



ARGENTEUIL

# MÉDIATHÈQUES



## Bibliographie Le sucre



Retrouvez toutes les bibliographies sur :

<https://argenteuil.bibenligne.fr/bibliographies-des-conferences-de-l-universite-inter-ages>



# Le sucre : cuisine & santé



## Faites votre glucose révolution

Inchauspé, Jessie

Biochimiste spécialiste de la vulgarisation scientifique, l'auteure donne des conseils pour gérer son taux de glucose dans le sang, désigné par la courbe glycémique. Elle explique comment l'organisme absorbe ce sucre, décrit les conséquences d'une glycémie élevée sur la santé ou encore le vieillissement de la peau et partage des stratégies pour baisser son taux de sucre sans régime.



## Ces glucides qui menacent notre cerveau

Perlmutter, David

Comment protéger et favoriser le développement de nouveaux neurones ! On le sait, notre santé commence dans notre assiette. Mais ce qui est récent, c'est que cela vaut aussi pour notre cerveau ! Il est aujourd'hui avéré que certains glucides comme le gluten et les sucres sont liés à de nombreuses pathologies telles l'anxiété, les maux de tête chroniques, la dépression, l'insomnie, la maladie d'Alzheimer, les troubles déficitaires de l'attention, l'épilepsie, etc. Alors, que se passe-t-il lorsque notre cerveau est exposé à ces ingrédients au quotidien ? Neurologue de renommée internationale, s'appuyant sur des études scientifiques et son expérience médicale, le professeur Perlmutter nous propose de modifier certaines habitudes alimentaires grâce à un programme sur 4 semaines, des conseils pratiques et des recettes pour protéger notre cerveau et favoriser son développement.



## En finir avec le sucre

Ricard, Claire

Des informations sur le sucre et ses dangers avec des conseils pour rééquilibrer son alimentation et des recettes.



## La vie sans sucre, c'est facile !

Wilson, Sarah

Des recettes sans sucre ajoutés pour oublier les produits transformés, se nourrir sainement et mettre fin au gaspillage en utilisant les restes ou les morceaux de second choix, en congelant et en réalisant des conserves.

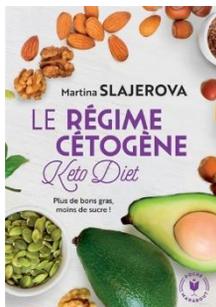
## Le sucre : cuisine & santé



### Le b.a.-ba de la pâtisserie moins sucrée : apprendre à cuisiner maison

Guedes, Elisabeth

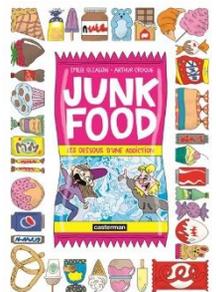
45 recettes de gâteaux et de pâtisseries pauvres en sucres ne comportant pas plus de six ingrédients : banana bread, tatin aux pommes, tarte au citron et à la menthe, flan pâtissier sans sucre, cheesecake, pancakes healthy, entre autres. Avec des conseils, des astuces et huit recettes de base déclinées en quatre versions pour varier les saveurs,



### Le régime cétogène : plus de bons gras, moins de sucre !

Slajerova, Martina

Le régime cétogène, riche en matières grasses et pauvre en glucides, s'appuie sur les recherches les plus récentes pour bouleverser les idées reçues qui nous ont, pendant des décennies, recommandé de manger « maigre ». Les bons gras rééquilibrent notre métabolisme et notre équilibre hormonal, si bien que notre organisme se met à brûler les graisses au lieu de les stocker. Par ailleurs, les effets bénéfiques du régime cétogène sont démontrés sur plusieurs pathologies comme le diabète, la maladie d'Alzheimer, la maladie de Parkinson, l'épilepsie et même le cancer. Une méthode qui protège notre organisme et permet une perte de poids rapide et durable. \*Une présentation claire des vertus des matières grasses \* Des conseils pour faire le tri dans notre placard \* Plus de 150 recettes

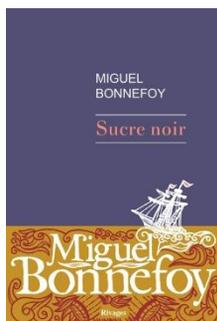


### Junk food : les dessous d'une addiction

Gleason, Emilie ; Croque, Arthur

Encouragée par sa marraine Bambi, Zazou, jeune anorexique de 24 ans, participe à une réunion du groupe de parole des food addicts. En écoutant le vécu des personnes autour d'elle, la jeune femme comprend les nombreux dangers de la malbouffe et de la surconsommation de sucre. Une bande dessinée inspirée de témoignages recueillis en France et aux Etats-Unis.

# Le sucre : dans la littérature



## Sucre noir

Bonnefoy, Miguel

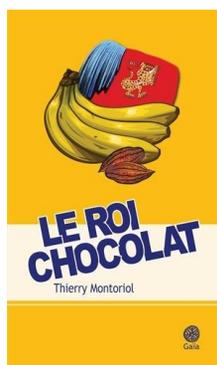
Dans un village des Caraïbes, Serena Otero est l'héritière d'une plantation de canne à sucre et distille le meilleur rhum de la région. Tour à tour, des voyageurs intrépides à la recherche d'un trésor de plus de trois cents ans rendent visite à la jeune femme.



## Grand café Martinique

Confiant, Raphaël

En 1702, Gabriel-Mathieu d'Erchigny de Clieu, jeune Dieppois de 15 ans, vient d'obtenir ses galons d'enseigne de vaisseau. Il part à la Martinique où il fait fortune en cultivant de la canne à sucre. Dix-huit ans plus tard, il se lance dans la culture du café aux Antilles, pour alimenter les cours européennes de cette boisson en vogue et vendue à prix d'or.



## Le roi chocolat

Montoriol, Thierry

En 1910, parti en Amérique latine pour l'inauguration d'un opéra, Victor, journaliste, se réfugie chez les derniers Aztèques afin de fuir la révolution mexicaine et le trafic d'armes. Il survit grâce à une boisson fortifiante à base de sucre, de banane et de cacao pilé. De retour à Paris, il réinvente la recette et la fait découvrir à ses enfants puis à la France entière.



## Deux grains de sucre, un soupçon de secret

Piedfert, Brigitte

Rouen, 1632. Simon del Prado, maître confiseur, est choisi par les édiles de la ville pour composer la création qui sera offerte au roi Louis XIII lors de sa visite en Normandie. Mais sa cargaison de sucre est saccagée à son arrivée au port. Obligé de s'approvisionner chez Salvador, un Juif converti ayant fui les persécutions en Espagne, il est précipité dans les griffes de l'Inquisition.

# Le sucre : documentaires Jeunesse



## Le sucre

La Héronnière, Lucie de

Seize questions-réponses sur le thème du sucre : son origine, son rôle dans l'alimentation, ses déclinaisons en cuisine, les différents types de sucre ainsi que le miel, ou encore la manière dont sont fabriqués les bonbons.



## Le sucre

Francesconi, Michel

Un album qui présente l'univers du sucre pour comprendre sa provenance, sa production et les étapes de sa commercialisation : l'extraction de la canne à sucre ou de la betterave sucrière, le broyage, la cuisson, le passage dans la centrifugeuse et le raffinement. Il évoque également les sucres se trouvant dans les aliments salés.



## D'où vient mon sucre en poudre ?

Laboucarie, Sandra

Explications sur la fabrication du sucre, en remontant le fil des questions que peuvent se poser les enfants, du produit fini vers son origine.

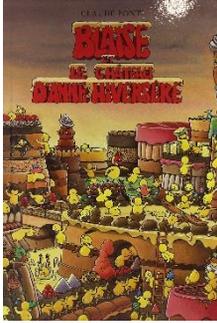


## L'aventure du sucre

Fauque, Claude

Une Histoire pour une île! À travers ces pages, vous allez découvrir les trésors sucrés de l'île Maurice. Vous pourrez surtout vous rendre compte que ce pays tropical, en plus de ses palmiers et ses plages, est riche, d'Histoire, d'aventures humaines et de diversités.

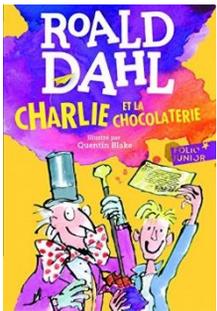
# Le sucre : littérature Jeunesse



## Blaise et le château d'Anne Hiversère

Ponti, Claude

Aujourd'hui, ce n'est pas un jour comme les autres. C'est la fête d'Anne Hiversère. Les poussins vont lui construire un grand château. Pour cela, ils vont aller chercher du chocolat dans leur mine de chocolat. Il leur faudra aussi du sucre et de la farine. Et pour avoir du lait, ils iront traire la très très grande vache. Ensuite, ils inviteront des centaines d'amis. Presque tous les personnages de tous les livres et de toutes les histoires qu'ils connaissent. Quand le château sera prêt, ils entreront à l'intérieur et ils le mangeront. Avec tous leurs amis et avec Anne Hiversère. Ce sera une grande et belle fête. Tout va très bien se passer. C'est Blaise, le poussin masqué, qui s'occupe de tout



## Charlie et la chocolaterie

Dahl, Roald

Pénétrer dans la fabuleuse chocolaterie de M. Willy Wonka et découvrir avec délectation une grande rivière en chocolat, des bonbons inusables et des oreillers en pâte de guimauve, voilà un rêve gourmand que seuls les enfants possédant un ticket d'or peuvent s'offrir. Charlie a la chance d'en gagner un.



## Mimi Cracra : Le sucre !

Rosenstiehl, Agnès

La copine chérie des tout-petits, Mimi Cracra, s'amuse et découvre les joies - et surtout les bêtises - que peuvent inspirer la neige, le sable, la pluie... Ca va encore éclabousser dans les chaumières !

Plus souvent cracra que mimi (quoique...), notre héroïne donnera peut-être de bonnes idées aux petits et aux moins grands. Et leur fera certainement passer encore un sacré moment !

# HORAIRES

**Mardi : 14h-18h**



**Mercredi : 10h-18h**



**Vendredi : 14h-19h**



**Samedi : 10h-18h**

# HORAIRES

## POINT LECTURE DES COTEAUX

**Mercredi : 10h30-12h**



**Vendredi : 14h-17h30**