

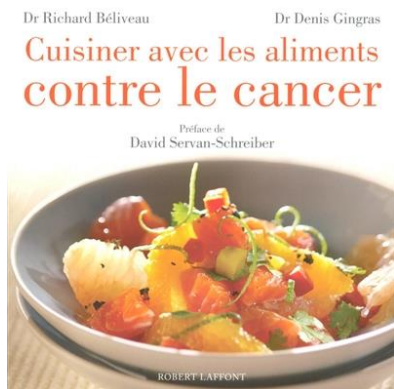
CHARLEROI  
BIBLIOTHÈQUES



## ***Bibliographie***

***« Peut-on éviter un cancer en mangeant mieux ? »***

**Octobre 2021**



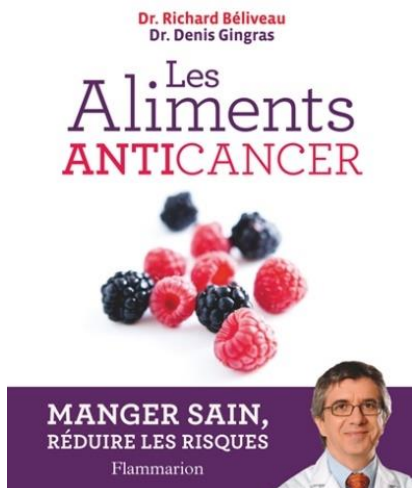
**BELINVEAU Richard, GINGRAS Denis**

*Cuisiner avec les aliments contre le cancer*

R. Laffont, 2008

ISBN : 9782221110317

« Les auteurs expliquent comment de grandes quantités d'aliments riches en molécules anticancéreuses parviennent à attaquer les cellules précancéreuses, les empêchant ainsi d'effectuer les mutations qui leur sont essentielles pour croître et envahir les tissus dans lesquels elles sont localisées. »



**BELIVEAU Richard, GINGRAS Denis**

*Les aliments anticancer : manger sain, réduire les risques*

Flammarion (Bien-être), 2016

ISBN : 9782081379077

« Cet ouvrage présente les nouvelles découvertes sur le cancer et le rôle de l'alimentation dans la prévention et la lutte contre son développement, avec notamment un zoom sur les aliments anticancéreux et des menus. »



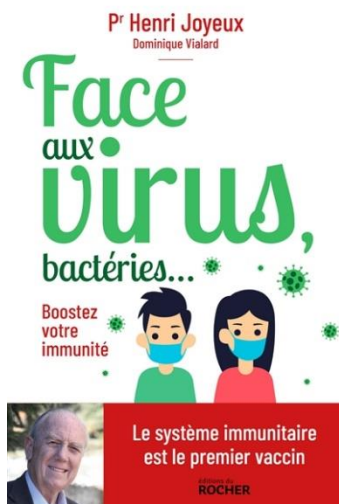
**DELALOGUE Suzette, POURTAU Lionel**

*Prédire et prévenir le cancer*

CNRS Editions, 2017

ISBN : 9782271089397

« Le bilan des avancées en oncologie, mettant en avant les progrès de l'oncogénétique qui permettent de prédire les cancers à venir chez certaines personnes et l'avènement d'une médecine de précision, capable de mieux cibler les traitements. Les conséquences éthiques et sociétales de ces prédictions sont également évoquées. »



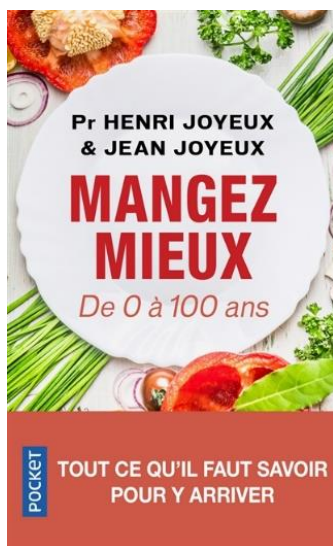
**JOYEUX Henri**

*Face aux virus, bactéries ... : boostez votre immunité*

Rocher, 2021

ISBN : 9782268104720

« Ancien chirurgien oncologue, l'auteur explique le fonctionnement des défenses du corps, innées ou adaptatives. Composé de milliards de cellules et de bactéries, le système immunitaire permet de se maintenir en bonne santé, notamment grâce au microbiote, à condition de respecter certaines règles, par exemple en ce qui concerne l'alimentation. »



**JOYEUX Henri, JOYEUX Jean**

*Mangez mieux : de 0 à 100 ans*

Pocket (Pocket. Evolution, n° 18300)

ISBN : 9782266318037

« Des conseils nutritionnels pour adopter une alimentation saine et équilibrée, avec des informations sur le tube digestif, les légumineuses, les produits laitiers, le gluten, les boissons, les différents repas de la journée et les maux alimentaires prépondérants : diabète, obésité, cancers et maladies auto-immunes.»



**LIESSE Véronique, LELIEF-DEL COURT Alix**

*L'alimentation « spécial immunité » : le grand livre*

Leduc.s éditions (Le grand livre de... Santé), 2020

ISBN : 9791028518875

« Des conseils pour renforcer son immunité grâce à une alimentation adaptée, des compléments alimentaires spécifiques et une bonne hygiène de vie. Avec 70 recettes simples pour tous les repas : petits déjeuners, entrées, plats, sauces, desserts et boissons.. »

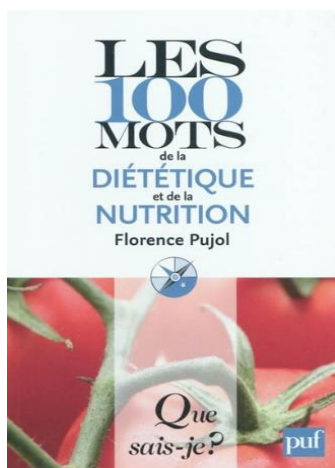


**POSTAIRE Eric**

*La santé est dans votre assiette*

Phare international (Phare. Santé, bien-être), 2001  
ISBN : 9782846160766

« Des informations sur la diététique de l'homme : des conseils pour équilibrer sa prise alimentaire, varier les menus, connaître les aliments qui font du bien et ceux qui peuvent faire du mal, pris en excès. Pour connaître aussi les compléments alimentaires, les agents de texture et de rapidité et s'informer sur les psychoses provoquées par la nourriture... »



**PUJOL Florence**

*Les 100 mots de la diététique et de la nutrition*

PUF (Que sais-je ?, n° 3884), 2010  
ISBN : 9782130582878

« 100 mots clés, d'absorption à viande, en passant par gourmandise, invitent à comprendre ce qu'est l'équilibre nutritionnel, pour, au-delà des recettes miracles et d'un discours culpabilisant sur l'alimentation, mieux l'atteindre. »

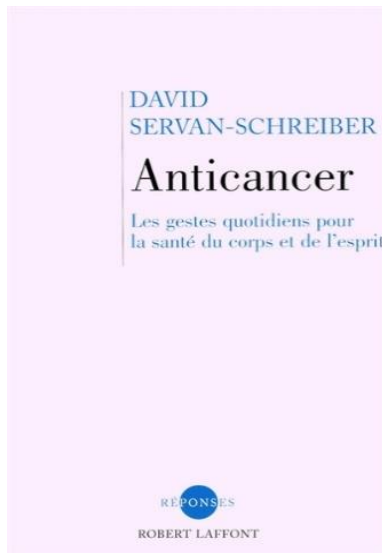


**RULLIER Bénédicte**

*L'hygiène alimentaire : retenir l'essentiel*

Nathan (Repères pratiques, n° 24), 2017  
ISBN : 9782091649283

« Des informations et des conseils pour mieux comprendre en quoi se nourrir est une fonction vitale : description de la façon dont se manifestent les troubles dus à un régime déséquilibré et présentation des bases d'une alimentation saine, actualisation sur les oméga 3 et 6, les programmes nutritionnels (PNNS), les apports nutritionnels, la grippe aviaire ou l'obésité.»



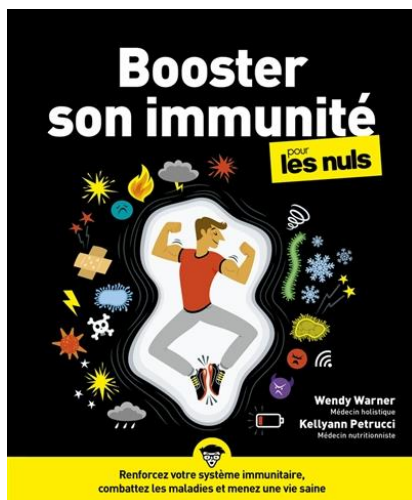
**SERVAN-SCHREIBER David**

*Anticancer : les gestes quotidiens pour la santé du corps et de l'esprit*

R. Laffont (Réponses), 2010

ISBN : 9782221114094

« Dans ce récit de sa propre expérience, l'auteur présente 4 approches pratiques de prévention et d'accompagnement des traitements : se prémunir contre les déséquilibres de l'environnement, ajuster son alimentation, comprendre et se guérir des blessures psychologiques et tirer parti d'une relation à son corps qui stimule le système immunitaire et calme l'inflammation propice aux tumeurs. »



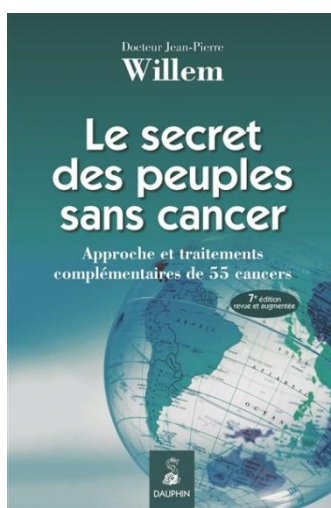
**WARNER Wendy, PRETUCCI Kellyann**

*Booster son immunité pour les nuls : renforcez votre système immunitaire, combattez les maladies et menez une vie saine*

First Editions (Pour les nuls), 2021

ISBN : 9782412064740

« Des conseils pratiques pour améliorer ses défenses naturelles afin de lutter contre les maladies grâce à l'alimentation, au sport, à la réduction du stress et aux compléments nutritionnels. Les auteures expliquent le rôle et les fonctions du système immunitaire. Elles proposent également cinquante recettes pour chaque repas de la journée. »



**WILLEM Jean-Pierre**

*Le secret des peuples sans cancer : approche et traitements complémentaires de 55 cancers*

Dauphin (Santé), 2016

ISBN : 9782716315852

« Défenseur des médecines naturelles, l'auteur a créé en 1986 une association humanitaire, Les médecins aux pieds nus. Il met à jour les dernières découvertes sur le cancer en retraçant la vie de communautés exemptes de maladies dégénératives. Une deuxième partie présente les techniques de dépistage, de prévention et de traitement faisant appel aux thérapeutiques naturelles. »