

## La naissance du goût

**REGAL N.**, Ed. Noésis, Paris 2000.

*Soixante-dix-sept pour cent des enfants âgés de deux à dix ans se montrent sélectifs et conservateurs dans le domaine alimentaire, rejetant la nouveauté et accordant leurs seules faveurs à certains aliments fétiches (comme les pâtes bien sûr). Partant de ce constat, Natalie Rigal, psychologue et chercheur, spécialiste du goût chez l'enfant, livre ses réflexions à travers une démarche scientifique pour donner aux enfants le plaisir de manger. Plaisir de la bouche, plaisir des papilles, plaisir des sens. Plaisir, ou le maître mot d'une éducation, longue certes, sinieuse, mais salvatrice. Plaisir de goûter non pas à l'aide de cours, ni même de discours, mais quotidiennement, implicitement.*

## Le guide de l'alimentation de l'enfant : de la conception à l'adolescence

**FRICKER Jacques, DARTOIS Anne-Marie, FRAYSSEIX Marielle du**, Paris, Odile Jacob, 1998.

*Une véritable somme d'information sur l'alimentation: pendant la grossesse, de un à trois ans, de la petite enfance à l'adolescence.*

## Alimentation de l'enfant et de l'adolescent

**NEWSON Lesley**, Un appétit d'ogre, Paris, Edition Père Castor Flammarion, 1997.

*Cet ouvrage de vulgarisation scientifique s'adresse à des enfants dès 9/10 ans. L'auteur qui est biologiste de formation explique par des termes simples des processus complexes tels que la digestion, la mise en pièces des molécules alimentaires par les enzymes, la quantité d'énergie que procurent à l'organisme les différents types d'aliments. Pour expliquer et rendre concrets les mécanismes complexes de ces processus, elle donne des exemples à travers des expériences relevant de la chimie ou de la physique.*

## Guide de la nutrition de l'adolescent : qu'est-ce qu'on mange ?

**SIX Marie-France**, Paris, Seuil, 1999.

*Les ados et les interdits ne font pas bon ménage. D'ailleurs, c'est bien connu : ils ont toujours faim... C'est pourquoi hamburger, viennoiseries et coca, engloutis quand on veut, où l'on veut, constituent généralement leurs repas. Pourtant, l'adolescence est une période charnière de la vie, pendant laquelle les besoins*

*sont particuliers : bouleversements hormonaux, psychologiques, physiques... L'organisme effectue un travail de titan. Protéines, calcium et fer doivent figurer en bonne place aux repas pour que tout se passe bien.*

*Entre les filles obnubilées par leurs rondeurs et les garçons qui avalent des tonnes de pizzas, les auteurs, diététiciennes, aident à faire le tri en cinq chapitres : on peut parfaitement manger un croque-monsieur s'il est accompagné d'une salade et d'un fruit ! Au MacDo, le cheeseburger, salade, milk-shake n'est pas si mauvais. Quant aux situations particulières, elles réclament un peu de sérieux : compétition sportive, acné, examen, problèmes de poids, végétarisme. Ni enfant, ni adulte, l'ado se construit tout un monde ! Pour l'intéresser : préparez les repas originaux des vingt dernières pages, tels que l'omelette à la banane ou le cake au fromage, il va adorer !*

## Les kilos des ados

**SEROG Patrick, BORYS Jean-Michel**, Paris, Nil éd., 1998.

*C'est souvent à l'adolescence que commencent les régimes. Cette période charnière, où l'on est fragile et vite désorienté, aboutit parfois à des déséquilibres alimentaires majeurs, allant de l'anorexie à la boulimie, en passant par le classique "craving" qui consiste à dévorer des plaques entières de chocolat en lisant des BD. Cependant, les auteurs expliquent qu'à l'adolescence, les déséquilibres sont classiques et même souhaitables, qu'il ne faut ni interdire ni forcer et que la famille doit montrer le bon exemple alimentaire. Mais de nombreuses questions trouvent aussi leurs réponses : la télévision fait-elle grossir? Que manger dans les fast-foods? Pourquoi la pilule et le tabac font-ils mauvais ménage? L'alimentation joue-t-elle un rôle dans l'acné? Qu'apporte le chocolat? Que manger avant un examen? Quel sport recommander à un enfant gros?*

## Trop nourri, mal nourri, l'enfant consommateur et vulnérable

**DOYARD P.**, Ed Stock, Paris 2000.

*Une première partie aborde l'aspect assez fascinant de l'adaptation humaine aux conditions de pénurie alimentaire, qui a sévi presque tout au long de l'histoire de l'humanité. La deuxième partie traite de l'obésité infantile, et enfin, la dernière partie porte sur l'éducation alimentaire. Comment protéger les enfants d'un système qui les invite à manger à tout moment de la journée.*

# Sécurité alimentaire

## Aliments transgéniques : des craintes révélatrices

**BRAC DE LA PERRIERE Robert-Ali, TROLLE Arnaud**, Paris, Editions Charles Léopold Mayer, 1998.

*Les perspectives de développement des organismes génétiquement modifiés (OGM) soulèvent actuellement des débats passionnés. Cette innovation ne pose pas seulement des questions d'ordre éthique, sanitaire, environnemental; elle pose avant tout la question de la liberté de choix qui est laissée au citoyen en ce qui concerne les formes du progrès. Et, plus généralement, du dialogue démocratique dans une société médiatisée.*

## La peur aux ventres, démocratie et sécurité alimentaire

**BENKIMOUN Paul**, Paris, Textuel, 2000.

*Crise de la vache folle, dioxine, listériose, hormones, OGM : que peut-on manger aujourd'hui ? Ce livre fait un tour complet de l'état de nos peurs, de leurs raisons comme de leurs déraisons. Ainsi, pourquoi, alors que la chaîne alimentaire est devenue plus sûre, peut-elle être l'origine d'accidents qui nous traumatisent plus qu'hier ?*

## Risques et peurs alimentaires

**APFELBAUM Marian** (sous la direction de), Paris, Odile Jacob, 1998.

*En une bonne vingtaine de contributions, cet ouvrage traite des risques alimentaires et des craintes qu'ils suscitent, considérées, elles, comme souvent outrancières. Selon les auteurs, par exemple, le génie génétique contribue à augmenter la biodiversité, et les tests exigés pour la commercialisation de plantes transgéniques sont aussi exigeants que ceux concernant un médicament. De fait, certaines grandes peurs se sont révélées sans grand fondement. Il y aurait à leur sujet une persistance dans la désinformation...*

## Parer aux risques de demain: le principe de précaution

**BOURG Dominique et SCHLEGEL Jean-Louis**, Le Seuil, 2001.

Avec les informations qui, hélas se succèdent sur l'état de la planète et la qualité de notre vie quotidienne - réchauffement climatique, farines animales et maladie de la vache folle, pollution atmosphérique, organismes génétiquement modifiés, et la liste n'est pas close -, le principe de précaution est plus que jamais

à l'ordre du jour. Mais sait-on de quoi il s'agit? Souvent on le limite à des mesures de prudence, d'abstention, d'évitement de tout risque. Ce livre qui présente les multiples facettes d'un principe (mal nommé) défend l'inverse: selon le principe de précaution, dans l'incertitude des risques du lendemain pour l'environnement et la santé, il est urgent d'agir!