerce de proximité disparaît au profit du commerce international. Alors que se nourrir est indispensable pour rester en vie, l'accessibilité aux produits alimentaires n'est pas la même pour tous. La science évolue et avec elle l'alimentation, comme la création d'aliments thérapeutiques enrichis en nutriments. Les industriels s'emparent de cette évolution, sans se soucier de la santé et des nouvelles techniques, et les changements sociétaux modifient les façons de se nourrir. Pour les auteurs, il faut espérer que le futur ne sera pas uniquement un laboratoire.

La bibliographie fait référence à des livres ou des revues sur ce qu'englobe le terme « alimentation ».



*Forme austère et scolaire
Approche globale et synthétique
Un petit livre avec de nombreuses informations*

Lycéens et adultes



LA GUERRE DU GRAS

Une histoire politique et gastronomique

KAYSER-BRIL Nicholas

NOURITURFU (Le poing sur la Table), 2025

EAN : 9782487877030

L'histoire des matières grasses en Europe de l'Antiquité à nos jours

(histoire de l'alimentation, gras, alimentation et société, agriculture, agroalimentaire)

Critique documentaire

Les 11 chapitres qui structurent cet essai suivent à la fois un fil chronologique et thématique en associant les différentes époques à un type de gras prédominant : l'Antiquité et l'huile d'olive, la graisse de porc au Moyen Âge, la margarine au 19ème siècle... Un chapitre est consacré à la pénurie de graisse et un autre au lien entre gras et santé.

Publié par un petit éditeur spécialisé dans l'alimentation et la gastronomie, abordées sous un angle sociétal, l'auteur (journaliste et anthropologue) met en avant l'importance de la politique dans cette histoire et notamment de la violence : guerres, exploitation coloniale, violences sur les animaux, exclusion sociale et culturelle.

Des chapitres courts, une police de caractères assez grande, un humour ironique, des anecdotes, rendent la lecture aisée et agréable, pleine d'enseignements. Toutefois, on peut rester sur sa faim (!) : le contenu est peu développé et l'aspect gastronomique, cité dans le sous-titre, inexistant ; enfin, le dernier chapitre consacré à la situation contemporaine aurait mérité plus qu'une dénonciation de l'agriculture productiviste et qu'un appel à consommer de l'huile de palme !



Critique scientifique

Cet ouvrage décrit pour l'essentiel l'histoire des matières grasses alimentaires, depuis l'huile d'olive de l'Antiquité jusqu'à nos ingrédients modernes. Dès l'introduction, on reconnaît la rigueur d'un scientifique : l'auteur donne les sources des informations qu'il dispense, ses réflexions personnelles sont parfaitement identifiables, et il n'hésite pas à commenter des informations, même sourcées, qui lui semblent suspectes (légendes urbaines). Le reste de l'ouvrage est à l'avenant, ce qui en fait un excellent livre de référence sur le sujet.



Plaisant et instructif

Contenu engagé, assez limité

Une référence riche, dense et passionnante sur l'histoire des matières grasses

Lycéens et adultes



UNE HISTOIRE DE LA DIÉTÉTIQUE D'Hippocrate au Nutri-Score

LAURIOUX Bruno

CNRS ÉDITIONS, 2025

EAN : 9782271116840

(Histoire, alimentation, diététique, nutrition, cultures, représentations)

Critique documentaire

Voici un livre imposant (plus de 680 p.), universitaire, mais facile à lire. On le doit à son écriture fluide et à son plan rigoureux, chronologique. Il est divisé en deux parties d'importances égales.

1) « L'Ancienne diététique » : naissance de la diététique occidentale - Hippocrate ; fondements ; extension et influences ; renouvellement ; mise en question (jusqu'en 1750). 2) « Nutrition et diététique » : le grand tournant (1750 - 1940), décrypter la nutrition ; la réguler ; les temps des controverses ; le triomphe des régimes (depuis 1980).

Pour justifier le propos, les notes sont nombreuses. L'ouvrage bénéficie d'annexes documentaires, d'un lexique historique et scientifique, d'une riche bibliographie, d'un index des matières. L'analyse développée sur un sujet à peu près neuf, jointe à cette riche documentation, font de l'ouvrage une somme incontournable qui constitue une référence facile à consulter, manier, citer et critiquer.



Critique scientifique

Cet ouvrage, vif et bien écrit comble un manque : donner de manière chronologique sur la longue durée une histoire de la diététique. Cette histoire concerne d'abord la méditerranée, les pays latins, puis voit son extension géographique augmenter. D'abord ancrée dans les discours médicaux et leurs évolutions, elle s'enrichit peu à peu des contextes. Profondément dépendants des évolutions des représentations du corps et de son équilibre, des denrées disponibles, des pratiques sociales et culturelles, les changements décrits s'opèrent par un jeu de variantes qui, n'évoluant pas au même rythme, ne provoquent pas de ruptures nettes. S'y entrecroisent diététiques « savantes » et « populaires ». C'est un véritable plaisir que l'on éprouve à y voir s'intriquer histoires de la médecine, des sciences, des sociétés, des circulations... La partie, très riche, sur l'Antiquité et le Moyen-Âge est établie à partir de textes variés : elle ne concerne que peu les pratiques des divers segments de la société, pratiques prises en compte quand on approche de la période contemporaine. Le sous-titre dit cette différence : Hippocrate, une autorité ; le Nutri-score, un public. Aux heures des grandes famines, quelles influences furent celles d'une diététique ? Ce beau travail ne le dit pas.



*Un livre clair, démonstratif, varié, qui croise histoires sociales, culturelles et de la médecine
Indispensable*

Étudiants et adultes motivés





S'APPROVISIONNER



DE LA GRAINE À L'ASSIETTE

BLITMAN Sophie, AKI

ACTES SUD JEUNESSE (Documentaires), 2021

EAN : 9782330148461

Origine des aliments, qu'ils soient cultivés ou transformés

(alimentation, agriculture, aliments, agronomie, transformation des aliments)

Critique documentaire

Si l'on peut trouver intéressantes les premières pages de ce documentaire qui expliquent d'où viennent les pommes de terre ou le chocolat et comment différencier les fruits des légumes, nous sommes très vite déroutés par l'apparition d'une double page sur le fromage puis sur les pâtes. L'ouvrage alterne ainsi les produits bruts, que l'on trouve dans la nature, et les produits transformés, que l'on achète en magasin.

Les dessins naïfs apportent une respiration au milieu de la masse d'informations et complètent avantageusement la richesse des textes dont le vocabulaire précis permet de comprendre les différentes appellations. Dommage que le chapitre consacré à l'importance des abeilles dans notre alimentation soit le dernier, c'est un peu tard.

Le petit plus réside dans les saynètes mettant en scène tout au long du livre les expressions courantes liées aux aliments.



Critique scientifique

Dès l'ouverture on comprend qu'on ne va pas découvrir une présentation exhaustive des aliments - une tâche impossible dans ce format, évidemment - mais de là à négliger les protéines ! Oubliées dans le chapitre sur les poissons, elles ne sont évoquées qu'à propos des œufs - alors qu'elles sont présentes aussi dans bon nombre de végétaux. Quant au mot « viande », on ne le lit que deux fois (dont une fois dans la rubrique assaisonnements).

Les illustrations, qui pourraient facilement apporter des nuances et des compléments au texte, laissent parfois une impression d'approximation et souvent de remplissage : la fabrication d'un fromage qui fait penser à une usine chimique, une page de petits dessins pour les pâtes (avec leur nom) suivie d'une autre sur les poissons (mais là aucun nom).

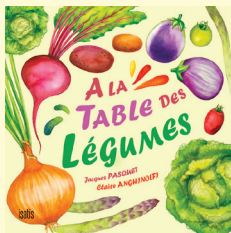


Vocabulaire riche et choix des aliments adapté à l'âge des lecteurs

Un titre bien éloigné du contenu.

On reste sur sa faim, un paradoxe par rapport à ce qu'on était sensé y trouver

À partir de 7 ans



À LA TABLE DES LÉGUMES

PASQUET Jacques, ANGHINOLFI Claire

ÉDITIONS DE L'ISATIS (Tourne-Pierre), 2025

EAN : 9782898431227

Alimentation et origine des produits

(alimentation, légumes, agriculture, histoire)

Critique documentaire

Ce documentaire propose une exploration de l'univers des légumes, envisagés comme de véritables « citoyens du monde » dont l'histoire accompagne celle de l'humanité. L'ouvrage interroge leurs origines, leur domestication et leurs transformations, offrant ainsi une mise en perspective à la fois historique et culturelle de notre alimentation.

Le contenu est structuré autour de différentes catégories – légumes-racines, légumes-feuilles, légumes-fleurs, légumes oubliés... – facilitant la compréhension et la navigation dans l'ouvrage. Cette classification, associée à des éclairages sur les cultures et les usages, permet au lecteur de mieux appréhender la diversité du monde végétal et ses enjeux.

Le livre traite également des modes de production et des transformations alimentaires. Il invite à porter un regard sur les pratiques agricoles et alimentaires contemporaines, en lien avec des problématiques environnementales et sociétales.

Les illustrations soignées rendent la lecture attractive. L'ensemble, riche et structuré, peut servir à la fois de support de découverte et d'outil de référence.



Critique scientifique

Ce livre présente les légumes sous plusieurs approches : historique, économique, nutritionnelle et aussi botanique.

Historique et même préhistorique puisqu'on les découvre à travers la vie de nos plus anciens ancêtres : les chasseurs-cueilleurs. Historique aussi à travers leurs migrations accompagnées par exemple par Marco Polo ou plus tard le développement de certaines cultures comme celle de la pomme de terre en France par Parmentier et bien d'autres. Et également en découvrant ceux qui les ont étudiés et adaptés à nos climats.

Économique, en parlant des métiers qui nous les produisent, nous les transportent et nous les transforment.

Nutritionnelle par les substances qu'ils contiennent (protéines, lipides, glucides, vitamines...) qui nous nourrissent et nous maintiennent en bonne santé.

Botanique par la classification des légumes évoqués et leur évolution par la recherche agronomique.

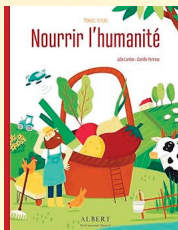


Structuré et richement illustré

Vision globale des légumes, de leur histoire à leurs enjeux contemporains

Un beau livre qui développera la curiosité du lecteur

À partir de 9 ans



MONDES FUTURS Nourrir l'humanité

LARDON Julie

LA POULE QUI POND (Mondes Futurs), 2022

EAN : 9791093853925

Évolution de l'alimentation à travers les âges et perspectives

(alimentation, agronomie, agriculture, biodiversité, santé, histoire)

Critique documentaire

Partagé en trois grands chapitres, ce documentaire dresse un panorama de l'évolution de l'alimentation à travers les âges, du paléolithique au XVIII^e siècle en passant par l'Antiquité, le Moyen Âge et les grandes découvertes. À partir des aliments de base récoltés puis cultivés, il explique clairement comment notre alimentation a été enrichie grâce à ceux importés au cours des échanges à travers le monde.

Le second chapitre aborde les grandes mutations de l'ère industrielle avec la mécanisation, les techniques de conservation, la production intensive et les menaces qu'elle fait peser sur la biodiversité. Face à ce constat, l'ouvrage envisage ensuite une évolution plus responsable, avec une agriculture raisonnée limitant son impact environnemental. Sans jamais être rébarbatif, il constitue une excellente entrée en matière pour expliquer l'agronomie. Les illustrations colorées et naïves constituent un atout pour ce documentaire en complétant favorablement le récit de messages clairs, facilement compréhensibles par les plus jeunes.



Critique scientifique

Utilisable en classe ou en famille, rédigé en suivant la réforme orthographique de 1990, ce livre contient de nombreuses informations pertinentes. Quelques noms à retenir, des faits bien choisis, un survol historique des périodes clés (paléolithique, Égypte, Empire romain, Moyen Âge, etc.) ne peuvent que susciter l'intérêt des enfants. La partie consacrée aux méfaits de la production industrielle sur l'eau, la santé humaine, les inégalités d'accès à la nourriture ne peut que faire réagir. Certains aspects sont cependant bâclés. Une seule page sur « l'environnement sacrifié » et un seul paragraphe pour évoquer le réchauffement climatique ne sont pas suffisants. Il manque aussi une page sur les sols. Les inégalités d'accès à la nourriture sont bien évoquées, mais laisser entendre que « le fléau de l'obésité » touche surtout des pays du sud fait l'impasse sur les inégalités sociales dans les pays riches. La partie solution se focalise trop sur des projets qui ne seront jamais à l'échelle du défi à relever. Était-il utile de consacrer une double-page aux fermes sous-marines et aux fermes souterraines ? À force de ne vouloir fâcher personne, on finit par passer à côté du problème.



*Documentaire illustré abordant clairement les enjeux de l'agriculture
Une bonne première approche de la problématique malgré des insuffisances de contenu*

À partir de 9 ans



QUAND BIEN MANGER DEVIENT UN LUXE

En finir avec la précarité alimentaire

SÈZE Benjamin

ÉDITIONS DE L'ATELIER, 2023

EAN : 9782708254114

(alimentation, précarité alimentaire, production, qualité, distribution, consommation)

Critique documentaire

Ce livre, écrit par un journaliste, est un travail d'enquête bien rédigé, au style vif, à la lecture agréable. Son plan est rigoureux, les chapitres, bien déterminés, sont assez courts, avec des sous-chapitres. Les termes utilisés, même quand ils paraissent simples et courants, sont définis en notes. Tous les arguments sont référencés, les citations et les extraits d'entretiens nombreux. On peut regretter que définitions et citations ne soient pas différenciées, mais regroupées dans un unique système de notes, mais ceci est véniel. La mise en page est agréable. L'auteur va à l'essentiel de manière à rester toujours clair et accessible.



Critique scientifique

Devant l'importance que prend en France, souvent pour des raisons économiques, la malbouffe, l'auteur apporte aux débats, concernant une alimentation saine et des modes de productions ou de consommations vertueux, une argumentation multifactorielle. Il enquête avec précision sur la situation actuelle faite : d'une part, de l'industrialisation de tous les segments de la chaîne alimentaire et d'autre part de ses alternatives. Il montre que les plus démunis ne peuvent que se rabattre sur la première, les secondes étant pratiquées par ceux dont les moyens financiers le permettent. Il débusque les stratégies de la grande distribution pour maintenir, profiter et aggraver cette situation en imposant et adaptant pratiques et marges. Il pointe la responsabilité politique des gouvernements successifs dans cette situation, analyse les contre-exemples ayant pour buts de réduire la fracture alimentaire et développer une nourriture saine, donne des solutions adaptées pour modifier les pratiques, collectives et individuelles, réparer l'agriculture. Tout ce travail s'appuie sur des enquêtes personnelles, des rapports officiels, des livres et articles analytiques dont il offre ici une belle synthèse.



*Un livre bien écrit, qui nous plonge dans l'univers de la production, de la distribution, de la consommation
Des solutions existent pour qu'une alimentation saine puisse être proposée à tous
Indispensable*

À partir de 11 ans



MANGE ET TAIS-TOI

Un nutritionniste face aux lobbies alimentaires

HERCBERG Serge

HUMENSCIENCES (Débat), 2022

EAN 9782379313257

Politique nutritionnelle et santé publique

(Nutri-Score, lobby agroalimentaire, malbouffe, parcours de chercheur)

Critique documentaire

Le Nutri-Score, ça vous parle ? À l'origine de ce code couleur désormais ancré dans nos habitudes de consommation alimentaire se trouve Serge Hercberg, nutritionniste, épidémiologiste, président du PNNS (Programme National Nutrition Santé) pour le ministère de la Santé entre 2001 et 2017 et présentement auteur de ce témoignage sur son parcours de chercheur en épidémiologie nutritionnelle. Il y retrace 40 ans de combat pour la santé publique face aux pressions des industries agroalimentaires, aux oppositions des lobbys politiques, scientifiques, économiques. Par définition, ce témoignage doit être lu comme un récit personnel, celui d'un acteur majeur de la recherche en nutrition en France confronté aux aléas des alternances politiques, aux appétits économiques croissants des industries et aux arrangements entre amis qui souvent les accompagnent. Si l'écriture est vive, les nombreuses anecdotes et digressions autobiographiques peuvent parfois étourdir le lecteur.



Critique scientifique

Serge Hercberg, à travers son expérience, raconte ici la démarche scientifique. Il s'agit donc davantage d'un ouvrage sur la science qu'un livre sur la nutrition en tant que discipline scientifique. Les premiers chapitres racontent une vie « normale » de chercheur, quand la recherche est au cœur de ses préoccupations : on y découvre le quotidien du chercheur, le travail en équipe, le rôle des échanges avec d'autres équipes, et d'une façon générale l'extraordinaire enthousiasme que procure les sciences.

Mais l'on découvre très vite qu'en matière de santé publique, la science se heurte au pré carré des groupes agroalimentaires et des politiques, prêts à défendre coûte que coûte leurs intérêts, par tous les moyens. L'auteur dénonce alors l'inculture scientifique abyssale de ses interlocuteurs et les manœuvres utilisées pour tenter de décrédibiliser la science.

Cet ouvrage peut être classé sans hésitation dans la catégorie des excellents livres de vulgarisation scientifique, même si son contenu relève davantage du fonctionnement de la science et de notre société que de la transmission des résultats de la recherche. Il nous apprend beaucoup sur l'état de la culture scientifique chez les décideurs français.



*Ecriture fluide, voire intimiste mais un témoignage sincère et
bien structuré pour raconter un parcours de vie
Incontournable pour se faire une idée précise des relations entre science et décideurs*

Lycéens et adultes



SUCRE L'AMÈRE VÉRITÉ

Comment le sucre et les aliments transformés détruisent notre santé

LUSTIG Robert

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS, 2017

EAN : 9782365492553

La place du sucre dans l'alimentation moderne et ses effets sur l'organisme

(sucre, maladies métaboliques, nutrition, santé publique)

Critique documentaire

Robert Lustig construit *Sucre, l'amère vérité* à partir d'une vaste documentation scientifique, médicale et historique destinée à démontrer le rôle central du sucre dans l'augmentation des maladies métaboliques modernes. L'ouvrage s'appuie sur de nombreuses études épidémiologiques, des travaux de physiologie et des données de santé publique, ce qui renforce sa crédibilité documentaire. La démonstration est structurée de manière progressive et accessible, permettant à un public non spécialiste de suivre un sujet complexe. L'auteur mobilise également des exemples historiques et économiques pour replacer la consommation de sucre dans un contexte sociétal plus large. Toutefois, cette richesse documentaire s'accompagne parfois d'une sélection des sources orientée vers la thèse défendue. Les arguments contradictoires ou les nuances présentes dans la littérature scientifique sont relativement peu développés. Le livre relève ainsi davantage de l'essai argumentatif fondé sur des données scientifiques que d'une synthèse documentaire exhaustive et équilibrée de l'ensemble des connaissances disponibles.



Critique scientifique

D'un point de vue scientifique, l'ouvrage repose sur l'analyse de mécanismes biologiques aujourd'hui largement reconnus, notamment les effets métaboliques du fructose, le rôle de la résistance à l'insuline et les liens entre consommation excessive de sucres ajoutés, obésité et maladies métaboliques. Une partie importante des analyses proposées par Lustig a été confirmée ou soutenue par des travaux ultérieurs. Néanmoins, le sucre y est présenté comme le facteur causal dominant, alors que les maladies métaboliques résultent généralement d'interactions complexes impliquant l'alimentation globale, l'activité physique, la génétique, le sommeil et l'environnement social. Certains passages peuvent ainsi donner l'impression d'une relation plus directe et plus univoque que ne le permet l'état réel des connaissances. Sur le plan scientifique, l'ouvrage est donc solide dans sa description des mécanismes physiopathologiques, mais il simplifie parfois le niveau d'incertitude et le côté multifactoriel de la recherche en nutrition.



*Certaines simplifications et une argumentation parfois militante
Une sensibilisation aux enjeux sanitaires liés à la consommation excessive de sucre*

Lycéens et adultes



LA MALBOUFFE CONTRE-ATTAQUE

Comment les industriels continuent de vous faire avaler n'importe quoi

BRUSSET Christophe

FLAMMARION (EnQuête), 2022

EAN : 9782080263971971

Les dérives industrielles et les enjeux de santé publique de notre alimentation

(agroalimentaire, malbouffe, santé publique, enquête)

Critique documentaire

L'ouvrage repose essentiellement sur une démarche fondée sur l'enquête et le témoignage professionnel. Fort de son expérience dans l'industrie agroalimentaire, l'auteur, un ancien dirigeant de l'agroalimentaire, décrit les mécanismes économiques, réglementaires et commerciaux qui favorisent certaines pratiques contestables du secteur. L'ouvrage s'inscrit dans la continuité de son *Vous êtes fous d'avalier ça !* et conserve une forte dimension de plaidoyer en faveur d'une plus grande transparence alimentaire. La documentation mobilisée repose sur des exemples concrets, des retours d'expérience et des références à des scandales ou dysfonctionnements réels, ce qui contribue à rendre le propos accessible et vivant. Contrairement à une enquête journalistique, le livre assume une position critique et cherche à convaincre le lecteur de la nécessité d'évolutions réglementaires et comportementales. Cette orientation engagée constitue à la fois sa force pédagogique et sa principale limite en termes de neutralité documentaire.



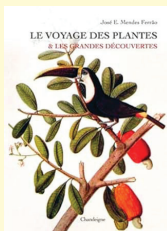
Critique scientifique

D'un point de vue scientifique, *La malbouffe contre-attaque* s'appuie sur des problématiques largement documentées en santé publique, telles que l'ultra-transformation des aliments, les additifs, la qualité nutritionnelle ou encore les effets de certaines stratégies industrielles sur les habitudes alimentaires. Les constats généraux présentés par l'auteur sont cohérents avec les travaux menés en nutrition, en toxicologie alimentaire et en épidémiologie. Toutefois, l'objectif principal de l'ouvrage n'est pas de produire une analyse scientifique exhaustive, mais de dénoncer des pratiques jugées problématiques. Certaines affirmations sont ainsi présentées de manière synthétique, sans toujours exposer l'ensemble des débats ou des incertitudes qui subsistent dans la littérature scientifique. Le livre demeure néanmoins rigoureux lorsqu'il décrit les enjeux sanitaires associés à certains modes de production ou de transformation des aliments. Sa principale contribution réside dans sa capacité à rendre accessibles au grand public des questions complexes relevant de la nutrition et de la sécurité alimentaire.



*Ouvrage mêlant enquête, témoignage et sensibilisation
Contribution utile au débat sur l'alimentation contemporaine
La complexité scientifique est un peu simplifiée*

Lycéens et adultes



LE VOYAGE DES PLANTES & LES GRANDES DÉCOUVERTES

MENDES FERRÃO José E.

ÉDITIONS CHANDEIGNE & LIMA (Magellane), 2025

EAN : 9782367323039

Une histoire mondiale des pérégrinations des fruits et légumes

(culture vivrière, plantes, migration, continents, nouvelles voies maritimes)

Critique documentaire

L'auteur, professeur à l'Institut Supérieur d'agronomie de Lisbonne, dresse un instructif tableau de 69 plantes (principalement vivrières) à l'époque des grandes découvertes, entre le XV^e et XVI^e siècle. Le livre, divisé en trois parties (plantes d'Amérique, plantes d'Asie, plantes d'Afrique) montre de quelle manière ces plantes ont voyagé d'un continent à un autre, dans quels contextes elles ont été découvertes, apprivoisées, exploitées et consommées.

Les éditions Chandeigne et Lima, spécialisées dans la culture lusophone et les récits de voyage, nous offrent ici une édition soignée, avec couverture rigide, ruban signet, dans un format moyen (16 x 22) qui permet une consultation aisée et confortable.

Les descriptions à la fois précises et relativement succinctes, auxquelles répond une riche iconographie (essentiellement constituée d'illustrations d'époque du XV^e au XVIII^e siècle) ne peuvent qu'éveiller la curiosité du lecteur pour qui ces plantes sont d'autant plus familières que leur histoire est souvent méconnue.

Le livre se parcourt au gré des envies, avec plaisir.



Critique scientifique

Ce livre traduit du portugais a les avantages et les inconvénients d'un dictionnaire. En effet, il présente les migrations plante par plante avec comme conséquence de nombreuses répétitions. Il décrit non seulement l'apport des plantes originaires du continent américain vers initialement l'Espagne et le Portugal puis le reste de l'Europe mais aussi les transferts de l'Asie et de l'Afrique vers les nouvelles implantations en Amérique latine, liés notamment à la traite esclavagiste. Ce livre est très riche en documents de l'époque, avec une large bibliographie non accessible par les lecteurs. Malheureusement, la botanique s'arrête à de la description des plantes et est centrée sur cette période historique. Très peu de données sur la domestication du maïs, du tabac, de la pomme de terre avant le premier voyage de Christophe Colomb. Un peu de génétique moléculaire pourrait apporter des réponses plus précises sur l'origine des plantes. Pour chacune des plantes, l'auteur donne une indication de l'évolution de la production actuelle ainsi que la localisation de celle-ci.



*Pour ceux qui s'intéressent aux plantes
Nombreuses illustrations de plantes mais aucune carte*

Adultes



SAUVONS LE PAIN

Boulangers, citoyens, amorçons la révolution nutritionnelle du pain

RÉMÉSY Christian

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS, 2022

EAN : 9782365495578

(pain, alimentation, nutrition, nutriécologie)

Critique documentaire

Ce livre de 208 pages à la bibliographie très courte arpente à pas de géants l'histoire de la consommation des céréales dans les sociétés humaines. L'auteur déplore l'adoption du pain blanc et surtout le recours à la levure. Le pain blanc est devenu un aliment « à calories vides », « une fantaisie à consommer avec modération ». L'auteur revient sur ses combats passés comme la campagne pour faire adopter l'utilisation de la farine bise, la création d'une nouvelle méthode de panification, fermentation longue appelée Respectus Panis, et son combat actuel pour « restaurer la valeur nutritionnelle » du pain.

Le style est très variable d'un chapitre à l'autre. Un grand soin a été accordé au vocabulaire et à la syntaxe dans certains chapitres, tandis que d'autres chapitres ressemblent à la transcription littérale d'enregistrements oraux. On peut regretter le vocabulaire fleuri qui émaille les pages. La cible de l'ouvrage est assez restreinte, il s'agit des artisans boulangers qui sont vivement encouragés à changer de pratiques. Les recettes proposées en fin d'ouvrage sont difficilement utilisables pour un boulanger amateur.



Critique scientifique

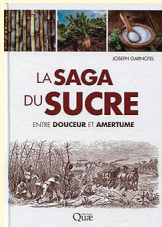
C'est un texte engagé, presque un pamphlet, qui défend une cause. La cause, c'est la transformation du pain que nous consommons quotidiennement en aliment à « haute valeur nutritionnelle » en utilisant des farines bises ou complètes, enrichies de légumineuses ou de graines ou de son, et levées grâce à un levain et pas à l'aide de la levure du commerce. Le côté pamphlet est assumé dans le style à la hussarde et parfois fleuri, des idées simples assénées de façon répétée et sans preuves ainsi que la désignation des méchants de l'histoire. La filière blé-pain est vertement prise à partie pour ses choix et pour la qualité du pain vendu en boulangerie. Tout le monde en prend pour son grade, la boulangerie artisanale comme la boulangerie industrielle. Heureusement, il y a aussi les « bons » de l'histoire comme les paysans-boulangers qui cultivent des variétés de céréales rares et en tirent du pain savoureux et nutritionnel.

Le livre s'adresse surtout aux boulangers professionnels. Le vocabulaire technique n'est pas vraiment expliqué et les méthodes de panification restent absconses. Le message principal est clair et bien transmis, mais une fois le livre fermé, le boulanger amateur reste sur sa faim.



*La filière blé-pain doit faire son aggiornamento et produire du pain à haute valeur nutritionnelle !
Un message clair transmis avec vigueur et enthousiasme*

Adultes



LA SAGA DU SUCRE Entre douceur et amertume

GARNOTEL Joseph

QUÆ (Quæ Gie), 2020

EAN : 9782759231119

(sucre, Histoire, industrie, production, commerce)

Critique documentaire

Rédigé par un agroéconomiste de formation, cet ouvrage aborde la question du sucre, un produit mondialisé de première nécessité, à travers tous ses aspects. Scientifique, présente des plantes - canne et betterave à sucre - ainsi que leur mode de culture). Historique, retrace la longue histoire du sucre dans les domaines socio-économique et géopolitique). Technique, de son origine naturelle à son histoire industrielle et les innovations qui ont permis les productions à grande échelle de sucre alimentaire, d'alcool (rhum) et plus récemment de biocarburant (éthanol). Sans oublier d'aborder la question de la consommation à travers le monde, son impact sanitaire dans notre société actuelle et l'avenir de sa production, conditionnée par les aspects climatiques, économiques et politiques.

Cet ouvrage complet et richement illustré est composé de 175 pages en trois parties. Il contient d'abondantes données historiques mais également statistiques grâce à de nombreux diagrammes. Il peut être considéré comme une référence pour un public qui découvrira le chemin, long et tortueux, qui mène des champs de canne et de betterave à sucre à la table du consommateur ?

Critique scientifique

Cet ouvrage est avant tout un essai sur l'histoire et l'économie du sucre : il expose des connaissances sans les asseoir sur la démarche scientifique qui les a produites. De plus, un effort pédagogique serait nécessaire pour en faire un ouvrage de vulgarisation scientifique accessible à tous.

La première partie est consacrée à l'histoire du sucre. Elle constitue une mine d'informations, dont il est malheureusement difficile de mesurer la qualité, les sources étant très peu citées.

Les titres des deux autres parties laissent entendre qu'elles sont consacrées à l'économie, mais on y trouve aussi des informations sur la chimie de l'alcool ou l'histoire des techniques agricoles du sucre et des distilleries. Les données économiques, compte tenu de la date de parution de l'ouvrage, ont plus de dix ans et sont donc, sans doute, pour beaucoup, obsolètes. Cependant, les sources fournies pour les graphiques permettent en général de les actualiser.

*Ouvrage complet et richement illustré
Un essai au style académique*

Adultes



ULTRA-TRANSFORMÉS

On mange de la m**** et le pire c'est qu'on en redemande

VAN TULLEKEN Chris

HACHETTE PRATIQUE, 2024

EAN : 9782017250920

Aliments ultra-transformés : santé humaine et comportements alimentaires

(agroalimentaire, pratiques culinaires, santé, produits ultra-transformés)

Critique documentaire

Cet ouvrage est la traduction française d'un best-seller britannique qui s'intéresse aux aliments ultra-transformés et à leurs effets systémiques. Le texte repose sur une combinaison de données scientifiques, d'enquêtes de terrain et de récits personnels, ce qui lui donne une forte dimension narrative. Le livre alterne explications scientifiques, anecdotes vécues et immersion dans des environnements alimentaires industriels. Cette approche rend la lecture accessible et vivante mais alourdit parfois le propos. Par ailleurs, l'ouvrage est fortement ancré dans le contexte britannique et nord-américain. Certaines références institutionnelles (comme les systèmes de classification des aliments ou les politiques de santé publique) ne trouvent pas toujours d'équivalent direct en France, ce qui crée une distance culturelle dans la lecture. L'absence de mise en perspective explicite avec des outils français comme le Nutri-Score (l'ouvrage étant simplement traduit) limite parfois la transposition immédiate des analyses au contexte local.



Critique scientifique

L'ouvrage s'appuie sur un champ de recherche bien identifié : celui des aliments ultra-transformés et de leur classification (notamment les systèmes NOVA et HFSS) ainsi que leurs associations statistiques avec l'obésité, les maladies métaboliques et certains comportements alimentaires. Les arguments principaux présentés par Chris van Tulleken sont étayés par des références de littérature scientifique consignées en fin d'ouvrage. L'ouvrage a une forte efficacité pédagogique mais tend à privilégier une narration immersive plutôt qu'une discussion détaillée. Cela n'invalide pas les conclusions générales, mais situe le livre dans une logique de vulgarisation engagée plutôt que dans une revue scientifique critique exhaustive. On finit par s'y perdre un peu.



*Enquête, récit immersif et essai de santé publique
Ancrage anglo-saxon et recours à la narration tendent à diluer le discours. Dommage !*

Adultes



DE L'ESSENCE DANS NOS ASSIETTES Enquête sur un secret bien huilé

COUDRAY Guillaume

LA DÉCOUVERTE (Cahiers libres), 2025

EAN : 9782348089114

Un solvant industriel toxique dans notre alimentation

(hexane, industrie agroalimentaire, santé publique, toxicologie)

Critique documentaire

Guillaume Coudray, journaliste d'investigation reconnu pour ses travaux sur l'industrie agroalimentaire, livre ici une enquête approfondie sur l'hexane, un dérivé pétrolier utilisé pour extraire l'huile des graines. Malgré sa toxicité connue depuis longtemps, l'hexane est toujours massivement employé et ses résidus présents dans les huiles végétales et de nombreux produits alimentaires. L'auteur retrace cette « contamination silencieuse » en plongeant dans les archives industrielles et les mécanismes de régulation. Solidement documentée par de nombreuses sources, cette enquête se lit parfois comme un polar et retrace dans un langage accessible l'histoire de ce secret bien gardé qui, malgré les alertes scientifiques, continue d'envahir nos assiettes et par là nos organismes.

Chapitres courts et bien structurés, quelques passages techniques peuvent s'avérer ardu pour le large public malgré la volonté évidente de l'auteur de rendre son propos accessible au plus grand nombre.



Critique scientifique

Ce livre alerte sur les dangers liés à la consommation d'huile extraite à l'aide d'hexane. Il est possible de regrouper les 12 chapitres en 3 domaines : la toxicité de l'hexane ; les techniques d'extraction des huiles végétales ; l'historique de la mise en évidence de la toxicité de l'hexane.

L'une des principales caractéristiques de l'hexane est d'être un excellent solvant des lipides. L'obtention d'un maximum d'huile à partir de graines et fruits a évolué : le rendement de 60% par extraction mécanique est passée à 95-99% par l'utilisation d'un solvant, initialement le disulfure de carbone, puis le benzène, finalement l'hexane.

La toxicité affecte principalement les tissus riches en lipides et est principalement due à l'un des métabolites de l'hexane : la 2,5-hexanedione. Les premières évidences de cette toxicité ont été apportées par les ouvriers exposés à ce solvant utilisé dans les colles en maroquinerie. La prise de conscience de la toxicité de l'hexane dans les huiles alimentaires n'a pas pour l'instant réussi à s'imposer face aux lobbys de l'industrie agroalimentaire, représentés en France par la société April.

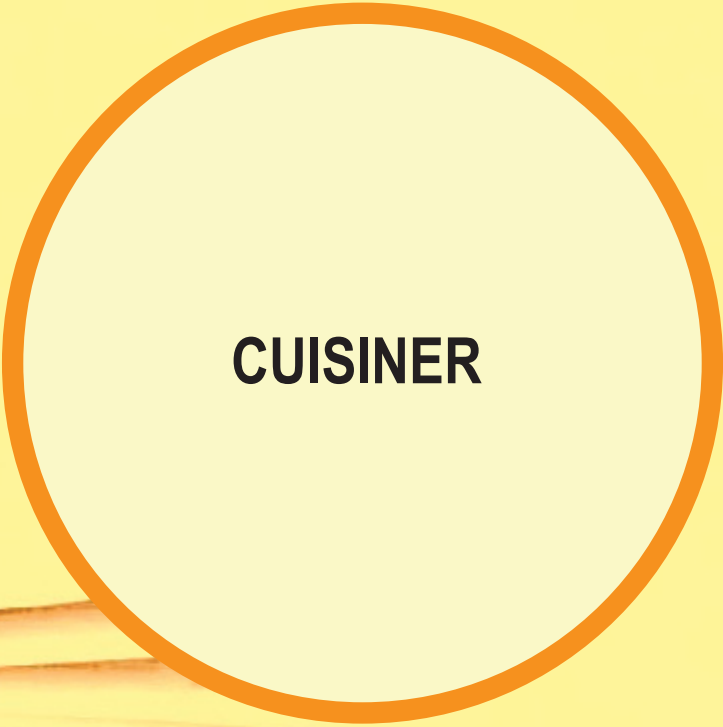
Ce livre est très riche, bien documenté mais des connaissances en chimie et métabolisme en facilitent la lecture.



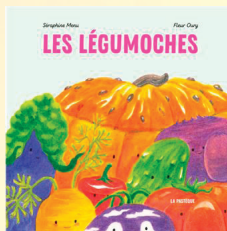
*Des passages techniques ardu
Très sérieuse analyse de la toxicité de l'hexane
Santé humaine vs lobbys contre la santé*

Adultes motivés





CUISINER



LES LÉGUMOCHES

MENU Séraphine, OURY Fleur

LA PASTÈQUE, 2025

EAN : 9782897771713

Les mal-aimés de l'alimentation

(alimentation, consommation, gaspillage alimentaire, différence)

Critique documentaire

L'histoire commence au retour du marché. Le lecteur retrouve dix légumes qui font connaissance dans un panier en osier. Carotte, betterave, aubergine, concombre, potiron, tomate, navet, poivron et radis se présentent. Ils parlent chacun d'une différence qui fait leur force. Loin d'un discours scientifique, cet album sensibilise avec humour au gaspillage alimentaire en rendant visible ces « légumoches » dont personne ne veut.

Les pages de cet album contiennent peu de texte mais le vocabulaire est adapté à l'âge ciblé. La part belle est laissée aux illustrations qui sont lumineuses, la palette flashy donne à voir des légumes surprenants, aux personnalités très colorées au fil des pages.



Critique scientifique

Les légumes ne sont pas toujours bien venus à table chez les enfants. Aussi, présenter à de jeunes enfants des légumes avec des allures différentes des schémas standards a pour intérêt de démontrer que tous les légumes sont consommables, moches ou pas, et peuvent être appréciés aux repas.

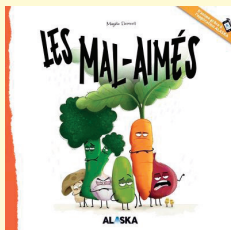
Au premier regard, les légumes choisis sont courants et facilement reconnaissables par les enfants et leur représentation est dans l'ensemble réaliste. Toutefois, si une betterave rouge présente une déformation, il ne s'agit pas d'une « petite sœur ». Si la « moisissure » du navet est figurée par des taches blanches ça ne ressemble pas à de la moisissure et si le navet est « pourri », il n'est pas consommable.

Cette notion de différence peut être utilisée pour parler de handicap.



*Album agréable à regarder et traité avec humour
Belle illustration mais texte pas toujours adéquat*

De 3 à 6 ans



LES MAL-AIMÉS

ELEMENT Magalie

LES ÉDITIONS ALASKA, 2024

EAN : 9782925365396

Les légumes en quête d'idées pour être aimés des enfants

(alimentation, légumes, goût)

Critique documentaire

Album jeunesse rigolo qui présente les légumes comme des êtres sensibles meurtris par le désintérêt des enfants. Représentés sous forme de dessins naïfs et très colorés, ils dévoilent tous leurs efforts pour se faire aimer, comme utiliser toutes les techniques de camouflage possibles pour passer inaperçu dans l'assiette. Leur combat les rend attachants et se termine simplement par le dialogue avec les enfants qui comprennent qu'ils ont tout intérêt à les aimer. Dommage cependant que certains légumes soient difficiles à identifier par les plus jeunes.

À travers cette quête, cet album permet d'aborder la différence, la communication et la persévérance. Son atout pourrait être l'utilisation de la réalité augmentée pour enrichir quelques pages avec l'animation des illustrations mais celles-ci sont assez simplistes.

Pour pouvoir les visionner, il est nécessaire de télécharger l'application ALASKA, le lancement de l'application se fait à l'aide d'un pictogramme situé en bas de certaines pages (assez peu d'ailleurs).



Critique scientifique

Des légumes ? Les enfants n'en raffolent pas, aussi l'autrice les invite à la suivre dans une entreprise de séduction. C'est plus un petit conte qu'un livre de science.

La petite aventure commence par un constat : les légumes ça sent bizarre, c'est parfois poilu, dur à mâcher, certains font même pleurer. Et à quoi bon les cacher dans des sauces ou les mélanger à des pâtes, on les retrouve au bord de l'assiette.

Aussi, ces mal-aimés ont une idée : inviter le lecteur à une fête au cours de laquelle ils expliquent qu'ils sont leurs amis et vont les aider à grandir et à rester en bonne santé.

Comme tout bon conte, une morale est cachée dedans. C'est par le dialogue qu'on arrive au but : se faire aimer.

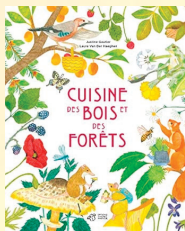
Un plus ou un gadget ? L'éditeur propose une animation de ses héros grâce à une application. Une collection de « livres qui bougent », en quelque sorte.

Narratif et axé sur l'empathie, ce petit ouvrage vous aidera à faire prendre conscience à vos enfants du bienfait des légumes.



*Album court et coloré
Montre avec humour la diversité des légumes
Un ouvrage utile pour les parents !*

De 3 à 6 ans



CUISINE DES BOIS ET DES FORÊTS

GAUTIER Justine, VAN DER HAEGHEN Laure

ÉDITIONS THIERRY MAGNIER, 2020

EAN : 9791035203207

Découvrir, cuisiner et fabriquer à partir des ressources de nos forêts

(recettes, activités manuelles, plantes, botanique)

Critique documentaire

Plus qu'un livre de recettes, ce documentaire est un excellent moyen d'inviter les plus jeunes à observer la nature et ses richesses. Au fur et à mesure des saisons, 24 plantes et fruits des bois et des forêts sont présentés dans une fiche sommaire qui est chaque fois associée à deux recettes à réaliser à la maison.

Plusieurs doubles pages ponctuent cet ouvrage en présentant des espèces comestibles spécifiques (fleurs, herbes, baies, champignons) ou en proposant des activités en lien avec la nature : faire un herbier, des tisanes, de la teinture, des remèdes, conserver les fruits, retrouver les empreintes...

Les jolies illustrations naïves agrémentent les pages avec légèreté et les « petits conseils » ou « Le savais-tu ? » disséminés ça et là complètent le tout de remarques avisées.



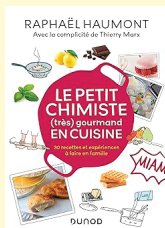
Critique scientifique

Très beau livre où plusieurs recettes donnent envie d'être testées mais tous les végétaux qui sont dans la nature ne sont pas comestibles. Aussi des conseils de cueillette et de cuisson auraient pu alerter sur la dangerosité des produits récoltés, c'est le cas du sureau (*Sambucus*) par exemple. Les baies du sureau noir ne sont pas comestibles crues, une cuisson à une température minimum de 60°C est nécessaire pour éliminer la sambunigrine qui peut provoquer des troubles digestifs. Quant au sureau hièble, il est toxique cru ou cuit. De même pour les champignons, parmi les Agaric, le Rosé des prés qui peut être confondu avec l'Agaric jaunissant très toxique. L'idée de rapprocher notre assiette des milieux naturels qui nous entourent est intéressante pour apprendre à connaître les végétaux mais nécessite une certaine prudence.



*Grand format très aéré, facile d'accès et joliment illustré
Un excellent moyen d'amener les plus jeunes à découvrir la nature*

À partir de 7 ans



LE PETIT CHIMISTE (TRÈS) GOURMAND EN CUISINE 30 recettes et expériences à faire en famille

HAUMONT Raphaël

DUNOD, 2023

EAN : 9782100848522

Une initiation pratique à la physico-chimie par l'expérimentation culinaire

(physique-chimie, mathématiques, biologie, expériences ludiques, gastronomie)

Critique documentaire

L'ouvrage de Raphaël Haumont, physico-chimiste, s'inscrit dans une démarche de vulgarisation très pédagogique, renforcée par la collaboration avec le chef cuisinier Thierry Marx, qui apporte une dimension pratique et gastronomique aux explications scientifiques. Le livre adopte une structure volontairement accessible, centrée sur des situations de cuisine quotidiennes et des expériences faciles à reproduire, ce qui en fait un support de médiation scientifique adapté à un public jeune ou débutant. Les explications sont organisées de manière progressive, avec un vocabulaire simplifié et des exemples issus de la cuisine domestique. Cette orientation renforce l'accessibilité de cet ouvrage qui peut être vu comme un guide d'initiation à la chimie alimentaire. Il donne réellement envie d'expérimenter !



Critique scientifique

Le livre s'appuie sur des principes de chimie physique appliqués aux transformations culinaires : réactions thermiques, changements d'état, émulsions, textures et interactions entre molécules alimentaires. Les explications sont claires et orientées vers de nombreuses disciplines scientifiques : mathématiques (nombre de plis obtenus lorsqu'on replie une pâte feuilletée), physico-chimie (l'osmose) ou encore biologie (les protéines). La présence de Thierry Marx permet d'ancrer les phénomènes décrits dans des pratiques culinaires réelles, ce qui renforce la validité descriptive des exemples. La vulgarisation est bien menée, particulièrement ludique et permet de transmettre des idées complexes de manière accessible. L'ouvrage constitue ainsi une introduction fiable et pédagogique à la chimie en cuisine, mais ne prétend pas couvrir de manière exhaustive l'ensemble des enjeux scientifiques du domaine.



*Combinaison d'expérimentation culinaire et d'explications scientifiques simplifiées
Immersion efficace et ludique à la chimie des aliments
Découverte plutôt que complexité théorique*

À partir de 11 ans



LA BIOLOGIE DE LA BANANE

Découvrir et apprendre en 22 expériences

STECKLES Katie

EDP SCIENCES (Science en cuisine), 2022

EAN : 9782759827558

Une initiation ludique aux concepts fondamentaux des sciences du vivant à partir de notre cuisine

(alimentation, cuisine, expérience, biologie végétale, Homme, écosystèmes, concepts)

Critique documentaire

Et si tout partait d'une banane ? C'est le point d'accroche de la couverture. La banane est un bon prétexte (comme le coca ou le pop-corn dans la même série) pour plonger dans un ouvrage croisant cuisine, alimentation et expérimentation tel le biologiste mêlant les connaissances de plusieurs disciplines.

La quantité d'informations étonne : ce n'est pas juste un recueil de 22 expériences mais bien un documentaire riche allant de la biologie végétale et cette fameuse banane jusqu'au « monde » avec les écosystèmes et différents impacts ; sans oublier au passage la place de l'Homme et de l'alimentation. « Riche » est une première qualité mais bien « organisé » et « clair » sont deux qualités supplémentaires pour apprendre, découvrir et expérimenter. Ces trois mots sont utilisés comme un découpage très clair pour structurer l'ensemble du documentaire. La présentation est efficace et permet plusieurs niveaux de lecture. Le graphisme et les illustrations sont en accord avec la lisibilité du contenu.

Pour le côté ludique, on y trouve aussi des jeux, quiz et questionnements. Et les fameuses 22 expériences ? Simples et efficaces, présentées à chaque fois sur une double page et facile à réaliser dans sa cuisine, un bonus qui donne envie de mettre la main à la pâte !

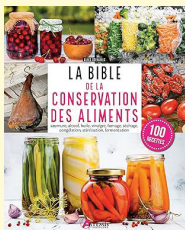
Critique scientifique

Cet ouvrage constitue une introduction solide aux concepts fondamentaux des sciences du vivant (cellule, gène, microbiologie...). Les mécanismes biologiques présentés : digestion, métabolisme ou physiologie humaine, sont exposés de manière rigoureuse tout en restant accessibles. L'originalité du livre réside dans son choix de partir d'observations quotidiennes pour conduire progressivement le lecteur vers des explications scientifiques plus générales. Cette démarche s'apparente à la médiation scientifique et privilégie l'ancrage dans l'expérience concrète afin de favoriser la compréhension. Les simplifications nécessaires à la vulgarisation ne déforment néanmoins pas les connaissances présentées et permettent de conserver un bon équilibre entre exactitude et lisibilité : l'ambition de cet ouvrage est avant tout de transmettre les bases de la biologie de façon attrayante. Il remplit ainsi efficacement son objectif d'initiation scientifique, en donnant au lecteur des repères fiables pour comprendre le fonctionnement du vivant à partir de situations familières.

Accessible, rigoureux et particulièrement pédagogique

*Des concepts biologiques parfois complexes sont abordables à partir d'expériences ordinaires
Bel exemple de vulgarisation*

À partir de 12 ans



LA BIBLE DE LA CONSERVATION DES ALIMENTS Saumure, alcool, huile, vinaigre, fumage, séchage, congélation, stérilisation, fermentation

DELVILLE Alice

ÉDITIONS ARTEMIS, 2026

EAN : 9782816025645

(conservation, aliment, méthodes)

Critique documentaire

Ce livre a l'avantage de proposer un éventail de méthodes pour conserver les aliments. Il se compose de deux parties : une partie sur les grands principes de conservation et une partie « recettes » classées selon les procédés utilisés. La première partie est un rappel historique de la conservation et détaille les différentes méthodes qui permettent la conservation des aliments en expliquant quelques propriétés et techniques de conservation, ainsi que leurs avantages. Dans la deuxième partie, chaque recette est structurée par un titre, des sous-parties explicites et des indications détaillées enrichies de « remarques » apportant des éclairages pratiques, historiques ou techniques pour permettre de bien réussir la conservation.

Le livre est imprimé sur un papier épais et richement illustré pour les deux parties, avec des photos en couleur, notamment pour chaque recette. Le sommaire est très détaillé et les encadrés sont clairs. Toutefois, l'approche reste parfois descriptive et pourrait être enrichie par des explications plus approfondies et un index sur les aliments qui supportent la conservation.



Critique scientifique

Dans ce livre, seule la première partie est intéressante sur le plan scientifique. Dans la deuxième partie « Les recettes », chaque recette est bien détaillée et facile à réaliser, le choix du produit et l'endroit de conservation sont décrits.

La conservation des aliments est aussi ancienne que la sédentarisation. Le but est d'empêcher certains microorganismes de se développer voire de les détruire, ce qui permet le stockage de denrées en dehors des périodes de production et ainsi d'éviter les famines.

L'auteur donne la chronologie des méthodes de conservation les plus répandues et leurs inventeurs. Depuis le séchage, fumage jusqu'aux méthodes actuelles qui sont industrialisées, nous sommes passés à des méthodes certes plus efficaces mais moins naturelles et très complexes. Il explique pourquoi privilégier des produits de qualité et de saison pour une bonne conservation et que le type de conservation doit être choisi en fonction des aliments de façon à les dénaturer le moins possible. Les méthodes décrites sont principalement celles qui peuvent être reproduites à l'échelle familiale. Pour chaque méthode : le procédé scientifique est bien expliqué ; les avantages et les inconvénients sont décrits ; les aliments, le mode de préparation, les contenants appropriés et les temps de conservation sont répertoriés dans des tableaux.



*Livre alliant méthodes de conservation des aliments et recettes spécifiques
Adapté à un public non spécialiste des méthodes de conservation
Pour la santé privilégier les méthodes de conservation familiale aux méthodes industrielles*

À partir de 12 ans



LA SANTÉ GRÂCE AUX MICROBES

Fabuleuses fermentations

AUBERT Claude, GUILLAUME Jeanne

TERRE VIVANTE (Conseils D'experts), 2026

EAN : 9782386760679

La fermentation et ses bienfaits sur la santé

(fermentation, microorganismes, plats faits maison, plats traditionnels, alimentation)

Critique documentaire

Un livre d'environ 150 pages, qui se feuillette comme un guide pour mettre en pratique des recettes de cuisine basées sur la fermentation des aliments. L'écriture fine et légère, bien que petite, rend la lecture facile et agréable. De petites illustrations en noir et blanc agrémentent le propos. De nombreux tableaux de données scientifiques illustrent les extraits des études scientifiques citées. Les études sont correctement présentées, à la fois en note de bas de page et en fin de livre un index des sources. Le vocabulaire employé est scientifiquement rigoureux mais compréhensible par quelqu'un qui s'intéresse à la question.

L'organisation des idées manque de structure, et il n'est pas aisé de suivre la logique du propos, malgré un plan écrit en grand et un sommaire clair.

Dans les recettes, les ingrédients sont présentés dans des encarts sombres permettant de les identifier rapidement, mais les étapes de leur réalisation sont présentées de manière succinctes et obligeront les lecteurs à chercher davantage d'informations dans d'autres sources.



Critique scientifique

Cet ouvrage s'adresse aux personnes souhaitant améliorer leur santé grâce à la préparation maison d'aliments fermentés. Il se compose d'une première partie théorique, à vocation scientifique, suivie d'une partie pratique proposant recettes, menus et conseils. La couverture met en avant des « conseils d'expert ».

La lecture se révèle toutefois décevante. L'auteur cherche à démontrer les bienfaits de la fermentation en s'appuyant sur un grand nombre d'études scientifiques, mais l'ensemble manque de structure. Les exemples sont souvent répétitifs - le kimchi et la choucroute reviennent constamment - et les études s'enchaînent parfois sans véritable fil conducteur.

Par ailleurs, les opinions personnelles de l'auteur prennent fréquemment le pas sur les faits. Il affirme notamment que la fermentation améliore nettement le goût des aliments et enrichit leurs arômes, alors que de nombreuses personnes abandonnent la lactofermentation en raison du goût acide et très marqué qu'elle confère aux préparations. De plus, certains conseils nutritionnels s'éloignent des recommandations médicales actuelles et les menus proposés paraissent insuffisants en protéines, glucides complexes et autres nutriments essentiels.

Enfin, plusieurs recettes sont rédigées de manière approximative et ne donnent pas les résultats attendus.



Lecture facile et agréable

Principalement destiné à ceux qui s'intéressent à la fermentation des aliments

Peu recommandable

Lycéens et adultes



UN CHIMISTE EN CUISINE

HAUMONT Raphaël

DUNOD (poche), 2023

EAN : 9782100856152

Comprendre les transformations chimiques des aliments en cuisinant

(Chimie alimentaire, cuisine moléculaire)

Critique documentaire

Dans cet ouvrage de vulgarisation scientifique, Raphaël Haumont, enseignant-chercheur en chimie et spécialiste reconnu des interactions entre science et gastronomie, propose de comprendre les phénomènes chimiques qui se produisent en cuisine. À partir de gestes simples et de recettes courantes, il explique pourquoi une mayonnaise monte ou rate, comment caraméliser correctement, saisir une viande, réussir une mousse ou maîtriser les textures. L'auteur relie les pratiques culinaires aux notions de molécules, émulsions, encapsulation ou polypeptides. Sa lecture nécessite cependant la maîtrise de vocabulaire technique de chimie et les différentes recettes proposées de cuisine moléculaire, assurément ludiques, suppose également un équipement garni d'ustensiles de cuisine peu communs !

Les illustrations, schémas et photographies facilitent la compréhension des mécanismes et rendent la lecture plus attractive : en transformant des notions parfois abstraites de chimie en expériences quotidiennes parlantes. Un glossaire pour expliquer certains termes techniques de chimie et/ou de cuisine aurait été un plus.

L'auteur propose un voyage entre sciences expérimentales et arts culinaires, aussi utile pour découvrir la chimie que pour découvrir de nouvelles pratiques en cuisine ! Un ouvrage original !

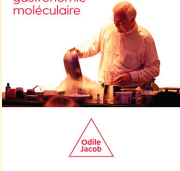
Critique scientifique

L'ouvrage s'appuie sur des principes solides issus de la chimie physique et de la science des aliments. Les phénomènes décrits (dénaturation des protéines, réactions de Maillard, gélification, transfert thermique) sont issus des connaissances établies en sciences des matériaux et en physico-chimie alimentaire. La démarche de vulgarisation vise à rendre intelligibles des mécanismes complexes à partir d'observations culinaires simples. Le livre n'entre pas dans les débats scientifiques spécialisés ni dans les limites méthodologiques des modèles utilisés. Il s'agit donc d'un contenu scientifiquement fiable dans ses principes généraux, mais volontairement simplifié et orienté vers la compréhension intuitive plutôt que vers une analyse académique approfondie.

*Des chapitres courts et des illustrations pertinentes
Un livre de vulgarisation des mécanismes chimiques de la cuisine quotidienne
Des explications scientifiques accessibles et cohérentes*

Lycéens et adultes

Hervé This
INVENTIONS CULINAIRES
gastronomie
moléculaire



INVENTIONS CULINAIRES

Gastronomie moléculaire

THIS Hervé

ODILE JACOB, 2025

EAN : 9782415003319

Science des transformations culinaires et histoire de la chimie appliquée à la cuisine

(gastronomie moléculaire, physico-chimie, innovation, techniques culinaires, histoire des sciences)

Critique documentaire

Hervé This, chercheur en physico-chimie et père de la gastronomie moléculaire, signe ici un objet hybride : mi-livre de cuisine, mi-vulgarisation scientifique. Chacune de ses 46 inventions porte le nom d'un chimiste du passé — avec une courte biographie en introduction — puis enchaîne sur des recettes censées illustrer un phénomène scientifique. L'idée est originale, mais l'exécution est parfois inégale : le lien entre la science et la recette n'est pas toujours évident, et on peut se sentir un peu perdu sans quelques bases préalables. Le style d'Hervé This est enthousiaste, ce qui rend la lecture agréable, mais le propos manque parfois de clarté. La structure en trois temps par chapitre (invention, recettes, suppléments de gourmandise) apporte un rythme, mais peut aussi alourdir l'ensemble sur la durée. Cela dit, pour un lecteur curieux qui aime cuisiner et s'interroger sur ce qui se passe dans sa casserole, le livre reste stimulant. Les recettes donnent envie d'essayer et on repart avec quelques connaissances scientifiques glanées sans trop d'effort. Un titre de niche, clairement, mais attachant.

La science n'est jamais là pour faire peur : elle explique, elle éclaire, elle donne envie d'essayer. Le lien entre un phénomène chimique et une recette concrète est bien trouvé, et les petites biographies de chimistes ajoutent une vraie dimension historique.

Critique scientifique

Avec Hervé This et Nicholas Kurti, dans les années 1980, on est passé d'une cuisine classique à une cuisine qui allie gastronomie et phénomènes physico-chimiques. Actuellement, cette dernière devient « la cuisine note à note » qui ajoute directement à la précédente des composés qui constituent les tissus animaux ou végétaux que nous mangeons.

Ces recettes originales nous démontrent que des produits ou des solutions peuvent être remplacés par d'autres, par exemple : le beurre fondu par d'autres matières grasses comme le chocolat fondu ou le foie gras ; une solution aqueuse (eau avec des composés dissous) par des solutions bouillon, vin... De même, le micro-ondes modifie le mode de préparation, il transforme la mayonnaise en soufflé : l'eau s'évapore, les protéines à la surface des gouttelettes d'huile coagulent et la préparation gonfle, l'émulsion est piégée dans un gel chimique qui ne se défait pas à la chaleur contrairement à un gel physique qui chauffé devient liquide.

Toutes les inventions répertoriées ont une explication physico-chimique mais le goût n'est pas pour autant oublié.

*Format classique, structure en trois temps bien pensée mais qui peut être redondant
Pour les curieux qui veulent connaître les phénomènes scientifiques en cuisine
Recettes originales faciles à réaliser*

Lycéens et adultes



LA CONSERVATION DES ALIMENTS

Vers plus de durabilité et de naturalité

KONDJOYAN Alain... COLLECTIF

ÉDITIONS QUÆ (Enjeux sciences), 2025

EAN : 9782759240777

(consommation, durabilité, naturalité)

Critique documentaire

Ce livre collectif, pour la plupart chercheurs rattachés à l'INRAE (Institut National de Recherche pour l'Agriculture, l'Alimentation et l'Environnement), interroge et analyse les différents enjeux posés par la conservation des aliments et ses différents procédés. Constitué de 8 chapitres formulés sous la forme de questions (de « Pourquoi et comment conserve-t-on traditionnellement les aliments ? » à « La conservation au cœur de la transition alimentaire ? » en passant par « est-il possible d'imaginer des procédés thermiques plus durables ? »), il permet une lecture sélective.

Le contenu est à la fois sourcé, rigoureux, parfois technique, mais écrit dans un style simple et accessible, clair et concis. Il est accompagné d'une annexe, d'un glossaire et d'une bibliographie. Le format poche de l'ouvrage, court et synthétique (169 pages), n'offre ici que de très rares documents iconographiques (un graphique et un schéma), ce qui peut lui donner au premier abord un aspect quelque peu aride.

La conservation des aliments est au cœur de nos pratiques alimentaires. Ce livre nous offre la possibilité de nous questionner sur nos usages de consommateurs et sur les possibilités qui s'offrent à nos sociétés de rendre ces usages plus durables (lutte contre le gaspillage, diminution des émissions de CO₂, etc.).



Critique scientifique

Cet ouvrage suit le modèle des essais académiques, en faisant notamment appel à des chercheurs du domaine pour rédiger les différents chapitres, écrits en suivant les normes des publications scientifiques. En particulier, les informations sont toutes référencées, en général par des sources académiques.

Exhaustif, il couvre tous les aspects de la conservation des aliments, en particulier les procédés utilisés dans l'industrie agroalimentaire. Il s'appuie sur les données et les connaissances les plus récentes, et décrit les enjeux actuels et futurs, notamment les défis à relever dans le domaine de la durabilité et de la naturalité.

Une grande partie de l'ouvrage est assez technique, et un effort de vulgarisation supplémentaire aurait été bienvenu, par exemple sous forme d'infographies synthétiques. Malgré tout, l'ouvrage est à la portée de n'importe quel lecteur intéressé.



*Style simple et accessible, clair et concis
Un incontournable sur le sujet*

Lycéens et adultes



LES PAPILLES DU CHIMISTE

Saveurs et parfums en cuisine

HAUMONT Raphaël

DUNOD (EKHO), 2022

EAN : 9782100834280

(odeurs, goûts, biochimie, cuisine)

Critique documentaire

Raphaël Haumont, chercheur en physico-chimie des matériaux, est spécialiste de la cuisine moléculaire. Ce livre démontre que la cuisine n'est pas qu'une affaire de goût, tous nos sens sont en alerte mais notre vécu, nos émotions et la recherche du plaisir interviennent aussi. Le préambule qui développe la notion d'arôme (notes de tête, cœur et fond) est suivi de quatre chapitres. Le premier explique le fonctionnement de l'odorat et du goût chez l'Homme, rappelle les saveurs principales : salé, sucré, amer, acide et umami et les sensations gustatives (piquant, astringent, métallique, température...). Le deuxième décrit les propriétés des molécules (volatilité, masse moléculaire, hydrophilie, seuil de détection...) et leurs effets sur nos récepteurs gustatifs et olfactifs. Le troisième comment rehausser, exalter un plat et associer les ingrédients. Le quatrième aborde le rôle de la texture des aliments et du temps pour exalter les saveurs, et comment fonctionne une marinade, la fermentation... Au centre du livre des recettes créatives illustrées où des « zoom sciences » expliquent pourquoi les recettes sont sublimes.

Des dessins et schémas simples, des tableaux et des encadrés illustrent les propos, à la fin du livre un index. Hormis le nombre de molécules évoquées, la lecture est assez facile.



Critique scientifique

Ce livre veut expliquer pourquoi des odeurs ou des goûts attirent, plaisent. L'auteur le fait en modélisant de manière surprenante : ce serait une question de biochimie et non, dit-il, de biophysique, comme pour l'ouïe et le toucher... Fort de cette réduction, il peut développer un discours centré sur la manière de créer, isoler, transmettre des stimuli adaptés aux divers récepteurs qui interviennent. Parler raisons du plaisir que produisent les mets, extrême variété des actions et combinaisons. Il le fait avec un vocabulaire très spécialisé avec, en contre-point, descriptions d'ingrédients, images, anecdotes, appels à l'expérience personnelle du lecteur et - comble d'attrait - un cahier central de recettes variées. Les développements sont précis, argumentés et convaincront ceux qui admettent la réduction opérée et maîtrisent la chimie organique.



*Si on fait abstraction des nombreuses molécules désignées, le livre est intéressant
Des goûts et des odeurs révélés... pour qui maîtrise le vocabulaire chimique
Spécialisé*

Lycéens et adultes motivés







S'ALIMENTER



JE MANGE DE TOUT

BOUTIER-GUÉRIVE Gaëlle, BÉCUE Benjamin

NATHAN (Mes premières questions/réponses), 2025

EAN : 9782095045357

L'équilibre alimentaire et les aliments dans le corps

(santé, équilibre alimentaire, digestion, aliments)

Critique documentaire

Ce documentaire sensibilise les plus petits à l'importance d'une alimentation variée et au rôle des aliments pour un corps en bonne santé. Il effleure également leur provenance et le processus de la digestion, et termine en citant des spécialités culinaires dans le monde.

Les illustrations représentent des scènes de la vie quotidienne proches de ce que peut vivre l'enfant, où les personnages s'expriment à travers quelques bulles. Elles peuvent servir d'imagier pour acquérir du vocabulaire, de support à un « cherche et trouve » mais aussi de support à discussion pour les commenter et comparer avec le quotidien de l'enfant.

Certains choix posent questions. Pourquoi illustrer l'importance des légumes avec une pizza ou le processus de digestion dans le cadre d'un cabinet médical ? La carte du monde avec des spécialités culinaires n'est pas adaptée au public, d'autant que les illustrations ne sont pas claires. Parmi les objets mis en avant, certains n'ont aucun rapport avec l'alimentation et le niveau de vocabulaire est hétérogène.

L'intervention active d'un lecteur est donc nécessaire pour combler les manques et expliquer en fonction du niveau de connaissance et de compréhension de l'enfant.



Critique scientifique

Un titre qu'on ne retrouve pas vraiment dans le livre. De tout ? Au marché, on ne voit ni viande, ni poisson et ni même de pain. Sur la table, on passe de la soupe aux fruits, là non plus pas de pain, il n'apparaîtra qu'en pique-nique. On peut avoir de très bonnes raisons de suivre un régime, mais ça s'annonce dans ce cas – et celui-ci est si succinct qu'il en est même dangereux. Le contenu est sans grand intérêt mis à part le schéma simpliste de la digestion.



Mélange d'images, de jeux, de BD et d'informations

Support à échanges avec l'enfant

Un livre dont on peut se passer, il en est de bien meilleurs

De 2 à 4 ans



AU REVOIR, PETITE CROTTE ! le grand voyage des aliments

BAL Floor, WIEMANS Emanuel

MILAN (Documentaire), 2023

EAN : 9782408036843

(aliments, digestion, excréments, eaux usées)

Critique documentaire

Cet ouvrage – traduit du néerlandais – est édité chez Milan. Écrit simplement, illustré avec humour, voilà un livre documentaire bien équilibré et parfaitement adapté aux plus petits.

On y voit des enfants pleins de vie et de curiosité dans leur quotidien somme toute ordinaire. Des enfants qui s'inventent des images comme ce serpent répondant à celle de l'intestin.

On peut émettre juste une réserve sur la police utilisée pour le texte. Des caractères plus grands avec des couleurs plus contrastées sur le fond dessiné attireraient plus le regard vers le texte. Et une autre réserve sur la qualité de l'impression des images : les contours sont ourlés de couleurs primaires, un effet qui perturbe un peu la vision.



Critique scientifique

Le grand voyage d'une bouchée de pomme commence par la bouche pour se terminer bien plus loin à la sortie d'une station d'épuration. Une histoire écrite avec la rigueur scientifique adaptée à l'âge des lecteurs.

Au cours de ce voyage, on découvre évidemment la digestion sous toutes ses phases, on comprend la distribution vers les différents organes et bien sûr ça continue par un passage aux toilettes et l'évacuation des déchets. Et là les auteurs s'attaquent à des tabous ayant la vie dure. Mais c'est traité de façon si naturelle que ces tabous tombent d'eux-mêmes.

Ces déchets ne disparaissent pas. Leur itinéraire est bien caché et le traitement terminal pas toujours connu. Mais les mécanismes de nettoyage des eaux usées sont, ici aussi, décrits précisément.

Pas de vocabulaire rebutant, juste quelques mots essentiels bien définis avec simplicité et surtout avec humour.

Un seul reproche : on découvre qu'à la fin, les boues ultimes sont brûlées alors que ces boues sont de plus en plus considérées comme un excellent engrais naturel - mais nécessitent un traitement plus complexe.



*Un sujet méconnu et tabou abordé avec humour
Un livre qui aide les plus jeunes enfants à comprendre leur corps tout en les rassurant
Un livre qui mérite sa place dans la bibliothèque familiale*

À partir de 4 ans



QUE SE PASSE-T-IL QUAND JE MANGE ?

BONE Emily, Tognetti Stefano, RYDER Caroline,
LEE Hélène

USBORNE (P'tits Curieux), 2020

EAN : 9781474978767

Que deviennent les aliments dans le tube digestif ?

(alimentation, digestion, nutrition)

Critique documentaire

La collection « P'tits curieux Usborne » permet aux enfants âgés de 5-6 ans minimum de se documenter sur des sujets scientifiques.

Ici, il est question de la digestion. La présentation du sommaire est très originale et permet d'attirer immédiatement l'attention ! En effet, on suit le trajet qu'effectue une carotte dans le tube digestif. À partir de questions, l'enfant est amené à comprendre ce que deviennent les aliments qu'il mange et comment son corps absorbe les nutriments essentiels à son bon fonctionnement. Les nombreux rabats à soulever rendent la lecture plus ludique. Ce documentaire très coloré fait la part belle aux illustrations et schémas explicatifs. Il est truffé de dessins humoristiques et les aliments présentés comme des super-héros, des sportifs ou bien des monstres (virus, bactéries) nous font immédiatement penser au dessin animé de notre enfance « Il était une fois » avec le professeur Maestro.

Ce qui devrait être un atout devient une contrainte de lecture pour l'enfant. En effet, selon nous, l'utilisation abusive des rabats et dessins entraîne une pollution visuelle qui ne permet pas la concentration prolongée de l'enfant. De plus, le vocabulaire utilisé malgré un effort de vulgarisation scientifique de la part de l'auteur reste encore trop compliqué pour un enfant de maternelle. Il conviendrait davantage à des enfants à partir de 8-9 ans.



Critique scientifique

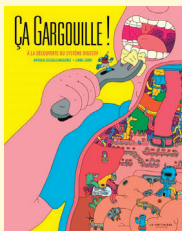
Nous suivons la progression de la nourriture dans le système digestif. Des petites cases à ouvrir donnent des réponses aux questions suggérées au lecteur ou des compléments à ce qui est décrit au recto des rabats. On avance ainsi à pas réguliers parmi un grand nombre d'éléments de connaissance.

On y parle des constituants de notre nourriture, de ce que nos organes prélèvent ou synthétisent et comment ils le font. On y traite de questions existentielles comme le bien-être animal ou les comportements humains vis-à-vis de la nourriture (régimes, plaisirs, excès). On parle également des maladies et des carences liées à notre alimentation. Et tout cela de façon simple et efficace. Un tableau récapitulatif en dernière page complète à souhait les acquis au cours de la lecture.



*Un livre ludique et pédagogique
Une illustration qui plaira aux enfants
Un bel exemple de vulgarisation scientifique*

À partir de 8 ans



ÇA GARGOUILLE !

À la découverte du système digestif

LESCAILLE MOULÈNES Nathalie , SERRE Lionel

LA MARTINIÈRE JEUNESSE, 2021

EAN : 9782732492759

Corps humain et digestion

(corps humain, digestion, santé, anatomie)

Critique documentaire

Cet album documentaire propose une exploration immersive du système digestif à travers une aventure : le lecteur suit Billie, une minuscule reportrice, qui s'introduit dans le corps d'un enfant pour observer le trajet des aliments, de la bouche jusqu'à leur élimination.

Le parcours est structuré chronologiquement, permettant de découvrir les différentes étapes de la digestion et le rôle des organes impliqués. Le système digestif y est présenté comme une machinerie aux multiples éléments. Les notions scientifiques abordées – salive, épiglotte, microbiote ou fonctionnement de l'intestin – sont expliquées avec précision tout en restant accessibles à un jeune public.

L'ouvrage se distingue par son genre, proche de la bande dessinée, qui associe texte explicatif et illustrations colorées et foisonnantes, peut-être excessives pour certains lecteurs.

En complément, des pages de synthèse et un quiz final viennent consolider les connaissances acquises, inscrivant le livre dans une démarche pédagogique.



Critique scientifique

Une enquête de Billie, une reportrice très curieuse qui s'intéresse à la digestion. Avec elle, pas de secret, on s'insinue dans les moindres recoins, on comprend ce qui s'y passe et à quoi ça sert pour grandir en bonne santé. On comprend aussi que parfois il y a un problème et qu'il faut se soigner ou corriger son alimentation. Pas de tabous non plus, une partie des aliments ingérés sert à l'organisme et le reste doit être éliminé. Le passage par les toilettes est donc un étape essentielle et n'est pas éludé.

Les illustrations - qui apparaissent au premier abord comme un fourre-tout peu accessible - sont au contraire le complément indispensable au texte dont le montage en bulles (comme dans les BD) aide beaucoup à la compréhension.

Le vocabulaire scientifique est très présent mais n'est pourtant pas rebutant. Les mots nouveaux sont repris plusieurs fois dans le texte ou sont définis dans des vignettes, on peut avancer sans buter contre des obstacles.



Un documentaire original mêlant narration et bande dessinée

Une vulgarisation efficace et précise du système digestif

Le système digestif, usine très complexe, est dévoilé avec brio dans ce livre

À partir de 8 ans



MANGEONS BIEN, MANGEONS MALIN !

WOLDANSKA-PŁOCINSKA Ola

CASTERMAN (Albums documentaires), 2022

EAN : 9782203235489

Comprendre l'alimentation : santé, consommation et environnement

(alimentation, santé, consommation, nutrition, environnement)

Critique documentaire

Cet album documentaire propose une exploration de l'alimentation, de ses origines à ses enjeux contemporains. En articulant histoire et actualité, l'ouvrage aborde aussi bien les pratiques alimentaires des sociétés passées que les questions liées à la consommation moderne : produits transformés, sucre, étiquetage, saisonnalité ou encore modes de production.

Structuré autour de 37 thématiques, sur une double page, chaque sujet est traité de manière synthétique, accompagné d'illustrations expressives qui facilitent la compréhension et renforcent l'impact du propos.

L'ouvrage invite à adopter une posture critique face à l'alimentation : apprendre à lire les étiquettes, consommer local et de saison, limiter le gaspillage ou questionner la place de certains produits dans nos habitudes. Il met en évidence les liens entre alimentation, santé individuelle et impact environnemental, proposant ainsi une réflexion globale et engagée.

Dense sans être complexe, ce documentaire réussit à conjuguer informations scientifiques accessibles et sensibilisation citoyenne.



Critique scientifique

Ce livre nous parle de la nourriture à la fois historiquement mais aussi géographiquement, on parle d'interdits religieux, d'habitudes alimentaires, des différences sociales et de bien d'autres choses. Les chapitres sont saupoudrés d'anecdotes. Certaines - peut-être humoristiques ? - sont peu crédibles et sèment le doute quant à la qualité des sources de l'auteur.

Au fil du texte, des petites notes explicatives sont souvent bienvenues. Hélas ici aussi le bon goût et la véracité ne sont pas toujours au rendez-vous.

Bien sûr, s'il règne une impression de désordre et de confusion, tout n'est pas à jeter, loin de là. On parle de comportements à adopter pour protéger l'environnement : manger local ou éviter le gâchis alimentaire ; on y conseille la lecture de l'étiquetage ou la recherche de labels ; on trouve une critique de l'agriculture industrielle et des intrants qu'elle utilise.



*Un documentaire riche, structuré et visuellement attractif
Une approche globale et engagée de l'alimentation
Un support de discussion intéressant pour éveiller la curiosité*

À partir de 8 ans



LES EXTRAORDINAIRES POUVOIRS DU VENTRE Un fabuleux voyage au cœur de notre microbiote

SOKOL Harry, JUDY

DE BOECK SUPÉRIEUR, 2022

EAN : 9782807345270

Une exploration du système digestif humain et de son microbiote

(microbiote intestinal, corps humain, digestion, alimentation, santé)

Critique documentaire

Bande dessinée très ludique sur le microbiote de 159 pages divisé en 4 parties : le tube digestif, microbiote mon amour, toutes les maladies commencent dans l'intestin et le microbiote au quotidien.

Des illustrations en couleurs et des schémas sont très détaillés, un sommaire présente les chapitres, un glossaire à la fin explique les termes difficiles suivi d'un bêtisier.

Dans cette bande dessinée, suivez l'aventure de deux explorateurs Harry et Judy. À bord d'un nano-vaisseau, ils explorent le ventre afin de présenter le tube digestif, les fonctions et les pouvoirs du microbiote de l'appareil digestif. Celui-ci remplit trois fonctions : une fonction métabolique, une fonction barrière et une fonction immunitaire. Cette bande dessinée s'intéresse aussi à ses dysfonctionnements et à son bon développement à travers une alimentation équilibrée.

Ensuite, ce roman graphique, nous fait découvrir toutes les maladies qui commencent dans l'intestin, causées par un trouble du microbiote. Harry aborde alors les différentes approches pour rétablir celui-ci et explique le rôle des probiotiques à Judy. Il nous informe aussi du microbiote au quotidien.



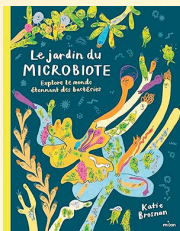
Critique scientifique

Cette bande dessinée repose sur des connaissances largement reconnues en gastro-entérologie et en microbiologie. Les auteurs expliquent avec clarté le rôle du système digestif, les fonctions du microbiote et les interactions complexes entre les bactéries intestinales et l'organisme. L'ouvrage reflète l'intérêt croissant de la recherche pour ces questions, tout en évitant généralement les extrapolations excessives qui ont parfois accompagné la médiatisation du microbiote. Les mécanismes biologiques sont simplifiés afin de rester accessibles au grand public, mais sans altérer les principes fondamentaux. Certaines notions demeurent nécessairement schématiques et les débats scientifiques sont peu développés, ce qui correspond au choix assumé d'une vulgarisation destinée à l'initiation. Le livre offre ainsi une synthèse fiable des connaissances actuelles sur le fonctionnement intestinal et permet de mieux comprendre pourquoi le système digestif occupe une place centrale dans l'équilibre de l'organisme.



*Le microbiote intestinal est abordé avec beaucoup d'humour
Vocabulaire scientifique un peu difficile à comprendre malgré le glossaire
Un sujet médical complexe devient en BD une exploration accessible, instructive et souvent ludique*

À partir de 12 ans



LE JARDIN DU MICROBIOTE

Explore le monde étonnant des bactéries

BROSAN Katie

MILAN, 2021

EAN : 9782408025779

Comprendre la composition et le rôle du microbiote dans la préservation de la santé

(microbiote, microorganismes, santé)

Critique documentaire

Un grand livre relié, au papier épais et agréable. L'ensemble est très illustré, à la manière d'une bande dessinée. Chaque page se présente comme une grande planche unique représentant une scène de vie (un personnage qui lit, une famille à table, un laboratoire scientifique, un enfant aux toilettes, etc.), ou bien un organe (bouche, estomac, intestin, etc.) Sur ces planches sont insérées des bulles de formes variées (rondes, étoilées) dans lesquelles un texte scientifique apporte des définitions ou des informations sur des recherches récentes et parfois de petites pointes d'humour. Le texte est écrit dans deux polices différentes, grandes et bien lisibles. Au final, il y a un réel contenu, et le temps de lecture est conséquent.

L'autrice et illustratrice Katie Brosnan a reçu des prix pour ses illustrations d'ouvrages jeunesse. La grande richesse des illustrations laisse penser qu'un public jeune pourrait s'y plonger, mais la complexité des idées développées et la technicité du vocabulaire employé destinent cet ouvrage à de très bons collégiens au minimum.

Critique scientifique

Un microbiote est un ensemble de microorganismes ou microbes qui vivent sur ou dans un organisme vivant. Or les premières pages présentent des microbes (bactéries, archées, champignons, protistes, animaux microscopiques, virus) qui ne sont pas tous présents dans un microbiote humain comme la bactérie qui se nourrit de plastique, les tardigrades, le rhizobium... Il n'y a pas que le microbiote digestif chez l'Homme, aussi sur le dessin du corps et des organes, les autres microbiotes auraient pu être mentionnés (cutané, pulmonaire...), de plus, les bulles qui décrivent le rôle des microbes ne sont pas sur les organes concernés. Pour le tractus digestif, chaque partie est bien dessinée et le microbiote et leur contenu sont décrits, toutefois on ne sait pas à quoi correspond le terme nutriment.

Dans le livre plusieurs notions sont abordées : la différence entre un symbiote et un pathogène : le développement du microbiote chez un jeune enfant et il est précisé que les contacts avec la nature ou les animaux y participent ; le microbiote intestinal protège contre les microbes pathogènes et participe à la réponse immunitaire. Des conseils de santé y sont aussi donnés : comment préserver le microbiote par l'alimentation (composition des aliments, fermentations, probiotiques etc.), le rôle des antibiotiques et l'origine de pathologies intestinales en lien avec le microbiote.

Belle illustration

Pour découvrir les bases du fonctionnement du microbiote digestif chez l'Homme

À partir de 13 ans



VOYAGE AU CENTRE DU MICROBIOTE

FÄST, CHOCHOIS Héroïse

DELCOURT (Octopus), 2022

EAN :9782413040422

Quand Michael Bay rencontre il était une fois... la Vie

(microorganisme, alimentation, biodiversité, philosophie, Arts, volcan)

Critique documentaire

S'appuyant sur l'expertise de chercheurs en neuro-gastroentérologie, FäSt et Héroïse Chochois nous font voyager au cœur du microbiote méconnu pourtant essentiel à la vie. L'histoire, sympathique mais pas transcendante, se veut quelque peu rocambolesque : mélange de Jurassic Park, Volcano, Interstellar et d'une romcom. Cependant, la fiction n'est qu'un support desservant le propos scientifique. L'apport d'informations est riche, parfois même trop, mais les illustrations colorées, les touches d'humour et le découpage de la BD en chapitres permettent une lecture plus digeste. Les explications sont simples, agrémentées de schémas, de définitions et d'exemples pour une meilleure assimilation. De même, la BD est truffée de références artistiques, littéraires et philosophiques, qui interrogent des domaines plus vastes comme la santé, le quotidien, l'Histoire et l'évolution humaine, l'environnement et l'écologie. Cette pluralité de sujets liant sciences et arts est un vrai plus afin de diversifier le lectorat. Un récit à la fois léger et réflexif, qui titille la curiosité à grands renforts « d'explosions ». Une recette étrange mais efficace. Une assez bonne surprise, en somme.



Critique scientifique

Le travail de vulgarisation est une vraie réussite. On devine sans peine les nombreux échanges entre les auteurs du livre et les scientifiques de l'Inserm. Donner à comprendre des notions parfois ardues de microbiologie en dessins, tout en faisant preuve d'humour pour ne pas rebuter le lecteur, est un exercice périlleux, mais souvent réussi. Ces parties sont par ailleurs les seules pages plaisantes à lire. On se prend même parfois à rire. L'expérience prouve que c'est souvent le meilleur moyen pour que le lecteur retienne des notions. La compréhension du microbiote ne se résume pas à la microbiologie, le lecteur est éclairé grâce à la physiologie, l'évolution et même la philosophie et l'histoire des sciences. Les sciences humaines ne sont pas oubliées et chaque chapitre est sous le patronage d'un acteur de la culture littéraire (Rimbaud, John Donne, Cocteau, etc.) ou de la culture populaire (Buzz l'éclair).



*Une surenchère d'actions et d'informations, qui prête à sourire
Une riche réflexion sur l'impact de l'invisible sur l'immensité
Une histoire mal ficelée au service d'une réussite didactique et scientifique*

Lycéens et adultes



L'HYGIÈNE ALIMENTAIRE

RULLIER Bénédicte

NATHAN (Repères pratiques), 2023

EAN : 9782095022617

La nutrition, les maladies et risques alimentaires

(nutrition, digestion, santé, risque alimentaire, technique alimentaire)

Critique documentaire

Réédition d'un livre édité pour la 1ère fois en 2004, ce livre s'inscrit dans une collection à destination d'étudiants (en l'occurrence en santé, notamment élèves infirmiers), le but étant d'acquérir des connaissances essentielles et de les mémoriser. La forme est à l'avenant : extrêmement structuré, avec des chapitres subdivisés en sujets traités sur 2 pages sous forme de fiches synthétiques « de révision », des explications à l'aide de schémas. Il est complété par un index et des tests pour évaluer ses connaissances.

Le thème de l'alimentation est abordé sous différents axes, qui sont autant de chapitres de l'ouvrage : la digestion, les groupes d'aliments et leurs apports énergétiques et nutritionnels, les besoins nutritionnels, les risques et les maladies liées à l'alimentation, des techniques de cuisson, de conservation et de fabrication, et enfin quelques aspects (très limités) de comportement alimentaire. Paradoxalement, bien que le public cible soit restreint et la forme très scolaire, ce livre peut intéresser toute personne qui veut affermir ou développer rapidement une culture générale autour de la nutrition et de la santé alimentaire ou simplement s'y référer.



Critique scientifique

Ce livre semble principalement destiné au diplôme d'infirmiers. Il aborde beaucoup de thèmes et apporte beaucoup de données scientifiques faciles d'accès et bien illustrées : tableaux, schémas et graphiques issus de sources sûres. Une introduction aurait permis de définir : l'hygiène alimentaire, la différence entre alimentation et nutrition, et de justifier l'agencement des six chapitres et leur contenu. Il y a quelques erreurs, par exemple : la confusion entre chyme et chyle ; la colonisation bactérienne chez le nouveau-né ne se fait pas à partir de bactéries dans l'air mais dans un premier temps elle a lieu au moment de l'accouchement par la microflore vaginale et fécale de la mère et est très importante pour le reste de la vie. Il y a aussi quelques manquements : pour l'obésité, parler du calcul de l'IMC (indice de la masse corporelle) sans donner la formule ; pour l'allergie la localisation des mastocytes est absente ; pour la fabrication des OGM, la technique décrite aurait mérité un schéma plutôt que la définition des éléments concernés. À noter l'absence de références bibliographiques.



*Synthétique, structuré et pédagogique
Pratique pour une recherche d'information*

Bien que scolaire ce livre apporte beaucoup de données à prendre en compte pour la santé

Lycéens et adultes



L'INTESTIN NOTRE DEUXIÈME CERVEAU

Comprendre son rôle clé et préserver sa santé

JOLY GOMEZ Francisca

POCHE MARABOUT, 2019

EAN : 9782501135542

Microbiote et alimentation

(microbiote, santé, maladies, diététique)

Critique documentaire

Un livre d'environ 360 pages, plutôt dense. Il se présente comme un guide de l'alimentation pour être en bonne santé. Les propos scientifiques, parfois techniques, sont illustrés d'exemples précis dans notre alimentation afin d'être plus accessibles. Les informations biologiques et scientifiques sont associées à des tableaux, des recettes, et des menus tout prêts, dans le but de permettre une application concrète dans notre quotidien.

Le texte aéré est facile à lire, bien que la police soit parfois petite. Les informations sont faciles à trouver. À la fin du livre, on trouvera une annexe avec des recettes de cuisine, une liste référençant les sources des études scientifiques citées, une liste de quelques associations de malades, un index et une table des matières détaillée permet de retrouver facilement un paragraphe.



Critique scientifique

Ouvrage dense mais accessible, ce livre met à la portée du public des connaissances scientifiques sur l'alimentation et le microbiote. Médecin gastro-entérologue et nutritionniste, l'auteure propose une approche concrète de la santé par l'alimentation.

La première partie explique le fonctionnement de l'intestin et l'absorption des nutriments (macronutriments, vitamines, minéraux) et de l'eau, avec de nombreux exemples alimentaires. La deuxième est consacrée au microbiote intestinal, à son rôle dans la digestion et à ses interactions avec le système nerveux. Les parties suivantes montrent les liens entre l'équilibre du microbiote et diverses maladies, telles que la maladie cœliaque, le syndrome de l'intestin irritable, la maladie de Crohn, le cancer colorectal ou encore la maladie de Parkinson.

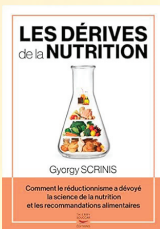
L'auteure propose ensuite des recommandations diététiques pratiques pour favoriser une bonne santé digestive, avant de présenter certaines applications médicales récentes liées au microbiote comme les transferts de microbiote.

Clair, documenté et agréable à lire, l'ouvrage est enrichi de recettes et de menus. Il invite à changer de regard sur l'alimentation en privilégiant la qualité des aliments et leurs effets sur le microbiote plutôt que le simple comptage des calories.



*Une présentation claire et accessible
Des connaissances médicales autour du microbiote*

Adultes



LES DÉRIVES DE LA NUTRITION

Comment le réductionnisme a dévoyé la science de la nutrition et les recommandations alimentaires

SCRINIS Gyorgy

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS, 2022

EAN : 9782365495653

(aliments, nutriments, santé, réductionnisme nutritionnel)

Critique documentaire

L'auteur montre de quelle manière la science de la nutrition et les recommandations alimentaires, au cours du XX^e siècle, ont été dévoyées, notamment sous l'influence de l'industrie agroalimentaire. En se focalisant sur les nutriments, il tend à exclure des analyses le mode de production des aliments (ex : aliments ultratransformés) et le contexte dans lequel ils sont consommés. Il reproche à la nutrition de ne plus être que l'étude des modes d'ingestion de nutriments et non plus d'aliments. Après avoir dressé une histoire des recherches en nutrition depuis le XIX^e siècle, il décrit l'évolution vers ce qu'il appelle le nutritionnisme. Selon l'auteur, cette approche a largement contribué à l'essor des aliments ultratransformés, souvent présentés, à travers un marketing agressif, comme bénéfiques en raison de leur composition nutritionnelle (nutriscore, etc.) et ce, malgré leurs effets parfois discutables sur la santé. Le sujet pose des enjeux de santé publique et appelle à la prudence dans l'interprétation de certaines découvertes scientifiques, en défendant une approche plus globale de l'alimentation. Les références bibliographiques et renvois scientifiques du texte sont accessibles uniquement sur le site Internet de l'éditeur. Le titre d'origine est : « The science and politics of dietary advice, 2013 ».



Critique scientifique

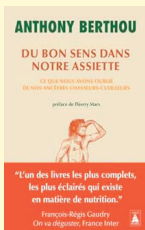
La révolution industrielle et le développement de la science de la nutrition (l'étude des nutriments) ont modifié nos aliments et nos modes d'alimentation. Cette science est allée vers ce que l'auteur appelle « le réductionnisme nutritionnel » où seuls les nutriments comptent sans se préoccuper de leurs interactions dans les aliments. Elle est passée de la quantification des nutriments à leur classification puis aux aliments fonctionnels. Par exemple, l'œuf était bien et pas cher, la découverte du cholestérol l'a banni puis réhabilité en 1990 avec la présence d'oméga-3 et maintenant la nourriture des poules contient des oméga-3.

L'évolution de la médecine et des techniques a permis de relier des nutriments à des maladies dues à des carences mais il est plus difficile de faire des liens entre nutriments et maladies chroniques. De plus, la recherche sur les nutriments a rapidement été utilisée par le marketing agroalimentaire et l'industrie, nous sommes passés des aliments bruts à des aliments ultratransformés néfastes pour la santé. Pour l'auteur, un aliment est un tout et sa qualité ne peut pas être réduite à la qualité des nutriments. Il estime qu'il faudrait limiter la capacité de l'industrie alimentaire à produire des aliments de mauvaise qualité et éviter les aliments transformés.



*Réduire l'alimentation aux nutriments est une mauvaise démarche scientifique
Éviter des conclusions définitives sur les nutriments et se garder de donner des conseils alimentaires
Lecture instructive sur l'influence de l'agroalimentaire dans notre alimentation*

Adultes



DU BON SENS DANS NOS ASSIETTES Ce que nous avons oublié de nos ancêtres chasseurs- cueilleurs

BERTHOU Anthony

ACTES SUD / BABEL, 2026

EAN : 9782330218119

Alimentation et évolution

(alimentation, santé, agriculture, industrie agroalimentaire, pathologie, nutriments)

Critique documentaire

L'auteur Anthony Berthou avec beaucoup de clarté et discernement nous aide à comprendre le fonctionnement de notre organisme et dispense de bons conseils pour une alimentation saine. Cet ouvrage permet d'avoir un point de vue très objectif sur la nutrition en décryptant les préjugés alimentaires. Un guide très précis sur la manière de s'alimenter tant pour le corps mais également pour la planète. Au fil des pages, de multiples exemples sont détaillés sur les bienfaits et impacts de nos choix alimentaires pour la santé, une véritable prise de conscience de l'importance du bien manger.

Malgré certains détails scientifiques pas toujours faciles à décrypter, néanmoins ce livre est facile à lire, très précis et bien argumenté.

Retrouver le plaisir de manger sans culpabiliser loin des régimes basés sur la privation et se départir de certaines idées reçues. L'auteur fait part d'un constat réel et invite à une réflexion éclairée sur notre consommation.



Critique scientifique

Le fil conducteur de ce livre à trait aux pathologies d'*Homo modernicus* : diabète de type 2, intolérance au gluten, etc., principalement dues à notre alimentation. Celle-ci a très (trop) rapidement évolué, notamment au niveau des productions agricoles et de leurs transformations par l'industrie agroalimentaire, pour la recherche exclusive de profits. Notre fonctionnement biologique, fruit d'une longue évolution, nous rend sensible à ces « progrès » techniques.

Les propositions de l'auteur, qui relèvent du bon sens, sont très bien validées par des résultats scientifiques en particulier épidémiologiques et expérimentaux. L'auteur met aussi en garde contre l'extrapolation à l'Homme des résultats obtenus chez l'animal. Il surestime le rôle des mitochondries, elles ne sont pas indépendantes de la cellule eucaryote car leur génome code uniquement des protéines impliquées dans la synthèse de l'ATP. Les (trop) nombreuses références (~2000) ne sont pas directement visibles mais seulement sur le site personnel de l'auteur. La bibliographie est plus celle d'un article de synthèse que d'un livre de vulgarisation. La table des matières en début d'ouvrage est un plus mais il manque un glossaire pour retrouver une information.



*Un concentré d'informations et de bons conseils
Mieux manger est plus simple qu'on ne le pense*

Le livre pas toujours facile à lire requiert de bonnes connaissances en biochimie/médecine

Adultes motivés



LA SCIENCE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE

Comment couvrir tous ses besoins nutritionnels quand on mange végétal

BADARIOTTI Fabien, LEBRUN Léa

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS, 2023

EAN : 9782365497220

(alimentation végétale, nutrition, besoin nutritionnel)

Critique documentaire

Rédigé par un docteur en biologie et une nutritionniste, le livre se veut un guide nutritionnel à l'attention de personnes « en bonne santé physique et mentale ». Il se compose de deux grandes parties : les macronutriments (glucides, lipides, protéines, fibres) et les micronutriments (vitamines et minéraux). Il n'y a pas de glossaire ou de récapitulatif des sigles ou termes employés ce qui peut désorienter lorsqu'on cherche des réponses à des questions comme celles énoncées dans la quatrième de couverture. En s'appuyant sur une bibliographie très conséquente, les auteurs s'attachent surtout à donner une vision globale et neutre des recommandations (à l'aide de tableaux chiffrés) sur les familles de nutriments cités, tout en apportant des explications sur l'intérêt, la nécessité et l'apport lors de la consommation de ces nutriments en fonction du régime alimentaire (d'omnivore à végétalien). Ce livre donne surtout une multitude d'informations sur les suppléments nécessaires à un régime végétarien ou végétalien. De nombreux tableaux récapitulatifs, certains manquant de lisibilité, encadrés, termes et de sigles techniques sont présents. L'impression est en bichromie rouge et noire.

Même si le livre s'adresse aux « veggies curieux », mieux vaut avoir des notions de nutrition pour aborder l'ouvrage. ■■

Critique scientifique

Les auteurs, membres de l'Observatoire national des alimentations végétales (ONAV), s'appuient sur de nombreuses données scientifiques (importante bibliographie) pour démontrer que manger végétal n'est pas néfaste pour la santé. Si des carences existent, elles peuvent être compensées. Les différentes alimentations végétales sont définies. Chacun des macronutriments est détaillé, leur type, les recommandations de consommation selon le régime omnivore ou végétarien et les pays. Pour les micronutriments, toutes les vitamines figurent dans un tableau mais seules celles qui peuvent créer des carences par manque de nourriture animale sont reprises, il en est de même pour les minéraux. Pour ces micronutriments sont décrits : des recommandations de consommation, leur rôle biologique, dans quels aliments les trouver ainsi que des conseils alimentaires pratiques. En annexe, certains aliments sont repris comme les huiles tropicales, le sucre... en particulier pour leur consommation, absorption et statut.

De très nombreux encadrés et tableaux avec de nombreuses données accompagnent le texte.

Ces auteurs ont publié, en 2022, *La meilleure façon de manger végétal. Le guide de l'alimentation végétale saine pour toute la famille*. ■■■

*Un livre alliant texte et données chiffrées
Un livre très spécialisé qui peut intéresser tous les amateurs de végétaux
Des connaissances en chimie sont souhaitables*

Adultes motivés





**COMPORTEMENT
ALIMENTAIRE**



J'AIME PAS !

GORELIK Katerina

SALTIMBANQUE ÉDITIONS, 2024

EAN : 9782378013080

Que mange les animaux ?

(repas, régime, alimentation, animaux)

Critique documentaire

L'ourson de *J'aime pas* se confronte à une situation quotidienne de la vie des tout-petits : le moment difficile du repas. Cette mise en scène courante des albums jeunesse devient le prétexte pour aborder le régime alimentaire des animaux. Confrontée au refus de l'ourson, maman ourse l'invite à se mettre dans la peau de l'animal raffolant de l'aliment présenté. L'enfant lecteur découvre ainsi que la chèvre mange du brocoli, l'écureuil des noisettes et le chat boit du lait.

Les pages de cet album cartonné attirent le regard par leurs couleurs contrastées et explosives et leurs nombreux motifs. L'oralité du texte, son effet de répétition et le jeu des volets, eux, le rendent idéal pour une lecture à voix haute en lui donnant du rythme et des effets de surprise.

Cet album se démarque certes par son dynamisme, mais sa portée documentaire, elle, reste très limitée. Le jeu d'association limite l'information : à chaque animal est associé un seul aliment, sans plus de détails sur son régime. *J'aime pas* peut donc convenir pour une première approche du sujet avec les tout-petits, mais peut se compléter par la lecture d'autres albums cartonnés plus approfondis.



Critique scientifique

Un livre pour les tout-petits qui traite de ce qu'un enfant devrait manger. Pour cela, l'autrice utilise le jeu du portrait chinois : la mère compare son fils à un oiseau ou à un écureuil, un loup, etc. - animaux qui eux seraient contents de manger des graines, des noisettes, de la viande ou d'autres aliments. Passons sur le fait que les lapins sauvages ne mangent pas de carottes (mis à part Bugs Bunny, à l'origine de cette légende) ou que le lait est loin d'être la meilleure des nourritures pour le chat (après son sevrage, bien sûr).

Rassurons-nous avec le petit si difficile qui trouve enfin son plat préféré : du miel. Ah oui ! J'ai oublié, ceci se passe dans la famille ours brun entre le fils et la mère. Mais alors pourquoi devrait-il manger des noisettes et des brocolis ?



*Album agréable à feuilleter mais à portée documentaire limitée
Aucune approche scientifique dans ce livre*

À partir de 3 ans



SOS MIAM-MIAM

LAPLANTE Jacques

LA COURTE ÉCHELLE, 2023

EAN : 978-2897745240

Les objets qui parlent, ça passe mieux quand ce sont des jouets

(gaspillage, alimentation, enfants, album)

Critique documentaire

Une petite fille qui ne termine pas son assiette ; une enquête criminelle sous haute tension, un agent qui piège la fillette avec un plan digne des meilleurs épisodes de Scooby-Doo ; et des aliments autoritaires, dotés de parole, qui ordonnent à la jeune fille de les manger car leur destin est d'être consommés et non jetés. Le message contre le gaspillage est traité avec une grande maladresse : un agent évoquant la police qui poursuit une enfant, visiblement sans famille, et une armada d'aliments qui exigent qu'elle les mange, elle a de quoi faire quelques cauchemars devant son assiette. Les conséquences du gaspillage ne sont aucunement expliquées et la réception auprès des enfants, selon leur sensibilité, peut avoir un effet néfaste sur leur vision de l'alimentation. L'esthétique des dessins, quant à elle, est tout aussi passable : des formes géométriques basiques avec des couleurs ternes, ce qui ne met pas en appétit. Ironique quand même... Une lecture sans profondeur, qui n'apporte aucune plus-value scientifique ou pédagogique. À part peut-être une phobie alimentaire à cause du Prince de Lu qui parle, cet album n'apporte pas grand-chose aux petits, comme aux plus grands d'ailleurs.

Critique scientifique

Peut-on parler de socio-fiction, comme on parle de science-fiction ? Si oui, en voici une. On est dans une société où le gaspillage alimentaire n'est plus un droit mais un délit.

Un agent prend connaissance d'un acte répréhensible mais la petite délinquante s'échappe. Pas pour longtemps, un piège est tendu et elle tombe dedans. Bien sûr on n'est pas dans une dictature inhumaine et la pédagogie de l'agent agit très vite. C'est la réalité de la vie qui termine la leçon et quand l'intelligence est présente, tout s'arrange pour tout le monde.

Évidemment on doit accepter et croire que, pour la nourriture, être mangée est un plaisir.



Déceptif de bout en bout. Bel effort.

Le gaspillage, c'est pas bien ! Et... c'est tout ?

Une histoire attachante qui sait mettre en avant et en finesse le côté précieux de ce qui nous nourrit

À partir de 4 ans



BIENVENUE À NOTRE TABLE ! À la rencontre des saveurs du monde !

MUCHA Laura, SMITH Ed, LYNAS Harriet

GALLIMARD JEUNESSE, 2024

EAN : 9782075186896

Tour d'horizon de l'alimentation à travers le monde

(alimentation, coutumes alimentaires, cuisines du monde)

Critique documentaire

Ce documentaire nous présente aussi bien les plats typiques de diverses cultures que nos manières de les consommer, ou encore les caractéristiques et les méthodes de production des aliments qui les composent.

L'exhaustivité de cet ouvrage de 64 pages peut compliquer la lecture pour le public ciblé (à partir de 6 ans). Elle est toutefois contrebalancée par une organisation efficace des informations. Dès le sommaire, le découpage par thématiques et par familles d'aliments permet une lecture fractionnée et sélective par l'enfant. Au sein de chaque double page, les informations disséminées sont synthétiques, claires et agencées selon les illustrations associées. Celles-ci allient sens du détail et couleurs vives pour représenter la variété des aliments et des enfants qui nous les présentent. Le petit plus : l'attention portée à l'écriture phonétique des plats et la présentation de quelques mots-clés du repas, comme les différentes manières de dire « bon appétit ». *Bienvenue à notre table !* donne à voir, à entendre et à comprendre la diversité culturelle et géographique de nos modes d'alimentation.



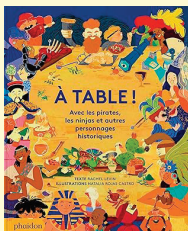
Critique scientifique

Si l'ouvrage n'est pas un livre de sciences au sens strict, il mobilise tout de même plusieurs disciplines relevant des sciences humaines et de l'alimentation. Les informations présentées sur les aliments, les habitudes culinaires et les pratiques de table sont adaptées au jeune public. Les auteurs expliquent comment les contraintes géographiques, les ressources locales et les traditions façonnent les cuisines du monde, offrant ainsi une première sensibilisation à des notions relevant de la géographie culturelle et de l'anthropologie alimentaire. La dimension scientifique est volontairement occultée au profit de la découverte culturelle. Les contenus sont volontairement synthétiques et parfois simplifiés : cette vulgarisation maîtrisée permet néanmoins de transmettre des connaissances et de développer chez le jeune lecteur une compréhension nuancée des liens entre alimentation, environnement et société.



*La nourriture, un langage universel
L'ouvrage vise surtout à sensibiliser à la diversité des cultures
Une invitation à découvrir et partager les différentes cuisines*

À partir de 6 ans



À TABLE ! Avec les pirates, les ninjas et autres personnages historiques

LEVIN Rachel, ROJAS CASTRO Natalia

PHAIDON, 2023

EAN : 9781838666767

Histoire de l'alimentation à travers les civilisations

(alimentation, Histoire, cultures, interculturalité)

Critique documentaire

Cet album documentaire propose une approche originale de l'Histoire de l'alimentation en explorant les habitudes culinaires de différentes civilisations, de la Préhistoire aux astronautes contemporains. Pirates, ninjas, Aztèques, Vikings ou empereurs chinois deviennent autant de personnages dont on découvre les pratiques alimentaires, les ressources disponibles et les croyances associées.

Construit sous forme de grandes doubles pages très illustrées, l'ouvrage invite le lecteur à observer et deviner : quels aliments étaient réellement consommés ? lesquels ne l'étaient pas et pourquoi ? Ce dispositif ludique, ponctué de devinettes et d'anecdotes, stimule la curiosité.

Les textes, concis et accessibles, s'appuient sur des connaissances scientifiques tout en restant adaptés au jeune public. La diversité des cultures abordées contribue à ouvrir le regard sur les pratiques alimentaires du monde, passées et présentes, et à questionner nos propres habitudes. Les illustrations constituent un véritable support d'exploration visuelle.

L'ouvrage se termine par quelques recettes simples qui prolongent la découverte.



Critique scientifique

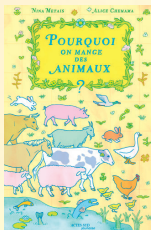
Ce livre documenté retrace l'alimentation de la préhistoire à nos jours. On y saisit l'influence de la géographie et des échanges entre les peuples : le lecteur comprendra, par exemple, pourquoi un Aztèque buvait du « chocolat » mais pas de lait. Les religions, par leurs interdits ou leurs offrandes, ont aussi façonné les goûts. Bien sûr la conservation des aliments comme leurs dangers sont traités.

L'approche est ludique : une scène de vie sur deux pages - rappelant les planches pédagogiques d'autrefois - pose la question : « D'après toi, que mangeaient les... ? ». C'est au lecteur de fouiller le document et d'en extraire les erreurs. Les deux pages suivantes répondent avec des explications. Une occasion de comprendre par exemple, pourquoi les astronautes évitent les chips ou les pirates le poisson.



*Un documentaire ludique et richement illustré
Une entrée originale dans l'histoire des cultures par l'alimentation
Ce livre mêle avec brio nutrition, histoire et anthropologie. À ne pas manquer !*

À partir de 7 ans



POURQUOI ON MANGE DES ANIMAUX ?

METAIS Nina, CHEMAMA Alice

ACTES SUD JEUNESSE, 2023

EAN : 9782330178222

Est-il nécessaire et moral de manger des animaux ?

(végétarisme, véganisme, spécisme, éthique animale)

Critique documentaire

Ce livre de 59 pages est illustré de jolis dessins dans un style naïf. Les illustrations prennent plus de place que le texte. L'ouvrage est destiné aux enfants, à partir de 9 ans d'après l'éditeur et jusqu'à 11 ans au maximum par son style. L'autrice s'adresse en effet directement au lecteur en le tutoyant, en lui posant des questions et bien sûr en apportant la bonne réponse immédiatement ! Le procédé rhétorique permet d'impliquer le lecteur, encore bien influençable à cet âge, dans le récit proposé par l'autrice, de le guider « naturellement » vers la bonne réponse. Le plan du livre est complet et on aborde la philosophie morale, l'éthique animale, les droits des animaux, l'histoire culturelle de la viande, l'élevage industriel et son poids dans la pollution, l'érosion de la biodiversité et le changement climatique, les aspects sociaux et culturels de la consommation de produits animaux. Puis le livre devient brutalement prosélyte (« Tu verras, manger végété, c'est plus facile que ça en a l'air ! ») en vantant les mérites des régimes végétariens et véganes, puis en donnant des conseils au lecteur-enfant pour vivre son végétarisme ou son véganisme en société.



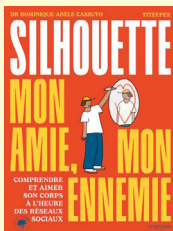
Critique scientifique

La question de savoir pourquoi on mange des animaux n'a pas de réponse. L'autrice se contente dans la dernière partie d'expliquer comment faire pour éviter d'en manger, comme si c'était une évidence d'après ce qui précède. Manger des animaux provoque assurément un questionnement moral et écologique, mais pour promouvoir la solution de l'abstinence, l'autrice peut faire quelques écarts avec la réalité. Affirmer que pendant « la majeure partie de notre histoire, nous sommes donc principalement végétariens » est une contre-vérité quand les paléo-anthropologues nous rappellent que c'est la consommation de viande cuite qui a permis le développement du gros cerveau du genre *Homo*. La question de la vitamine B12 est survolée et proposer comme horizon à des enfants de prendre tous les jours de leur vie un médicament en arguant que les animaux d'élevage « mangent des compléments, eux aussi » laisse pantois. On déplore la cause commune déclarée entre les végétariens et les véganes, alors qu'on peut être végétarien et opposé au véganisme. Comme toujours chez les véganes, la question morale prend ici le pas sur les questions physiologique, évolutive et sociétale.



*Un livre militant et partial, mais joliment illustré
Des libertés avec la réalité scientifique au service d'une cause*

Dès 9 ans avec les parents



SILHOUETTE, MON AMIE, MON ENNEMIE **Comprendre et aimer son corps à l'heure des réseaux sociaux**

CASSUTO Dominique-Adèle, TITEPEX
LA MARTINIÈRE JEUNESSE, 2022

EAN : 9791040110293

Aborder la nutrition par le prisme des réseaux sociaux

(silhouette, puberté, troubles alimentaires, santé, estime de soi, réseaux sociaux, harcèlement)

Critique documentaire

Écrit par un médecin endocrinologue nutritionniste, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, ce documentaire s'adresse directement aux adolescents pour répondre à toutes les questions qu'ils se posent concernant leur silhouette à l'heure des réseaux sociaux où l'image est omniprésente.

Organisé en quatre chapitres qui s'appuient sur des témoignages, l'auteur s'attache à les sortir du carcan de la norme en montrant l'importance de la diversité des corps, l'évolution naturelle de celui-ci à la puberté ou encore la variabilité des critères en fonction des pays. Très précis, il explique comment calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC), faire la différence entre surpoids et obésité, entre l'équilibre alimentaire et l'hygiène de vie. Il définit la dysmorphophobie, les troubles du comportement alimentaire (TCA), la grossophobie, le harcèlement, etc. Il incite à aborder ces sujets en famille, avec les parents pour ne pas rester seul et termine par les numéros d'aide et les sites parodiques pour dédramatiser le sujet.

Les illustrations décalées de Titepex apportent une note d'humour qui allège le propos. De quoi rajeunir avantagement les publications toujours solides de La Martinière jeunesse.



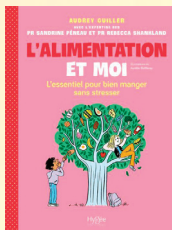
Critique scientifique

Le livre est construit dans un esprit très « body positive » tout en étant très juste scientifiquement. Il est très précis sur la façon dont notre silhouette évolue au cours du temps, particulièrement pendant l'adolescence. Les étapes de transformation du corps sont très bien expliquées et préparent à l'acceptation de l'adulte en devenir. Un document que tous les jeunes possèdent « le carnet de santé » est un bon outil.



*Aborde la représentation du corps chez les adolescents à l'heure des réseaux sociaux
Utilise un vocabulaire précis mais compréhensible avec des illustrations décalées
Donne des conseils justes et avisés et devrait être présent dans tous les CDI.*

À partir de 11 ans



L'ALIMENTATION ET MOI

L'essentiel pour bien manger sans stresser

GUILLER Audrey, PÉNEAU Sandrine, SHANKLAND Rébecca,
GUILLERAY Aurélie

HYGÉE (T'inquiète, je gère !), 2025

EAN : 9782810912445

Mieux comprendre son rapport à l'alimentation à l'adolescence

(alimentation, troubles alimentaires, végétarien, Nutri-score, équilibre alimentaire, IMC)

Critique documentaire

Nouveau titre de la collection « T'inquiète, je gère » qui aborde les questions de santé des adolescents sur un ton positif et humoristique tout à fait adapté à leurs attentes.

Ce documentaire s'articule autour d'une série de double pages sur une question ou une habitude alimentaire des adolescents auxquelles deux médecins, l'une experte en alimentation et l'autre en psychologie, répondent de manière circonstanciée avec chaque fois des infos ou des conseils concrets.

Les pages zoom qui suivent font le point sur les troubles alimentaires, les coulisses des publicités ou encore l'impact de l'alimentation sur le changement climatique.

Il est surtout question ici d'aider les ados à mieux comprendre leur rapport à la nourriture, sans culpabilité ni discours moralisateur. Les illustrations très colorées apportent un regard décalé sur le contenu et fluidifient la lecture.

Enfin, la bibliographie, filmographie, sitographie, etc. apportent au lecteur des ressources utiles pour approfondir ses connaissances.



Critique scientifique

Ce guide s'adresse aux adolescents. La puberté est une période charnière où la transformation des corps fragilise la construction de l'image de soi. Loin des injonctions, il aborde la nutrition de manière décomplexée pour aider le jeune lecteur à mieux manger sans stresser.

L'ouvrage est structuré en 12 chapitres courts et rythmés : une question directe en titre, l'avis d'une experte, des astuces concrètes et des pistes d'auto-observation pour construire son propre schéma alimentaire.

Trois zooms approfondissent des enjeux cruciaux : les troubles alimentaires, le décryptage de la publicité trop souvent confondue avec l'information et enfin l'éthique environnementale.

En conclusion, douze clés offrent des solutions pour apaiser le rapport à l'assiette.

Il se termine par une mine de liens pour approfondir et un index.

Ce livre permet à l'adolescent de se réapproprier son alimentation avec discernement



Facile d'accès et riche d'informations pratiques

Répond aux principales questions des ados sur l'alimentation à l'aide de conseils concrets

Véritable outil d'autonomie pour se réapproprier son alimentation avec discernement

À partir de 11 ans



TU PEUX EN SORTIR ! Anorexie, boulimie, hyperphagie, etc.

POBLETE Maria, BUNEL Alice

ACTES SUD JEUNESSE, 2024

EAN : 9782330188016

(alimentation, santé mentale, troubles alimentaires)

Critique documentaire

Le sommaire, construit comme celui d'un exposé scolaire, permet de suivre la progression du propos : définition, symptômes, origines, traitement, guérison et comment venir en aide à quelqu'un. Propos qui reste factuel avec des statistiques pour l'étayer, des références historiques mais aussi des témoignages de soignants qui viennent le cautionner.

Chaque chapitre est toujours conçu de la même manière : introduction par le témoignage d'une personne guérie puis paragraphes documentaires, le tout entrecoupé de dessins ou de mini-BD en lien avec l'idée développée ce qui donne un rythme dynamique à l'ouvrage. Enfin, les ressources apportées à la fin du livre permettent d'aller plus loin, à la fois pour le jeune mais également pour son entourage.

Le vocabulaire familier utilisé montre que ce documentaire est essentiellement à destination des adolescents et jeunes adultes, filles ou garçons mais il peut également être consulté par leurs parents ainsi que par les professionnels de santé et les éducateurs/enseignants/bibliothécaires comme outil facilitant le dialogue avec les malades. Toutefois, on regrette la longueur des paragraphes qui peuvent rebuter un peu la lecture pour un adolescent.



Critique scientifique

Dans plusieurs ouvrages de notre catalogue, le bien-être et la fragilité liée à la période de l'adolescence sont abordés. Ici on s'attaque directement aux troubles du comportement alimentaire (TCA). Les autrices se sont appuyées sur des témoignages d'adolescents qui traversaient ces moments difficiles ou qui les ont vécus. Ce travail a été réalisé sous le contrôle de professionnels et d'associations impliqués dans la lutte contre ces maladies.

Cet ouvrage s'adresse directement aux jeunes qui traversent ces moments très difficiles où les conseils les plus farfelus et les traitements les plus dangereux leur sont parfois proposés – ces « FakeMeds » qui fleurissent sur les réseaux sociaux. Il est là pour renseigner, pour mettre en garde et proposer de vraies solutions. Il restaure la légitimité de la parole médicale tout en redonnant aux adolescents le pouvoir d'agir sur leur guérison.

Il se termine par des adresses où trouver de l'aide ainsi que des livres ou des vidéos qui traitent de ce sujet.



*Ce livre permet de faire le point sur les comportements alimentaires à risque
Véritable outil de prévention et de réduction des risques
Indispensable*

À partir de 11 ans



J'AI ARRÊTÉ DE MANGER DE LA VIANDE

Mes conseils, infos et recettes gourmandes pour vous aider à passer le cap !

TEYRAS Emmanuelle

ÉDITIONS EYROLLES, 2023

EAN : 9782416009426

Conseils et recettes pour réduire ou stopper sa consommation de viande

(végétarien, antisécisme, dissonance cognitive, protéines, recettes)

Critique documentaire

Suite à sa prise de conscience du rôle de l'élevage dans le réchauffement climatique, l'autrice (qui est aussi l'illustratrice) nous partage sa transition en apportant des conseils et recettes pour manger moins de viande, en étayant ses affirmations de données scientifiques. Avec elle, nous apprenons à nous interroger sur ce que l'on mange.

Après une brève présentation de ce qui compose notre alimentation : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux, elle propose de combiner astucieusement des produits de base pour obtenir un mix correspondant à ses souhaits. Viennent ensuite une soixantaine de recettes simples, illustrées pas à pas, et organisées en fonction de la catégorie d'aliments : les légumineuses, les céréales, les oléagineux pour terminer par les herbes, champignons et autres végétaux.

Tout est fait pour dédramatiser cette transition et apporter des réponses simples à ceux (celles) qui seraient tentés par un changement d'alimentation.



Critique scientifique

Ce n'est pas ni un traité médical ni une étude sociologique mais un livre de cuisine à la fois très classique et très à la mode.

On commence par y apprendre des choses sur la dissonance cognitive ou la souffrance animale, sur les sources des différents catégories de nutriments et les carences alimentaires. Suivent cinquante recettes pour tous les goûts mais si l'autrice nous parle de « mieux manger », pas un mot sur les bienfaits de l'agriculture biologique sur la santé ou tout au moins sur les méfaits de l'usage des intrants liés à l'agriculture conventionnelle.

On peut aussi s'étonner de trouver ce titre de chapitre « Manger sans viande, mais manger quoi ? » et première proposition : du poisson et des crustacés !

Vous pouvez aussi consulter *Contre-courant : Cuisiner - Protéger - Agir : les recettes végétales de Sea Shepherd*, Mango Editions, 2022.



Ouvrage aéré et d'un abord facile grâce aux illustrations colorées
Apporte des informations pertinentes et des conseils pratiques
Un livre pratique pour se lancer dans la cuisine végétarienne et végane

À partir de 11 ans



CORPS, ALIMENTATION ET RÉSEAUX SOCIAUX

HUGOL-GENTIAL Clémentine

ÉDITIONS DU MURMURE (Borderline), 2024

EAN : 9782373060751

(comportements alimentaires, alimentation, consommation, réseaux sociaux, influences)

Critique documentaire

L'ouvrage de Clémentine Hugol-Gential est une entrée en matière pour celles et ceux qui s'intéressent à l'impact des réseaux sociaux sur notre alimentation au quotidien. Elle aborde et analyse des phénomènes en retraçant les débuts des réseaux sociaux, leur évolution et la place que l'alimentation va prendre sur ces différentes plateformes. L'autrice remet en question l'image du corps, l'individualisme de nos sociétés, la légitimité de certains influenceurs à parler d'alimentation.

L'ouvrage est divisé en parties thématiques avec un glossaire et une petite bibliographie. Il s'appuie sur de nombreuses sources mais le propos mériterait d'être approfondi, ce qui laisse le lecteur un peu sur sa faim.

Les points forts : le livre est très abordable, compréhensible, son petit format permet une lecture fluide et rapide. La conclusion offre des premières pistes de réflexion pour les lecteurs qui désireraient aller plus loin.



Critique scientifique

Ce petit ouvrage s'appuie sur les recherches de l'autrice dans le domaine des sciences de l'information et de la communication, en particulier sur l'impact des réseaux sociaux sur les rapports à l'alimentation et à la perception du corps. De nombreux aspects sont examinés : par exemple le rôle (positif et négatif) des influenceurs et influenceuses, leurs biais débouchant parfois sur de la désinformation, le rôle des « tendances » ou encore les problèmes de harcèlement en ligne (grossophobie).

Toutes les informations données sont bien documentées et renvoient à une liste de références en fin d'ouvrage. Le niveau de vulgarisation le rend accessible à tous.



Présentation claire et synthétique

Un ouvrage accessible et engagé sur des problématiques très actuelles

À lire par toute personne adepte des réseaux sociaux liés à l'alimentation

À partir de 11 ans



MIAM !

Bien manger sans me prendre la tête

BULOT Sylvie, LATRON Clémentine

MAGENTA ÉDITIONS (Sans Tabou), 2023

EAN : 9782494136106

Fonctionnement de la digestion et impact de l'alimentation sur notre corps

(alimentation, diététique, digestion, santé)

Critique documentaire

En s'adressant directement au lecteur, ce petit documentaire illustré permet en cinq chapitres, de poser les mots justes pour comprendre le mécanisme de la digestion, les besoins nutritionnels pour l'organisme, la notion d'équilibre alimentaire et l'importance de certains aliments.

Construit à partir de questions d'adolescents et de témoignages, il les invite, sans les culpabiliser, à s'interroger sur leur rapport à la nourriture à l'aide de quiz, tests, et donne aussi quelques recettes pour manger sainement et rester en forme. En apportant des réponses précises et accessibles, il rassure et permet d'envisager l'alimentation dans sa globalité sans se focaliser sur les dictats imposés aujourd'hui sur les modes alimentaires.

Troisième titre de l'excellente collection dédiée aux ados « sans tabou », rédigé par Sylvie Bulot, thérapeute spécialisée dans les troubles alimentaires.



Critique scientifique

Voici un ouvrage qui s'adresse aux adolescents. C'est la tranche d'âge pendant laquelle le corps se transforme en même temps que l'image de soi se construit. Une bonne alimentation est nécessaire pour franchir ce cap.

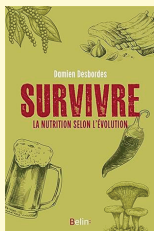
Bien que l'autrice se présente sous des titres non réglementés (neuro-nutrition, psychologie positive), son approche reste cohérente avec les recommandations de santé publique citées en fin d'ouvrage (ANSES, OMS). On notera juste une certaine ambiguïté : ce livre ignore les enjeux de l'agriculture biologique et donne paradoxalement une tribune à des géants de la technologie présentés comme des experts.

Comme annoncé dans le titre, le lecteur pourra bien manger sans se prendre la tête. Quelques recettes faciles à réaliser l'aideront à maintenir le cap avec plaisir. Des quiz lui permettront de mieux se connaître. Il pourra même se permettre quelques écarts pour le plaisir sans pour autant culpabiliser.



*Aéré et coloré, lecture facilitée par des encarts qui interrogent le lecteur
Très abordable, riche de conseils et informations utiles
Guide pour décomplexer le rapport à l'alimentation chez les adolescents*

À partir de 11 ans



SURVIVRE **La nutrition selon l'évolution**

DESBORDES Damien

BELIN / HUMENSIS, (2025)

EAN : 9782410030211

Évolution et alimentation

(alimentation, santé, Darwin, sélection naturelle, biotope, évolution culturelle)

Critique documentaire

Dès la lecture de l'avant-propos, il est difficile de comprendre l'intention de l'auteur. Il ne semble maîtriser ni la question de la nutrition (affirmer dans le 1er chapitre qu'il n'existe aucun signe d'amélioration en termes de sécurité alimentaire et de lutte contre la faim durant ces deux derniers siècles et que « notre savoir-faire alimentaire » était bien mieux avant l'industrialisation illustrent une vision pour le moins idéalisée et biaisée du passé), ni celle de la théorie de l'évolution (où Darwin est réduit dans le chapitre 1 à un simple « contributeur »).

Malgré une bibliographie de 4 pages, les notes de bas de pages, fréquentes, ne s'appuient et ne renvoient jamais à des articles ou à des ouvrages scientifiques. Le sommaire détaillé, en début d'ouvrage, sensé donner une vue d'ensemble de la thèse de l'ouvrage, est à l'image de l'ensemble : allusif et flou.

Critique scientifique

Dans ce livre, Damien Desbordes décrit les différentes formes que peuvent prendre nos rapports à la nourriture liés à notre évolution. Il le fait à l'aide d'exemples précis : l'acquisition du gène de l'alcool déshydrogénase et la possibilité de manger des fruits fermentés ; celle de la lactase, permettant la digestion du lait au néolithique lors de la domestication des bovins. Ces modifications génétiques, par sélection naturelle, nécessitent un temps long. D'autres mécanismes sont possibles comme des changements dans le biotope intestinal, en effet les bactéries de cette flore peuvent changer, s'adapter beaucoup plus rapidement par mutation ou par transfert de gènes : adaptation à la digestion des algues au Japon. Une autre forme d'adaptation est d'ordre culturel mais celle-ci peut poser de nombreux problèmes comme l'adoption rapide du tabac en dehors des traditions.

L'auteur souligne aussi un autre fait : l'évolution très rapide des techniques agricole et agroalimentaire, en moins de 5 générations, provoquent de nombreux problèmes dans notre adaptation à la nourriture, comme l'intolérance au gluten liée aux nouvelles variétés de blé.

Peut-être un regret, dans l'adaptation culturelle, plus rapide que la sélection génétique, l'auteur n'envisage pas le rôle potentiel de l'épigénétique.



L'évolution de notre alimentation
Très recommandable voire indispensable

Adultes



LES ADDICTIONS ALIMENTAIRES

Se libérer des additifs, du sucre, des produits ultratransformés, junk food...

DELARC Catherine

DAUPHIN ÉDITIONS, 2025

EAN : 9782716319225

Comprendre et sortir de la dépendance à certaines nourritures

(aliments ultra-transformés, dépendance au sucre, junk-food, désintoxication)

Critique documentaire

Cet essai aborde le problème de l'addiction à certaines nourritures, comme par exemple le sucre ou les produits ultra-transformés. Il s'articule autour de trois parties et d'annexes. La première partie est consacrée au rôle de l'industrie agroalimentaire dans l'addiction à la nourriture, avec souvent un parallèle avec celui des cigarettiers pour la dépendance au tabac. La deuxième partie se focalise sur les addictions elles-mêmes et les mécanismes sous-jacents. La dernière partie propose un programme de désintoxication pour se libérer de ces addictions.

L'écriture est plutôt rythmée, structurée en courtes sections, ce qui rend la lecture fluide. De nombreux encarts donnent des informations complémentaires : on pourrait cependant regretter que leur disposition, en pleine page, parfois sur plusieurs pages, ne les sorte pas vraiment du flux de lecture, si bien que l'on peut être tenté de les lire à la suite du reste du texte, ce qui n'est pas vraiment gênant en pratique.

Les notes et références, très nombreuses, sont mélangées et regroupées en fin de volume. Pour le lecteur intéressé, c'est peu pratique : on passe son temps à faire des allers-retours entre la page courante et la liste en fin de volume !

Critique scientifique

Cet ouvrage souffre de nombreux biais et entorses à la démarche scientifique. C'est d'autant plus regrettable qu'il est particulièrement bien documenté par un nombre impressionnant de références. Mais l'auteur attribue souvent à ces articles des conclusions qui n'y sont pas, elle omet de signaler les contenus qui ne font pas encore consensus au sein des chercheurs, elle ne définit pas proprement les termes qu'elle utilise (à commencer par les notions d'addiction et de dépendance), elle utilise des raisonnements dont les arguments ne s'enchaînent pas correctement, elle y ajoute souvent des interprétations personnelles, et elle utilise des formules lapidaires qui peuvent être mal interprétées. Dans ces conditions, le lecteur ou la lectrice peuvent facilement être induits en erreur.

On trouve même des affirmations complètement fausses, comme le fait que 80% des obèses sont diabétiques (c'est d'ailleurs incohérent avec les chiffres donnés ailleurs dans l'ouvrage).

On retrouve malheureusement ce procédé, qui consiste à partir de données scientifiques, puis d'introduire une interprétation personnelle pour arriver à la conclusion souhaitée, tout au long du livre, ce qui en fait une source de désinformation potentielle importante pour le lecteur non attentif.

À réserver aux lecteurs et lectrices dotés d'un fort esprit critique

Adultes



MANGEUSES

Histoire de celles qui dévorent, savourent ou se privent à l'excès

MALKA Lauren

POINTS (Points Féministe), 2025

EAN : 9791041422975

Rapports historiques et culturels des femmes à l'alimentation

(féminisme, food studies, histoire culturelle, troubles alimentaires)

Critique documentaire

Journaliste féministe spécialisée dans notre rapport à l'alimentation, Lauren Malka nous propose une enquête littéraire, historique et sociologique sur le rapport des femmes à la nourriture. L'ouvrage questionne comment, au fil de l'histoire, les représentations sociales ont façonné une image dysmorphique de la femme à son propre corps. L'intérêt du livre tient dans sa capacité à invoquer une multitude de références littéraires, philosophiques, artistiques et historiques et à les transposer sur des témoignages contemporains afin d'illustrer une théorie dont on a du mal à discerner les contours si ce n'est une charge, parfois drôle et percutante, souvent simpliste et militante, contre le désormais fameux « diktat du patriarcat ». Il peut néanmoins constituer pour les adolescentes une introduction originale à une réflexion sur l'image de soi ou les troubles alimentaires.



Critique scientifique

Il s'agit d'un livre de sciences sociales qui rapporte comment les femmes ont été considérées de tout temps face à la nourriture. Les protéines étaient réservées aux garçons, ce qui expliquerait la différence de taille entre les hommes et les femmes. La distinction entre les genres dans la formation du goût est très ancienne. Dans beaucoup de cultures, femmes, sucre et sexualité sont associés. Les magazines, l'industrie agroalimentaire orientent les femmes vers la nécessité d'être mince et d'éliminer leur graisse afin de remplacer le corset du passé. Les femmes faisaient de la cuisine domestique et les hommes de la cuisine gastronomique. C'est seulement en 1980 que les femmes sont admises dans une école professionnelle de cuisine. L'alimentation a toujours agi comme un élément de contrôle sur les femmes. À chaque période où la femme a tenté de s'émanciper, il y a eu des retours de bâton. Elles ont succombé au diktat de la minceur et ont souffert de désordres alimentaires. Aujourd'hui, on distingue trois types de troubles du comportement alimentaire (TCA) qui affectent principalement les jeunes : l'anorexie mentale (10 femmes pour 1 homme), la boulimie (8 femmes pour 1 homme) et l'hyperphagie boulimique. Ces troubles sont tous liés à une souffrance psychique.



Une plume enlevée, parfois acérée, qui sous couvert d'une écriture légère et érudite, se fait le chantre d'un féminisme radical

Toujours difficile de devenir « Cheffe » de cuisine !

Adultes



Avant-propos

Jean-Claude D'Halluin

Critiques documentaires

Forum départemental des Sciences

Fabienne Genet, Anne Maes

LILLIAD

Frédéric Rosseel

Le Labo-Cambrai

Bernard Becquet, Oriane Cadot-Ledru, Millie Chiron,
Gérald Delfolie, Christelle Delhalle, Gwenaëlle Devillers,
Lucie Lapointe, Rachel Lespagnol, Marie-Claire Verin

Documentalistes

Amélie Charrier, Agnès David, Angélique Ledda, Dominique Perronno

Critiques scientifiques

Edith Browaeys, Charlottte Chauche, Jean-Claude D'Halluin,
Anne-Lise Favier, Daniel Hennequin, Bernard Joly, Sandra Lefort,
Bernard Maitte, Dominique Poissonnier

Appui documentaire

Forum départemental des Sciences

Fabienne Genet

Mise en page et finalisation

Edith Browaeys

Association Science Et Livre (ASEL)

Directeur de la publication : Jean-Claude D'Halluin

contact@scienceenlivre.org



Dépôt légal : Septembre 2026

© ASEL, Septembre 2026

ISBN : 9782953920916

Imprimerie l'Artésienne
Z.I. de l'Alouette, BP 99 - 62802- LIÉVIN

**L'Association
Science Et Livre
et ses partenaires
vous donnent rendez-vous
en 2027**

<https://www.scienceenlivre.org>

