Bibliographie

Les produits laitiers – Stop ou encore ?



CHARLEROI
BIBLIOTHÈQUES

Décembre 2022



BOURRE Jean-Marie

Le lait : vrais et faux dangers

Odile Jacob, 2010

ISBN : 9782738124722

Ce guide fait le point sur les controverses liées aux propriétés du lait et des produits laitiers. Le chercheur plaide pour une consommation régulière de ces produits, sources d'hydratation, de sélénium, de zinc, qui sont le socle des fonctions anti-oxydantes majeures.



COHEN Jean-Michel

Je mange quoi quand j'ai mal au ventre : le guide pratique complet pour être en bonne santé

J'ai lu (Bien-être. Santé), 2018

ISBN : 9782290162620

Un guide pour choisir son alimentation lorsque l'on souffre de maux de ventre chroniques. En première partie l'auteur explique les origines de ces problèmes ou encore répond aux idées reçues sur les troubles digestifs. La seconde partie contient une cinquantaine de recettes appropriées.



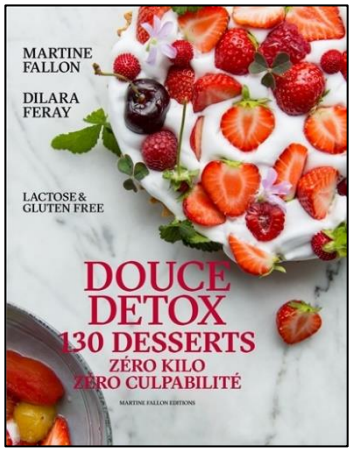
DANTHINE Mélissa

Je mange sans lactose : et cela me fait du bien !

Marabout, 2016

ISBN : 9782501111812

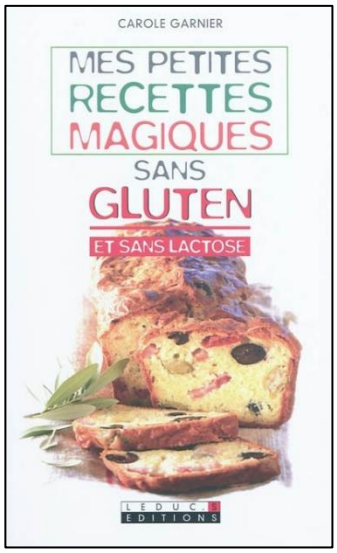
Des informations pour comprendre les effets du lactose sur l'organisme et apprendre à se passer ou à limiter la consommation du lait et des produits laitiers, accompagnées de 120 recettes de cuisine au quotidien



FALLON Martine, FERAY Dilara
Douce detox : 130 desserts, zéro kilo, zéro culpabilité, lactose & gluten free

Editions Martine Fallon, 2020
ISBN : 9782960147841

130 recettes de desserts gourmands, énergétiques et hypocaloriques. A base d'ingrédients naturels non transformés, sans gluten ni produits laitiers, ils conviennent à une alimentation saine et responsable.



GARNIER Carole
Mes petites recettes magiques sans gluten et sans lactose

Leduc.s (Mes petites recettes magiques), 2010
ISBN : 9782848993768

Des questions-réponses sur les intolérances alimentaires et 100 recettes sans lactose ou gluten pour préparer des cakes, des quiches, des pains, des crêpes, etc.



L., Marie-Sophie
L'instant cru : des recettes incroyables mais… crues ! sans lait, ni œuf, ni farine… et sans cuisson

Albin Michel (Gastronomie), 2015
ISBN : 9782226257369

La cheffe explique comment préparer les aliments crus et quels produits utiliser, et propose des recettes comme les spaghettis de courgettes à la sauce napolitaine et à la béchamel de cajou, le cheesecake aux framboises, le pesto d'hiver, la ricotta de macadamia, les makis aux jeunes pousses, le tartare d'algues, etc.

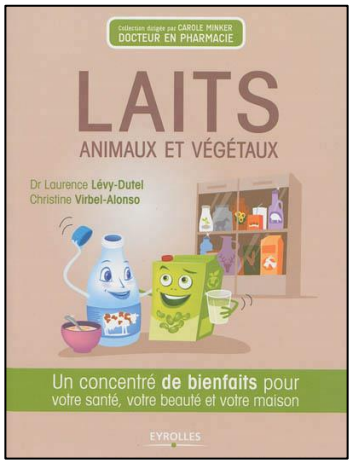


LAGACE Jacqueline

Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin : l'effet antidouleur de la diète hypotoxique

Editions Fides, 2016
ISBN : 9782762140262

L'ouvrage Une alimentation ciblée pour préserver ou retrouver la santé de l'intestin est le fruit de ce travail. L'auteure y vulgarise les connaissances scientifiques les plus récentes concernant les liens entre les aliments consommés et les maladies inflammatoires chroniques. Elle indique comment et pourquoi les choix alimentaires sont en très grande partie responsables de l'équilibre ou du déséquilibre fonctionnel de l'intestin et, conséquemment, de la santé globale. Elle explicite aussi l'impact de la diète hypotoxique sur les maladies chroniques.

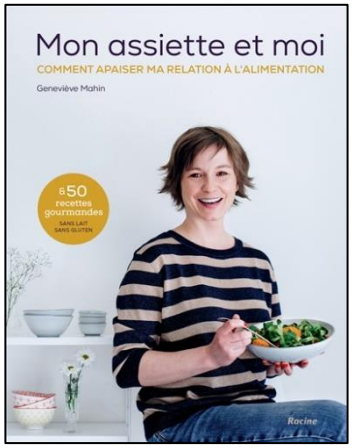


LEVY-DUTEL Laurence, VIRBEL-ALONSO Christine

Laits animaux et végétaux : un concentré de bienfaits pour votre santé, votre beauté et votre maison

Eyrolles (Concentré de bienfaits !), 2013
ISBN : 9782212556667

Les conseils d'un médecin et d'une journaliste spécialiste de l'environnement pour utiliser des laits animaux et végétaux à la maison ou au jardin, durant les repas, pour la beauté et la santé.

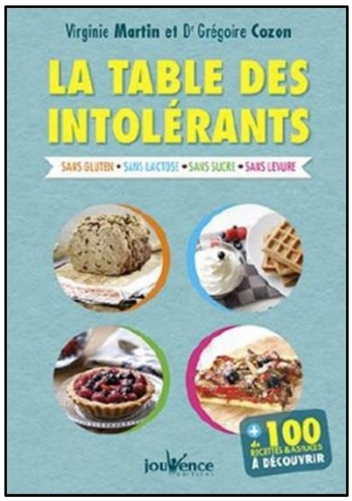


MAHIN Geneviève

Mon assiette et moi : comment apaiser ma relation à l'alimentation

Racine, 2020
ISBN : 9782390251248

Ce guide propose aux femmes de se réconcilier avec leur alimentation et leur silhouette à travers des outils pour accueillir ses émotions, des pistes pour manger en conscience et des informations sur les dysfonctionnements du corps responsables de la prise de poids. Avec cinquante recettes faciles à réaliser, sans lait ni gluten, pour cuisiner rapidement et sainement.

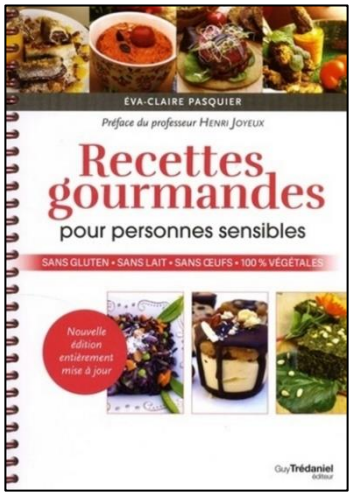


MARTIN Virginie, COZON Grégoire

La table des intolérants : sans gluten, sans lactose, sans sucre, sans levure, sans œuf

Jouvence (Manuels), 2018
ISBN : 9782889530441

A destination des personnes suivant un régime d'éviction, plus de cent recettes simples à réaliser et modulables en fonction des intolérances alimentaires : sans lactose, sans gluten, sans sucre ou encore sans levure. Avec les conseils diététiques d'un médecin.

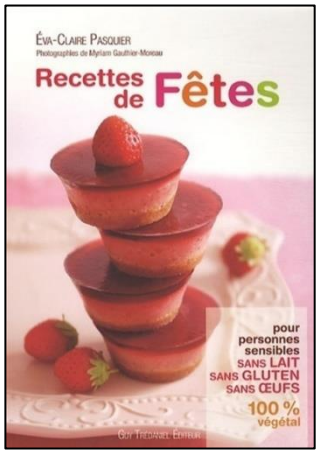


PASQUIER Eva-Claire

Recettes gourmandes pour personnes sensibles : sans gluten, sans lait, sans œufs, 100% végétales

Guy Trédaniel, 2018
ISBN : 9782813217479

Des recettes familiales ne comportant ni lait de vache, ni gluten, ni œufs, ni aliments d'origine animale. Ces recettes sont classées par thèmes : à base de céréales, de légumes, sauces, dips et accompagnements, soja et tofu, et douceurs. Avec des présentations de produits spécifiques, des variantes et des conseils.

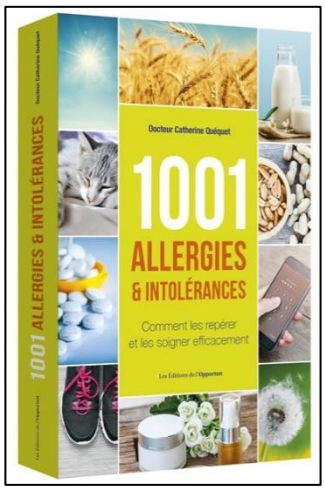


PASQUIER Eva-Claire

Recettes de fêtes pour personnes sensibles : sans lait, sans gluten, sans œufs : 100% végétal

Guy Trédaniel, 2010
ISBN : 9782813201065

Pour préparer 55 recettes simples, originales et festives sans compromettre sa ligne de conduite alimentaire : salade folle aux fleurs, rochers aux raisins et aux noix, charlotte aux myrtilles et fleurs de mauve, etc.

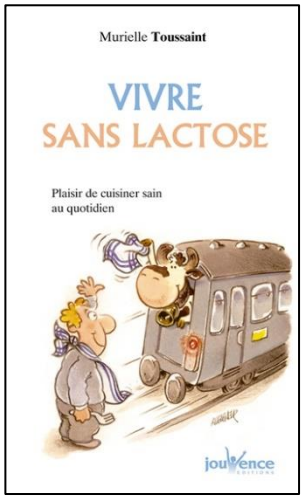


QUEQUET Catherine

1001 allergies & intolérances : comment les repérer et les soigner efficacement

Les éditions de l'Opportun, 2017
ISBN : 9782360755011

Pour tout savoir sur les allergies, les intolérances et leurs symptômes, avec des conseils et des solutions pour les prévenir ou les combattre.



TOUSSAINT Murielle

Vivre sans lactose : plaisir de cuisiner sain au quotidien

Jouvence (Pratiques Jouvence, n°81), 2003
ISBN : 9782883533394

De plus en plus de personnes doivent ou veulent supprimer de leur alimentation quotidienne le lait et tous les produits laitiers. Mais cette restriction ne doit pas faire obstacle aux plaisirs de la cuisine. C'est justement la démarche de M. Toussaint qui apporte ici de nombreuses recettes faciles à réaliser.



VAN MOL Jean-Jacques

Le lait et ses dérivés : origines et essor d'une industrie

Ecomusée du Viroin, 2005
ISBN : 9782960033014

Publié à l'occasion de l'exposition temporaire intitulée "Le Lait dans tous ses états", cet ouvrage retrace, les innovations techniques et les découvertes scientifiques qui ont permis l'essor d'une industrie laitière.
Au Sud de l'Entre-Sambre-et-Meuse, dans la région des Rièzes et des Sarts, c'est très précocement que des associations de producteurs laitiers ou de propriétaires se sont constituées en Sociétés Coopératives ou anonymes pour créer des "laiteries à vapeur" où le lait était traité pour fabriquer du beurre.
L'histoire mouvementée de ces laiteries au cours du 20e siècle est évoquée par une abondante documentation complétée par des témoignages.

Revues

Vous trouverez ci-dessous des revues susceptibles de vous intéresser. Ces dernières sont consultables sur place à la bibliothèque Rimbaud.



TRAPPO Hélène
L'infirmier.e
ISMEDIA, 1987 -
ISSN : 0981-0560

L'Infirmière magazine est un magazine mensuel français d'information professionnelle à destination des infirmières.



OUHARZOUNE Yasmina
La revue de l'infirmière
Groupe Elsevier, 1951 -
ISSN : 1293-8505

La Revue de l'infirmière est un magazine mensuel français professionnel destiné aux infirmiers et aux infirmières.



OUHARZOUNE Yasmina
L'aide-soignante : le mensuel de l'exercice aide-soignant au quotidien
Groupe Elsevier, 1986 -
ISSN : 1166-3413

L'aide-soignante est une revue mensuelle de formation destinée aux étudiants et aides-soignants en service dans tous les types d'institutions, ainsi qu'aux formateurs.

Articles de périodiques

Outre cette sélection d'ouvrages, nous vous invitons à poursuivre votre recherche sur la base de données Périoclic.

Il s'agit d'un répertoire des revues et articles disponibles dans les bibliothèques publiques de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Certaines bibliothèques publiques de la FWB et leurs partenaires y détaillent leurs états de collection.

A la suite de votre recherche, demandez gratuitement par mail une copie des articles qui vous intéressent aux bibliothèques reprises dans la liste de résultats.

PerioClic

disponible à l'adresse suivante : https://www.webopac.cfwb.be/perioclic/search/simple

INFOS

RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES DE CHARLEROI

http://charleroibibliotheques.be