

Décembre 2022

# Sélection de documents



# l'alimentation autrement

■ disponibles au Centre de ressources et de documentation de la Mce ■

## Manger bio sans dépenser plus

Claude Aubert et Christine Mustin Mayer. - Terre Vivante, 2020. - 254 p. - (Conseils d'experts).

À l'heure où il devient de plus en plus évident que l'alimentation biologique est meilleure à la fois pour notre santé et pour celle de la planète, ce livre montre que, contrairement aux idées reçues, il est possible de manger bio au quotidien, sans se ruiner, moyennant un peu de bon sens et d'imagination.



## Cuisine pas bête pour ma planète : choix alimentaires, modes de cuisson, gestion des déchets, astuces de nettoyage, recettes faciles...

Sarah Bienaimé. - Terre Vivante, 2018. - 173 p. - (Conseils d'experts).

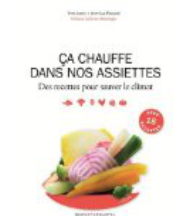
Au sein de sa famille, Sarah Bienaimé cherche les solutions, jongle avec les envies et les freins de chacun pour mettre en place des comportements "économiques" en ressources naturelles : modifier son alimentation pour diminuer, voire supprimer sa consommation de viande, favoriser le "fait maison" et l'alimentation locale, limiter le gaspillage, optimiser ses modes de cuisson pour minimiser les dépenses énergétiques, valoriser ses déchets...



## Ça chauffe dans nos assiettes : des recettes pour sauver le climat

Yves Leers et Jean-Luc Fessard. - Buchet Chastel, 2017. - 159 p.

Notre alimentation a un impact considérable sur l'environnement et sur le climat. Nous pouvons agir au niveau de la production, de la distribution et de la consommation. Il nous faut notamment revoir nos pratiques agricoles et nos systèmes d'élevage ; rendre nos techniques de pêche et d'aquaculture plus durables ; et modifier nos comportements alimentaires : réduire notre consommation de viande et de poisson, privilégier les fruits et les légumes de saison et cultivés à proximité, redécouvrir les légumineuses riches en protéines.



## Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai

Anthony Fardet. - Thierry Souccar, 2017. - 256 p.

Et si les conseils nutritionnels avaient tout faux ? Une fois ce sont les graisses qu'il faut éviter, une autre fois les sucres. Selon Anthony Fardet, les vrais coupables ce sont les aliments ultra transformés qui ont envahi nos supermarchés depuis les années 1980 – ils représentent jusqu'à 80 % des produits vendus en grandes surfaces ! Objectif : fabriquer à bas prix des produits qui ressemblent à des aliments, qui ont le goût d'aliments... mais qui n'ont plus rien d'un aliment. L'ultra transformation déstructure l'aliment d'origine et lui fait perdre ses vertus santé. Elle nécessite aussi l'ajout d'une kyrielle d'additifs. Il est urgent de revenir aux fondamentaux. D'abord en sachant identifier un aliment ultra transformé. Ensuite en mangeant vrai. Pour y parvenir, l'auteur révèle les 3 règles d'or d'une alimentation saine et holistique.



## Le Guide Terre vivante des légumineuses

Pascal Aspe ; Claude Aubert ; Blaise Leclerc. - Terre vivante, 2016. - 283 p.

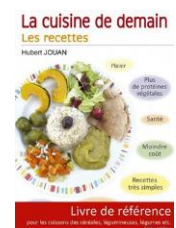
Les légumineuses ont de fabuleuses propriétés pour la terre et l'homme. Elles fixent l'azote (pas besoin d'engrais) et la restituent en enrichissant le sol. Leurs atouts nutritionnels (beaucoup de protéines et de fibres, peu de graisses) en font des aliments de choix. Ce guide réunit conseils de culture, atouts santé et plus de 150 recettes.



## La cuisine de demain : les recettes

Hubert Jouan. - 3ème édition. - Ty'Nat, 2015. - 200 p.

Pour cuisiner davantage de protéines végétales avec les recettes les plus faciles ! Très peu d'ingrédients sont nécessaires à chaque recette. Toutes les recettes de base concernant les potages, les céréales, les légumineuses, les légumes, les desserts sucrés sans sucre...



## Le manuel de cuisine alternative

Gilles Daveau. - Actes Sud, 2014. - 124 p. - (Domaine du possible).

Gilles Daveau, cuisinier et restaurateur bio pendant 22 ans, reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations : une pédagogie pour s'approprier, à son rythme, les produits bio, locaux, de saison et préparer des plats sains à décliner au fil du temps et des envies. Il propose une vision globale de ce qui se joue autour de nos assiettes, posant en particulier la question de la place importante des protéines animales dans celles-ci sans pour autant prôner un régime végétarien. Après un point sur les repères nutritionnels et les notions diététiques élémentaires, une partie pratique propose des techniques simples pour découvrir une alimentation alternative à travers 18 grandes familles de recettes.



## Plaisirs cuisinés ou poisons cachés : dialogue entre un chef et un scientifique

Gilles-Eric Séralini et Jérôme Douzelet. - Actes Sud, 2014. - 206 p. - (Domaine du possible).

Les industries internationales ont systématisé l'emploi de substances chimiques, depuis leur épandage dans les champs, en passant par l'élevage, les transformations, les conditionnements et la distribution de notre nourriture. Si les polluants biologiques (bactéries ou autres) de notre alimentation n'ont presque plus de secret pour nous aujourd'hui, les polluants chimiques présents dans pratiquement tous les aliments sont beaucoup moins traqués : métaux lourds, herbicides, insecticides, fongicides, OGM, additifs, exhausteurs de goût, détergents, plastifiants... Les autorisations de mise sur le marché de ces produits masquent les problèmes sanitaires que ces nouveaux contaminants alimentaires peuvent engendrer.



## Le guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête

Aline Gubri. - Thierry Souccar, 2020. - 219 p.

L'auteure propose un plan d'action en quatre étapes, assorti de nombreux conseils pratiques, afin de réduire l'impact environnemental de son alimentation : diminuer les déchets, baisser son empreinte carbone en achetant local et de saison ou en évitant les produits issus d'animaux, avaler moins de toxiques et éviter de gaspiller. Avec 25 recettes adaptées.



## Manger sain & durable : de notre assiette à la planète

Denis Lairon. - Quae, 2020. - 151 p.

En dressant un état des lieux des façons de se nourrir, de leurs bénéfiques et nocivités, ce livre pose donc un double regard sur ces enjeux de société fortement dépendants : notre santé et l'environnement. Expert reconnu en nutrition, l'auteur synthétise des études récentes qui mettent en lumière les liens entre régime alimentaire et santé, montrant clairement l'intérêt de régimes plus végétaux et la réduction, avec une alimentation majoritairement bio, des risques d'obésité, de surpoids et de maladies chroniques telles que les cancers. De plus, il décrit l'efficacité de systèmes alimentaires durables et universels à réduire les impacts écologiques néfastes sur la planète. L'agriculture biologique et d'autres démarches agroécologiques apparaissent comme des modèles à développer pour produire des aliments goûteux, nutritifs et sains, mais aussi pour encourager la consommation locale et recréer des liens directs avec les agriculteurs.



## Petit manuel de l'alimentation saine et responsable

Génération cobayes. - Actes Sud, 2020. - 77 p.

Le contenu de notre assiette concerne non seulement notre Santé mais aussi l'Environnement et la Société. Ce livre propose des informations et des conseils pour apprendre à faire les courses en évitant les articles suremballés, choisir des produits équitables, éviter l'alimentation industrielle ou encore, faire une liste de courses, afin de préserver sa santé et l'environnement. On y découvre les dégâts de l'agriculture intensive, de la mondialisation des goûts et de la consommation.





### Cuisinons à petits prix

Collectif. - Conseil général d'Ille-et-Vilaine, 2017. - 95 p.

Ce livre de cuisine recense différentes recettes réalisées entre 2007 et 2011 au cours des ateliers "Cuisinons pour 2 €" proposés sur le secteur de Montauban-de-Bretagne. L'activité "Cuisinons pour 2 €" existe depuis 2002 et a fait l'objet d'un partenariat entre le département d'Ille-et-Vilaine, l'association Familles rurales, la Mairie de Montauban-de-Bretagne et l'association Eureka Emploi Services. Cette action collective avait pour objectif d'apprendre à cuisiner des recettes familiales, à petits prix (2 € puis 3,50 €) avec des produits de saison.

<https://fr.calameo.com/read/00052900956dd16bd7cfa>



### Manuel de cuisine pour tous

Marion Subtil et Dominique Hays. - Les Anges jardins, 2012. - 165 p.

Choisir les ustensiles, faire les courses, connaître les aliments riches en vitamines, utiliser une cocotte-minute... En 168 pages et 500 illustrations, le Manuel de cuisine pour tous présente toutes les règles de base de la cuisine et propose des recettes déclinables à l'envie. Il peut être utilisé individuellement par des particuliers, ou dans un cadre associatif, en support d'ateliers cuisine. Il est adapté aux budgets serrés.

<http://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous>



### Bien manger pour moins de 3 euros par jour c'est possible !

Guillaume Duprez. - Le Puits fleuri, 2015. - 190 p.

Pour beaucoup de Français, c'est l'heure de faire des économies... ou en tous les cas de faire attention à ce que l'on dépense... Quitte à rogner sur la qualité ! Mais en matière d'alimentation, ne faut-il pas se poser la question des répercussions que cela peut avoir sur la santé... Et au-delà de cette interrogation, pour beaucoup, bien manger reste un plaisir... qu'il faut conserver. Des solutions simples existent. Ce guide pratique vous expose les pistes pour acheter différemment.



### Ensemble pour mieux se nourrir : enquête sur les projets solidaires et durables pour sortir de la précarité alimentaire

Frédéric Denhez et Alexis Jenni. - Actes Sud, 2021. - 198 p. - (Domaine du possible).

Entre moyens réduits, surplus de la grande distribution et recours au caritatif, difficile d'avoir "un accès digne à une alimentation de qualité pour tous", selon la belle formule du Secours catholique. Cet ouvrage propose un tour de France des acteurs de l'aide alimentaire, où l'on peut découvrir les ressorts d'une solidarité à toute épreuve, mais aussi d'un véritable « business » pour certains. Nous sommes allés à la rencontre de celles et ceux qui s'organisent pour manger correctement, créent des groupements d'achat, des coopératives ou des jardins partagés, passant du caritatif au solidaire, inventant de nouveaux modèles de production et de consommation qui pourraient s'étendre à toute la population. Bienvenue dans les coulisses, parfois sordides, souvent lumineuses, de l'aide alimentaire en France.



### Manger sain pour 3 fois rien : avec 150 recettes bio

Claude et Emmanuelle Aubert. - Terre Vivante, 2009. - 157 p.

Ce livre présente 60 ingrédients pour préparer des plats savoureux, bons pour la santé, de saison et peu coûteux, même en bio ! C'est l'occasion de (re)découvrir 150 recettes avec des plats complets à moins de 1 euros par personne et de quoi composer des menus bio et équilibrés pour moins de 3 euros.



## L'autodiagnostic accessible : pour une alimentation durable accessible à tous

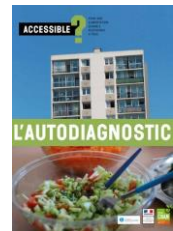
Collectif. - Réseau des CIVAM, 2020. - 108 p.

Cet outil est conçu pour renforcer la compréhension des enjeux liés à l'accès à l'alimentation. Il est pensé pour permettre d'animer le débat multi-acteurs et croiser les regards. Pour cela, il ouvre 4 grands champs de réflexion :

- Qu'est-ce que la qualité de l'alimentation ?
- Quelles formes de participation mettre en œuvre au sein des initiatives ?
- Comment prendre en compte les enjeux agricoles ?
- Comment se constitue l'autonomie des acteurs ?

Le document comporte des questions, des idées d'animation ainsi que de nombreuses ressources pour appuyer les débats. Des tableaux de synthèse permettent de fixer des pistes de travail et des éléments à partager. L'outil s'adresse aux acteurs des initiatives qui ont pour ambition de rendre accessible une alimentation durable à tous, notamment à des publics qui rencontrent des difficultés d'accès à l'alimentation.

[www.civam.org/wp-content/uploads/2021/02/Civam\\_Accessible\\_AutodiagExtrait.pdf](http://www.civam.org/wp-content/uploads/2021/02/Civam_Accessible_AutodiagExtrait.pdf)



## Se nourrir lorsqu'on est pauvre : analyse et ressenti de personnes en situation de précarité

Collectif. - Quart Monde, 2016. - 187 p. - (Dossiers et documents; 25).

Lorsqu'on est pauvre, le quotidien est marqué par des difficultés d'accès à une nourriture de qualité, quand ce n'est pas à la nourriture tout court. Enjeu de santé publique, le sujet a fait l'objet de nombreuses études visant à élaborer des solutions. Mais ces travaux ont été menés sans tenir compte de l'expérience des personnes qui connaissent la pauvreté, sans leur compréhension du problème. Et force est de constater que les solutions préconisées ne fonctionnent pas. Se nourrir lorsqu'on est pauvre rassemble l'ensemble des réflexions et des analyses élaborées avec des militants Quart Monde au sein du Réseau santé Wresinski. Dans cette étude, les militants démontrent qu'une approche de l'alimentation ne saurait se résumer à une comptabilisation d'apports énergétiques et nutritionnels. Au-delà de la satisfaction d'un besoin biologique vital, ils mettent en évidence le rôle de l'alimentation dans la construction de l'identité individuelle, sa contribution au positionnement de la personne dans les sphères familiales, culturelles, sociales et sociétales – se nourrir est un moteur puissant d'inclusion sociale, or ce moteur est actuellement en panne. Les écouter, envisager le problème dans sa complexité serait un premier pas pour avancer vers des solutions durables.



### Les épluchures, tout ce que vous pouvez en faire

Marie Cochard. - Eyrolles, 2016. - 144 p.

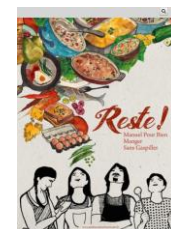
Saviez-vous, par exemple, que les pelures d'oignons peuvent devenir une farine d'appoint ou un colorant pour votre chevelure, que les poireaux repoussent à l'infini et sans effort particulier, que la peau de concombre démaquille... Marie Cochard nous livre un abécédaire de recettes et astuces incongrues appuyées de témoignages de joyeux recycleurs. Elle nous démontre ainsi que quantité d'épluchures se recyclent, nous permettant d'économiser, de réduire nos déchets, d'améliorer notre santé.



### Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller

Caroline Lecomte et Dominique Hays. - Les Anges jardins, 2016. - 182 p.

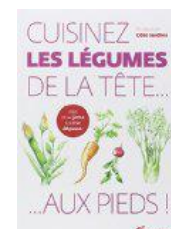
Comment bien manger sans gaspiller ? Ou comment s'approvisionner correctement et cuisiner sans gâcher ? Telles sont les questions auxquelles "Reste !" entend répondre par mille et une idées, du producteur à la table... on peut même dire du coin compost à l'étable ! Pour éviter la poubelle, nos aliments vont s'animer dans tous les sens. Et de sens il s'agira, surtout. Car bien manger sans gaspiller, c'est un moyen d'épargner notre porte-monnaie tout en préservant notre planète !



### Cuisinez les légumes de la tête... aux pieds !

Côté Jardins. - Terre Vivante, 2014. - 253 p. - (Conseils d'experts).

180 recettes pour cuisiner 40 légumes « de la tête aux pieds ». Originales, ces recettes ont été créées et testées par des jardiniers-cuisiniers soucieux de ne rien gaspiller de leur récolte. Elles permettent d'accommoder et conserver des légumes parfois très prolifiques mais aussi de cuisiner les adventices (orties, pourpier, sureau, ail des ours...). Pour savourer au fil des saisons, des légumes à foison !



### Hum ! Extra tes restes ! Guide sur l'éco-consommation et la lutte contre le gaspillage alimentaire

GRPAS Groupe rennais de pédagogie et d'animation sociale, 2012. - 63 p.

Cet ouvrage est le témoignage de l'expérience vécue par les enfants du quartier de Maurepas à Rennes dans le cadre d'un projet autour des déchets alimentaires appelé « Hum ! Extra tes restes ! ». Outil ludique et concret, fait avec les enfants et leurs parents, ce guide vise à la réduction des déchets alimentaires et valorise les actions de lutte contre le gaspillage alimentaire. Les enfants sont allés à la rencontre de maraîchers, de chefs cuisiniers, de glaneurs lors des marchés, de commerçants de commerce de proximité... et ont visité différents lieux tels que les cuisines centrales, le centre de tri, des supermarchés, une ferme... pour voir différents modes de consommation et différentes façons de faire.

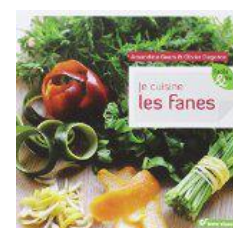
<http://fr.calameo.com/read/0006851412c22e147403a>



### Je cuisine les fanes

Amandin Geers et Olivier Degorce. - Terre Vivante, 2011. - 93 p. - (Facile & bio).

Ce livre présente des recettes mettant à profit « les déchets de cuisine » (fanes, épluchures, trognons...) dans des plats simples, familiaux et peu coûteux. Bien sûr, l'on n'utilisera que du frais, pour concocter des plats riches en vitamines : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou ou tiges de betteraves confites !



### Les conserves naturelles des 4 saisons : les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

Collectif. - Terre Vivante, 2009. - 204 p.

Ce livre est issu d'une enquête réalisée par Terre vivante auprès des abonnés à sa revue Les 4 Saisons du jardin bio. Il présente les recettes de ces 150 jardiniers. 300 recettes et dix méthodes de conservation efficaces, économiques et faciles à mettre en œuvre chez soi sont présentées : séchage, lactofermentation, conservation dans l'huile, dans le sel ou dans le vinaigre...



## Mon jardin dans un bocal : toutes les méthodes pour conserver fruits et légumes

Alys Fowler. - Rouergue, 2014. - 207 p.

Savouer hors saison les produits du jardin c'est profiter de légumes et de fruits sains tout au long de l'année et mieux se nourrir sans trop dépenser. Ce livre nous renseigne sur les nombreuses méthodes de conservation. Après avoir détaillé les différentes manières de conserver les légumes sans les transformer, il nous invite à passer en cuisine. Des conserves et confitures aux condiments, pickles et d'autres recettes plus éloignées. Il passe en revue toutes les ressources à la portée du particulier.



## Livrets édités par la Mce sur l'alimentation

### Manger aujourd'hui... ou comment concilier santé, environnement et budget

Maison de la consommation et de l'environnement, 2015. - 47 p.

La Mce et ses associations vous proposent dans ce nouveau livret des pistes et informations pratiques sur l'alimentation. A chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Vous y trouverez des repères pour concilier qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget.

[www.mce-info.org/wp-content/uploads/2016/06/manger-aujourd'hui.pdf](http://www.mce-info.org/wp-content/uploads/2016/06/manger-aujourd'hui.pdf)



### Réflexes alimentaires : des choix pour l'assiette du jeune consommateur

Maison de la consommation et de l'environnement, 2016. - 19 p.

Dans le budget, l'alimentation occupe la deuxième place des dépenses, juste après le loyer. De nos achats à notre assiette, ce guide souhaite vous aider à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement, tout en maîtrisant son budget. Pour cela, il faut se tenir informé afin de faire les meilleurs choix possibles en matière d'équilibres alimentaire et budgétaire, être attentif en faisant les courses afin de mieux consommer...

[https://www.mce-info.org/wp-content/uploads/2017/02/Reflexes-alim\\_2016.pdf](https://www.mce-info.org/wp-content/uploads/2017/02/Reflexes-alim_2016.pdf)



## Pôle ressources alimentation de la Mce

Un lieu physique et numérique pour se former, s'informer, partager et sensibiliser sur les questions d'alimentation !

Se connaître, être reconnu, se relier et partager, cela n'est pourtant pas si évident. C'est l'objectif du Pôle Ressources Alimentation : vous proposer un accompagnement et des ressources et un suivi de l'actualité autour de l'alimentation.

[www.mce-info.org/accueil-pole-ressources-alimentation/](http://www.mce-info.org/accueil-pole-ressources-alimentation/)

Voir aussi la Sélection d'ouvrages et outils pédagogiques sur l'alimentation disponibles au Centre de ressources de la Mce

[www.mce-info.org/medias/pedagogique-alimentation-dec2022/](http://www.mce-info.org/medias/pedagogique-alimentation-dec2022/)





## Le centre de ressources & de documentation

### Infos pratiques

#### // Horaires d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi :  
9h-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 9h-17h

**Base documentaire en ligne**  
[doc.mce-info.org](http://doc.mce-info.org)

#### // Conditions de prêt

**Livres, revues, dvds**  
prêt gratuit, chèque de caution de 50 €  
4 documents pendant 4 semaines

**Malles pédagogiques**  
frais de location (10€ à 20€ /semaine), chèque  
de caution de 200 €

#### // Accueil de groupes sur rendez- vous

#### // Une documentaliste à votre service

Guénaëlle Pinchedé  
02 99 14 27 75  
[documentation@mce-info.org](mailto:documentation@mce-info.org)