

Conférences Santé 2008

Environnement
Ecologie
Médicale
Handicap
Développement
Prévention
Nutrition
Information
Sida
Vivre
Problématique
Humanité
Oxygène
Activité
Sérénité
Sportif
Fluidité
Aujourd'hui
Réseaux
Actions
Possibilités
Sensibiliser
Cycle
Santé
Environnement
Ecologie
Médicale
Handicap
Développement
Prévention
Nutrition
Information
Sida
Vivre
Problématique
Humanité
Oxygène
Activité
Sérénité
Sportif
Fluidité
Aujourd'hui
Réseaux
Actions
Possibilités
Sensibiliser
Cycle
Santé
Environnement
Ecologie
Médicale
Handicap
Développement
Prévention
Nutrition
Information
Sida
Vivre
Problématique
Humanité
Oxygène
Activité
Sérénité
Sportif
Fluidité
Aujourd'hui
Réseaux
Actions
Possibilités
Sensibiliser
Cycle
Santé
Environnement
Ecologie
Médicale

→ Il était une fois
le diabète

Santé et Handicap



Bibliographie

Bibliothèque municipale de Nantes

Novembre 2008



Avant-propos

La bibliographie présentée ici accompagne la conférence *Il était une fois le diabète* organisée par la Mission Santé publique de la ville de Nantes et Catherine Choquet Adjointe au Maire, déléguée à la petite enfance, à la santé et aux personnes handicapées, en partenariat avec le CHU de Nantes.

Cette bibliographie ne constitue pas une liste exhaustive du catalogue de la Bibliothèque municipale sur le handicap, mais une sélection dans ses fonds documentaires.

Tous ces documents peuvent être consultés ou empruntés dans un ou plusieurs des équipements du réseau de la Bibliothèque municipale.

SOMMAIRE

<i>Le diabète : définition et pathologie</i>	2
<i>Malbouffe, comportements alimentaires et santé</i>	3
<i>Prévention</i>	5
Hygiène de vie	5
Alimentation	5
<i>Les jeunes aussi</i>	8
<i>Adresses</i>	9

Le diabète : définition et pathologie

Bilous, Rudy. - *Diabète.* - Paris : Marabout, 2000.

Comment poser un diagnostic ? Comment se soigner au quotidien par un régime alimentaire, par des médicaments ? Quelles peuvent être les complications du diabète ?

616.4 BIL

Carrère d'Encausse, Marina ; Cymes, Michel ; Tourmente, Charlotte. - *Le diabète.* - Marabout, 2005.

Un bilan des connaissances actuelles sur le diabète : qu'est-ce que le diabète, ses mécanismes, les causes, les dépistages, la surveillance, les traitements, l'incidence du diabète sur la vie quotidienne, la prévention, les complications, etc. Ces informations sont issues d'entretiens avec les docteurs M. Polak et A. Grimaldi, diabétologues.

616.462 CAR

Laurent, Pierre. - *L'hypertension artérielle en 200 questions : pour améliorer le suivi de votre hypertension artérielle, son traitement... : et prévenir les maladies cardio-vasculaires, en tenant compte des facteurs de risque (tabac, cholestérol, diabète, âge...).* - De Vecchi, 2003.

Ouvrage complet pour mieux comprendre ce problème qui touche 10 % de la population française. Donne la définition de l'hypertension artérielle et des explications sur la pression artérielle, traite de la prise en charge initiale de l'hypertension, de la recherche de ses causes, du traitement médical et de l'hypertension artérielle chez les personnes âgées, chez l'enfant, lors d'une grossesse...

616.13 LAU

Lévy, Bernard. - *Maladies vasculaires associées au diabète.* - 01/02/05. - pp. 80-87.

Chez les diabétiques, les complications vasculaires sont nombreuses. Les pharmacologues recherchent des médicaments qui favoriseraient la formation de nouveaux vaisseaux.

In : *Pour la science*, n°328

Slama, Gérard. - *Mieux vivre avec un diabète.* - Odile Jacob, 2003.

Sous ses deux formes (insulinodépendants et non-insulinodépendants), le diabète est une maladie contraignante. L'auteur présente : les deux diabètes, leurs traitements respectifs, les complications possibles, les dernières avancées de la médecine, des conseils pratiques pour la vie quotidienne des malades.

616.462 SLA

Tchobroutsky, Georges ; Traynard, Pierre-Yves. - *Comment vivre avec un diabétique.* - J. Lyon, 2000.

Celui ou celle qui partage la vie d'un diabétique doit être, en même temps que lui, à la fois diététicien, infirmier, surveillant, psychologue.

614.4 TCH

Malbouffe, comportements alimentaires et santé

Ancellin, Raphaëlle ; Berta Jean-Louis ; Caamano, Delphine. - *Nutrition et risques alimentaires : vos questions sur... oméga 3, iode, allergies, sucre, vache folle, soja, promesses santé, eau... les scientifiques répondent à vos questions.* - Textuel, 2005.

Cette collection sur la nutrition et les risques alimentaires se propose de répondre au besoin d'information des consommateurs. Elle fournit des données synthétiques sur les connaissances scientifiques actuelles et donne des recommandations pratiques. Ce premier titre aborde huit sujets : les oméga 3, l'iode, les allergies, le sucre, la vache folle, le soja, les "promesses santé" et l'eau.

613.2 NUT

Hold-up sur nos assiettes, alimentation, médecine et société. - 01/04/04. - 49 p.

Parler de l'assiette, c'est parler du contenu de cette assiette, de la façon dont on mange et avec qui on partage son repas. C'est aussi parler des différents pouvoirs qui tournent autour de notre assiette et déforment nos façons de manger, tels les enjeux économiques, mais également la médecine.

In : *Pratiques*, n°25

Grimm, Hans-Ulrich. - *Arômes dans notre assiette.* - Terre vivante, 2004.

Journaliste d'investigation, H.-U. Grimm a enquêté dans les coulisses de l'industrie alimentaire. Il met en lumière le rôle primordial des arômes artificiels qui constituent selon lui la clé de voûte de tout le système : non seulement ils permettraient à cette industrie de dissimuler ses manipulations, mais ils auraient en plus des conséquences sur les habitudes alimentaires et la santé.

664 GRI

Hamam, Nadia. - Slow food, l'antidote contre la malbouffe : du 26 au 30 octobre 2006, l'association Slow Food tient son « salon du goût » à Turin. - 01/10/06. - pp. 150-160.

Voilà un mouvement de près de cent mille adhérents dans le monde qui est en train de révolutionner en douceur notre relation à la nourriture et à la terre. Autour de valeurs telles que celles des saveurs et de la biodiversité, le salon du goût, à Turin, réunira représentants de la nouvelle gastronomie et paysans de la planète.

In : *Géo*, n° 332

Le Bihan, Geneviève ; Delpeuch, Francis ; Maire, Bernard. - Les malnutritions. - 01/11/05. - pp. 73-85.

Nutritionnistes de santé publique, les auteurs de cet article font ici le point sur les malnutritions qui affectent les populations dans le monde, qu'elles se trouvent dans des pays en développement ou dans des sociétés industrialisées.

In : *Futuribles*, n° 313

Quéméner, Jean-Marie. - *L'empoisonnement alimentaire.* - Milan, 2000.

Le problème de la nourriture est devenu un problème international. La "malbouffe" représente un sujet sensible de discorde entre les Etats. Au bout des luttes économiques et des conflits d'experts, c'est la santé des hommes qui est menacée.

641.3 QUE

Reymond, William. - *Toxic : obésité, malbouffe, maladies : enquête sur les vrais coupables.* - Flammarion, 2007.

Face à la montée de l'obésité dans le monde, le journaliste met en cause l'industrie agro-alimentaire. Il montre l'évolution technologique des conditions de production et de fabrication de la nourriture et les dérives du système agricole, en mettant l'accent sur la toxicité de ces aliments sur la santé. L'auteur rappelle que chaque citoyen peut, par son action, faire évoluer cette situation.

613.2 REY

Reynal, Béatrice de. - *Les vérités qui dé-mangent : les coups de gueule d'une nutritionniste engagée.* - Vuibert, 2008.

Monde moderne oblige, abondance et qualité alimentaire n'ont jamais été aussi bonnes. jamais non plus le consommateur ne s'est autant soucié de ses menus et de sa santé nutritionnelle. Les marketeurs traditionnels l'ont bien compris et rivalisent d'invention pour faire croire au produit miracle. Des conseils pour devenir un consommateur averti en décodant les étiquettes.

613.2 REY

Souccar, Thierry. - Nutrition. Guerre aux sucres cachés. - 01/07/2005. - pp. 68-71.

Face aux "épidémies" d'obésité et de diabète, les graisses ont longtemps été accusées, et les glucides encouragés. Aujourd'hui, un nombre croissant de chercheurs pense que l'on a fait fausse route, et pointe un nouveau coupable : les sucres.

In : *Sciences et avenir*, n° 701

Spurlock, Morgan. - *Super size me.* - Kathbur pictures (prod.), 2004.

L'expérience d'un journaliste américain qui se met au régime Mc Do et voit sa santé se détériorer et son poids augmenter. Spurlock démontre la responsabilité indirecte de la firme dans la déséducation alimentaire des américains : les produits dérivés ciblent les enfants dès leur plus jeune âge (cadeaux, dessins animés), les conditionnent et les rendent accro. Accro à un goût, d'abord, et accro à une dose, ensuite : les fast-foods proposent des quantités toujours plus grosses à leurs clients.

641 SPU

Prévention

Cordonnier, Daniel ; Rey, Françoise. - *Je suis diabétique, dois-je protéger mes reins ? : comprendre et lutter contre le risque rénal du diabète.* - Asclepiades, 2005.

Fait le point sur le diabète et donne des mesures de prévention simples pour maîtriser l'évolution des lésions rénales et éviter l'aggravation, avec un chapitre diététique pour adapter l'alimentation.

616.462 COR

Cymes, Michel ; Borys, Jean-Michel. - *Le diabète sans gêne : prévention, mode de vie.* - Jacob-Duvernet, 2002.

Donne des explications et des conseils sur cette maladie chez l'enfant et chez l'adulte, son dépistage et ses traitements, les complications éventuelles, l'hygiène de vie...

616.462 CYM

Hygiène de vie

Orgeret, Gilles. - *Le sport est un médicament bio : trouver le sport adapté à son état de santé.* - J. Lyon, 2008.

Un guide pour choisir un sport adapté à son âge, à sa santé et à ses goûts. Pour chaque pathologie (maladies cardiaques, ménopause, diabète, ORL...), il indique les sports à éviter et les sports recommandés.

613.7 ORG

Verrecchia, Franck. - Pas sans le même panier. - 01/03/07. - pp.12-19.

Adam Morrison est un basketteur de la NBA dont la présence dénote quelque peu au milieu de ses congénères. Il est blanc. Il est plutôt maladroit. Et il est atteint du diabète.

In : *Sport et vie*, n°101

Alimentation

Berriedale Johnson, Michelle ; Horgen, Liliane. - *Cuisine et diabète: plus de 50 recettes pour diabétiques, riches en fibres, à faible teneur en sucres et en graisses.* - ADN, 2002.

Guide facile pour un contrôle du diabète par les aliments et les vitamines, avec des tableaux expliquant les produits permis et déconseillés. Chaque recette est photographiée et expliquée étape par étape. L'ouvrage comprend également les descriptions, les symptômes, les traitements et les thérapies alternatives de cette maladie.

641.563 BIE

Charpentier, Guillaume ; Lucas, Chantal ; Lafuente, Bernard. - *100 recettes pour bien vivre avec son diabète.* - Hachette, 1997.

Offre aux diabétiques, dans le respect des règles de leur régime, des recettes de repas quotidiens et de fête. La première partie de cet ouvrage définit les origines du diabète et les

traitements. La seconde présente des recettes assorties d'une mini-fiche diététique et de photos en couleurs.

641.563 CHA

Cordray, Jean-Pierre ; Hall, Jean-Blaise. - *Manger juste et bon : 150 recettes et astuces d'un diabétologue en cuisine.* - Aubanel, 2005.

J.-P. Cordray rappelle en 30 questions les principes d'une alimentation saine et conviviale. Il présente ensuite les ustensiles, les produits et les épices nécessaires à la réalisation des 150 recettes équilibrées qu'il propose.

641.563 COR

Dornier, Rachel ; Gable, Christophe ; Syren, Jean-Luc. - *Cuisine et conseils pour diabétiques.* - SAEP, 2002.

Sans suivre de régime sévère, ce guide propose des plats préparés avec peu de matières grasses et de produits sucrés et aide le diabétique à mieux se retrouver dans les différents termes employés dans le cadre de cette maladie.

641.563 DOR

Fiévet-Izard, Madeleine. - *Vaincre les maladies nutritionnelles.* - De Vecchi, 2003.

L'ouvrage aborde toutes les règles fondamentales pour manger équilibré, les différents rythmes biologiques, le calcul des rations journalières, les types d'alimentation propres aux différents âges de la vie.

613.2 FIE

Fouquet, Caroline ; Pinson, Claire. - *Petites recettes pour diabétiques.* - Marabout, 2005.

Les objectifs de ce régime sont d'arriver à l'obtention d'une normoglycémie accompagnée d'un contrôle de poids, voire d'un amaigrissement. Les apports caloriques doivent être adaptés individuellement aux besoins.

641.563 FOU

Fusi, Maria-Grazia ; Bandera, Marie-Thérèse ; Dengler-Mahe, Evelyne. - *Guide de l'alimentation du diabétique.* - De Vecchi, 2006.

Guide comprenant de nombreux conseils pratiques pour mieux comprendre sa maladie, en adoptant un régime approprié, illustré de plus de 100 recettes originales.

616.462 FUS

Geil, Patti Bazel ; Holzmeister, Lea Ann ; Laprise, Andrée. - *101 trucs et conseils de nutrition pour les diabétiques : bien gérer la médication et l'alimentation, contrôle du poids, les courses et la cuisine, sucres et édulcorants, gras et substituts, alimentation et santé, et bien plus encore.* - Caractères, 2005.

Sous la forme de questions et réponses, *101 trucs et conseils de nutrition pour les diabétiques* répond à vos interrogations. Les auteurs proposent des solutions simples et faciles à appliquer.

616.462 GEI

Hamm, Michael ; Bohlmann, Freidich. - *Le régime idéal.* - Vigot, 2005.

Le régime idéal tient compte à la fois de l'indice glycémique (IG) et de la teneur en graisses des aliments. La formule de base pour une silhouette de rêve peut se résumer ainsi : manger moins de mauvais gras, choisir des aliments avec un IG peu élevé et faire plus d'exercice.

613.2 HAM

Leray, Guy. - *Le goûter : le 4-heures se refait une beauté.* - 02/02/06. - pp. 48-53.

Le combat contre l'obésité a remis la pause goûter au premier plan. Ce moment s'inscrit comme incontournable dans le parcours alimentaire journalier.

In : *LSA*, n° 1938

Recettes pour diabétiques. - Marabout, 2003.

70 recettes (brunchs, repas légers, plats principaux, desserts) de plats adaptés aux personnes concernées par le diabète.

641.563 REC

Rullier, Bénédicte. - *L'hygiène alimentaire : digestion, aliments, nutrition, santé, technologie, comportement.* - Nathan, 2007.

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.

613.25 RUL

Zerdoun, Catherine. - *Bien vivre son diabète : 50 recettes pour manger sans se priver, 50 clefs pour comprendre sa maladie.* - SAEP, 2008.

50 clefs pour comprendre les mécanismes de la maladie suivies de 50 recettes pour composer des menus gourmands et équilibrés.

641.563 ZER

Les jeunes aussi

Aknin-Cahané, Marie-Claude ; Marty, Nicole. - *A l'école du goût.* - Laffont, 2003.

L'alimentation de mon enfant est-elle correcte ? L'aide-t-elle à grandir normalement ? Est-il trop gros ? Trop maigre ? Puis-je lui donner des conserves ? Des surgelés ? L'affectivité a-t-elle une influence sur la manière de se nourrir ? Telles sont quelques-unes des questions auxquelles les parents trouveront réponse ici.

649.3 AKN

Boucher, Brigitte ; Rigal, Natalie. - *Il mange, un peu, trop, pas assez...* - Marabout, 2005.

Conseils pour apprendre aux enfants à manger sereinement, à éviter les conflits à table, le surpoids et les troubles alimentaires.

613.2 BOU

Guingois, Sylvie. - Les 2-19 ans modifient leurs habitudes. - 13/07/05. - pp. 46-49.

Imprégnés par le discours contre l'obésité, les enfants et les adolescents ont déjà changé de comportements en matière d'alimentation. Les boissons sucrées et la confiserie en font les frais, les repas en famille et les aliments moins industriels en profitent.

In : *LSA*, n° 1916

Llewellyn, Claire ; Gordon, Mike. - *Pourquoi je dois manger équilibré.* - Gamma ; Ecole active, 2003.

Cette collection aborde les thèmes forts du programme d'éducation à la citoyenneté, ici la notion d'équilibre alimentaire.

613.2 LLE

Peyrières, Carine. - Diabète : une nouvelle épidémie. - 01/04/08. - pp. 28-31.

« Considérée depuis toujours comme un "truc de vieux", cette maladie s'attaque désormais aux ados. Son meilleur agent : la malbouffe. Son principal allié : la flemme de se bouger ! »...

In : *Science et vie junior*, n° 223

Polak, Michel ; Froguel, Philippe. - Le diabète du bébé. - 01/01/08. - pp.66-72.

Il y a dix ans, on découvrait un nouveau diabète qui touche les nouveau-nés et les jeunes enfants. Des anomalies génétiques sont en cause ; les diabétologues commencent à les identifier et précisent les mécanismes de cette maladie.

In : *Pour la science*, n° 363

Warbrick, Caroline. - *Les troubles de l'alimentation.* - Gamma ; Ecole active, 2004.

Cette collection traite de façon objective et neutre de sujets auxquels les adolescents d'aujourd'hui peuvent se trouver confrontés. Le sujet proposé ici montre les troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie...) ; il est illustré de témoignages, présente des actions préventives mises en place et donne une liste de contacts associatifs pour aider l'adolescent en difficulté.

616.852 WAR

Adresses

Réseau de la Bibliothèque municipale de Nantes

► **Bibliothèque de Breil**

37 bis, avenue des Plantes
Tél. 02 40 76 06 56.

► **Bibliothèque de Chantenay**

8, rue de la Constitution
Tél. 02 40 46 26 96.

► **Médiathèque Luce Courville**

1, rue Eugène-Thomas
Tél. 02 40 16 05 50

► **Médiathèque Jacques-Demy**

24, quai de la Fosse
Tél. 02 40 41 95 95

► **Médiathèque Floresca Guépin**

15 Rue de la Haluchère
Tél . : 02 40 93 41 60

► **Bibliothèque de la Halvêque**

23, rue Léon-Serpolet
Tél. 02 40 50 62 64

► **Bibliothèque de la Manufacture**

6, cour Jules-Durand
Tél. 02 40 41 95 65

Mission Santé publique

Ville de Nantes

Manufacture des tabacs
contact : 02 40 41 90 27

Consultez aussi le Site de la ville de Nantes : <http://www.nantes.fr/>
et le portail de la Bibliothèque municipale : <http://www.bm.nantes.fr/>