



Dans le cadre du débat du 19 mai 2010

Mercredi des parents

« *Les troubles du comportement alimentaire,
Anorexie, boulimie, obésité,
Comment bien se nourrir ?* »

LA BIBLIOTHEQUE VOUS PROPOSE DES DOCUMENTS

Anorexie, boulimie, obésité

616.852 APF

Gérard Apfeldorfer (Flammarion, 1997)

Une analyse des troubles du comportement alimentaire du point de vue médical et psychologique. Médecin psychiatre, l'auteur tente de comprendre les rapports du patient avec la nourriture, son corps, les autres et le monde en général.

L'anorexie, sortir du tunnel

J 616.852 SHA

Rébecca Shankland (La Martinière jeunesse, 2003)

L'anorexie n'est pas une maladie qui s'attrape comme la grippe. Elle s'installe peu à peu de façon insidieuse et détournée, et très souvent on ne la voit pas venir...

Pourtant il existe des signes, des symptômes, des comportements annonciateurs. Alors, si une de vos amies vous inquiète, lisez ce livre. Si vous-même souffrez de ce mal que vous ne comprenez pas, lisez ce livre. Il vous aidera à décrypter la maladie, vous accompagnera dans votre difficile parcours, vous indiquera les bonnes personnes à interroger et, surtout, vous montrera que l'anorexie, on en guérit !

Comment sortir de la boulimie : et se réconcilier avec soi-même

Dr François Nef, Dr Yves Simon (O. Jacob, 2004)

616.3 NEF

Ce livre explique ce qu'est la boulimie, ses manifestations, ses causes, etc., et propose un programme complet étape par étape pour guérir. Egalement de nombreux conseils pour aider une personne de votre entourage qui souffre de boulimie.

Manger est un des grands plaisirs de la vie, il procure un certain bien-être, et nombre d'entre nous associent ce bien-être à une bonne santé. Il est vrai que nous construisons notre santé avec notre alimentation : toutes les études scientifiques le confirment. Une alimentation variée et équilibrée et un minimum d'activité physique sont des facteurs de protection contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose, le diabète, l'obésité et l'hypercholestérolémie.

Ce guide alimentaire propose des conseils et des astuces, qui, en tenant compte des habitudes alimentaires, du mode de vie et des goûts de chacun permettent de protéger sa santé et celle de ses proches ; ceci en conservant le plaisir de manger.

Aucun aliment n'est en lui-même diabolique. Si l'on recommande d'éviter la consommation excessive ou de limiter la prise de certains aliments, il n'est pas question d'en interdire la consommation. Un excès de temps en temps ne fait de mal à personne.

Simplement, il est utile de s'interroger, de temps en temps, sur sa façon de manger et essayer d'acquérir, progressivement, certaines habitudes qui pourront être à l'origine d'un plaisir supplémentaire : celui de prendre sa santé en main !

L'hygiène alimentaire

Bénédicte Rullier (Nathan, 2005)

Des informations et des conseils pour mieux comprendre en quoi se nourrir est une fonction vitale. Décrit la façon dont se manifestent les troubles dus à un régime déséquilibré et quelles sont les bases d'une alimentation saine.

**Retrouvez tous
les livres du**

Mercredi des Parents

Sur le site de la
bibliothèque
Jules Verne :

www.bm-houilles.fr

*À voir > Choix de livres et
nouveau > Mercredis des
Parents*

Zoom sur la nutrition

J 616.3 NUG

Lionelle Nugon-Baudon et Evelyne Lhoste (Hachette, 2000)

Aborde les problèmes de société tels que la sécurité alimentaire, les dérèglements nutritionnels (obésité, anorexie, etc.), les OGM, les régimes amincissants ou préventifs...

Les bons plans anti-kilos

613.2 BEL

Marie Belouze-Storm (La Martinière jeunesse, 2008)

Ce guide pratique explique aux adolescents les bons comportements à adopter, au quotidien, pour perdre du poids. Organisé par ordre alphabétique, il détaille les pièges à éviter, les aliments à bannir, les sports adaptés à sa morphologie et propose des recettes minceur.

Bien manger : une affaire de santé

613.2 CAR

Drs Marina Carrère D'Encausse et Michel Cymes (Marabout, 2006)

Alors qu'on n'a jamais autant fait attention au contenu de son assiette, on assiste aujourd'hui en France à une véritable explosion de l'obésité. Ce paradoxe s'accompagne de régimes imposant à chaque fois de nouveaux diktats qui contredisent les précédents.

Cet ouvrage vous permettra de connaître les bonnes habitudes alimentaires à adopter dès le plus jeune âge, l'équilibre nutritionnel entre les différents groupes d'aliments. Il répertorie aussi les aliments pour protéger le cœur et les vaisseaux, le cerveau, les os, la peau mais aussi pour prévenir les cancers et éviter le diabète et l'obésité. Enfin, il détaille les besoins alimentaires de chaque âge : enfant, adulte, femme enceinte et senior.

Bon appétit : L'Alimentation dans tous les sens

J 641 BAS

Muriel Bastien (Bayard, 2010)

Quand l'appétit va, tout va ! C'est vrai, mais pas en mangeant n'importe comment, n'importe quoi. Etre bien dans son assiette, bien dans ses baskets, ce n'est pas si compliqué. Avec beaucoup de bon sens et une grosse pincée de connaissances, ce livre contient plus d'un conseil pour bien manger. Il révèle les secrets de notre appétit et de notre assiette. Envie de bien manger tout en respectant notre planète ? Suivez le guide. Au menu : santé, convivialité, plaisir et citoyenneté. Et après, qu'est-ce qu'on dit ? Bon appétit !

LA BIBLIOTHEQUE VOUS PROPOSE UNE SELECTION DE ROMANS

Journal sans faim

R BER

Marie Bertin et Roselyne Bertin (Rageot, 2000)

Élise, 15 ans, ne supporte plus ses rondeurs et le surnom de « Boudin » dont ses camarades l'ont affublée. Elle se met alors au régime, mais doit faire face à l'incompréhension de ses parents restaurateurs et à la difficulté de perdre les premiers kilos. À sa rentrée en seconde, elle a visiblement minci, toutefois ces résultats ne la satisfont pas

Prochaine séance du

Mercredi des Parents :

« *Les addictions à l'adolescence
(jeux, alcool, drogue...)* »

Le 16 juin 2010 à 20h

Pouvoir se taire, et encore

R VER

Marie-Sophie Vermot (Thierry Magnier, 2002)

Dina a arrêté de manger et quasiment de parler, pour disparaître, s'effacer. A cause de son opération chirurgicale, de sa première déception sentimentale, de l'attitude de sa mère. Elle est hospitalisée et une psychologue l'aide à se sortir de l'anorexie.

La Vie en gros

R OLL

Mikaël Olliver (Thierry Magnier 2001)

Benjamin, 15 ans, traîne ses 89 kilos : calvaire des cours de sports, des cabines d'essayage de vêtements, des boums. Comment maigrir quand on adore manger et qu'on rêve d'ouvrir, plus tard, un restaurant à Dinard ? Cours de nutrition, régime, séances d'acupuncture et rendez-vous chez le psychologue. Et si le seul remède, c'était l'amour ?

XXL

R BEL

Julia Bell (Milan, 2004)

Le poids a toujours été un sujet épineux pour Carmen. Rien de surprenant : sa propre mère lui répète comme une litanie qu'être mince, c'est être belle ; c'est réussir dans la vie ; c'est obtenir tout ce que l'on veut... Alors c'est simple: Carmen sera mince. Quel qu'en soit le prix.

Jeûne fille

R RAV

Audrey Raveglia (Balland, 2002)

Le parcours d'une ado dont le mal de vivre l'amène à passer d'un extrême à l'autre, de la boulimie à l'anorexie, entre mensonges et rencontres décisives.

LA BIBLIOTHEQUE VOUS PROPOSE UNE SELECTION DE SITES INTERNET

- www.psychologies.com

Rubrique : Nutrition

Beaucoup de conseils des articles et des témoignages.

- www.inpes.sante.fr/

- www.sante.gouv.fr

Ces sites abordent tous les thèmes concernant la santé en général dont la nutrition.

- www.mangerbouger.fr/

Met en ligne le Programme national de nutrition et de santé (PSSN)

- www.agriculture.gouv.fr/

Rubrique : Alimentation

- www.alimentation-et-sante.com/

A consulter notamment pour ses dossiers sur le comportement alimentaire.

- www.troublesalimentaires.org/index.html

Ce site définit les principaux troubles de l'alimentation.

- www.lanutrition.fr/

Pour tout savoir sur la nutrition.

- www.boulimie.fr/

- www.obesite-sante.com/

Site très complet qui recense tous les problèmes liés à l'obésité mais aussi les solutions qui peuvent être envisagées.

Bibliothèque Jules Verne

7 rue du Capitaine Guise

78800 HOUILLES

Tel : 01 39 68 68 20