

## Journée professionnelle « Ramène ta science »

### A table !

Occitanie Livre & Lecture – Délire d'Encre  
Médiathèque José Cabanis, Toulouse

#### Contacts

**François Lasserre : Auteur et vulgarisateur scientifique, spécialiste des insectes**

<https://francois-lasserre.com/Biblio>

Auteur, conférencier, enseignant et formateur, François Lasserre est un expert en biodiversité. Responsable pédagogique dans des associations de protection de la nature et de l'éducation à l'environnement (vice-président de l'Office pour les insectes et leur environnement, co-président du Graine IdF et administrateur du groupe Traces), il écrit également de nombreux ouvrages de vulgarisation scientifique autour du vivant.

**Frédéric Wallet : Chercheur en économie à l'INRAE, intervenant à AgroParisTech**

<https://www6.toulouse.inrae.fr/agir/Equipes/ODYCEE/Membres-ODYCEE/WALLET-Frederic>

Ses travaux ont d'abord porté sur le rôle des relations de proximité géographique et sociale pour expliquer les dynamiques d'innovation et les processus de gouvernance en milieu rural. Depuis il poursuit ces réflexions en s'intéressant davantage aux initiatives citoyennes dans le cadre du mouvement des transitions, et à la reterritorialisation de l'agriculture et de l'alimentation. Coauteur de "Et si on mangeait local ?" et auteur de "Manger demain : fake or not ?".

**Anne Dupuy : Chercheuse en sociologie, laboratoire CERTOP, Université Toulouse Jean Jaurès**

<https://certop.cnrs.fr/dupuy-anne/>

Maîtresse de Conférences en Sociologie, elle enseigne également à l'ISTHIA (Institut Supérieur du Tourisme de l'Hôtellerie et de l'Alimentation) et est co-responsable du master Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation. Ses travaux portent sur la socialisation alimentaire au cours de l'enfance et de la petite enfance et sur la portée sociale du plaisir, du bien-être, de l'expérience hédoniste et des émotions gustatives dans les changements des comportements alimentaires.

**Didier Montet : Chercheur-expert international en sûreté alimentaire**

Possédant un doctorat en microbiologie alimentaire obtenu en 1984, il mène des recherches en sécurité alimentaire et en écologie microbienne. Il est expert international (FAO, ambassades de France, fondations internationales) et national en biotechnologie et additifs à l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Anses). Il a publié de très nombreux articles et livres dans le domaine des fermentations, de la traçabilité, des mycotoxines et a développé une méthodologie d'expertise collective pour identifier les dangers alimentaires.

**Association Les Petits Débrouillards** <https://www.lespetitsdebrouillardsoccitanie.org/>

Inscrite en Occitanie depuis 1986, l'association des petits débrouillards mène des projets éducatifs aux sciences et aux techniques via ses antennes locales, au plus proche des populations urbaines, péri-urbaines et rurales.

**La Fresque de l'Alimentation** <https://fresquealimentation.org/>

Découvrez au travers d'un atelier ludique et collaboratif les enjeux environnementaux, sanitaires et sociaux liés à votre alimentation.

Association Délires d'encre <https://deliresdencre.org>  
[sem@deliresdencre.org](mailto:sem@deliresdencre.org) (Projet Sciences en médiathèque) / [mediation@deliresdencre.org](mailto:mediation@deliresdencre.org)

Association menant des actions de sensibilisation à la culture scientifique et la lecture, proposant également des formations et ateliers en médiathèques.

## Bibliographie / Sitographie

### **Jean-Baptiste de Panafieu : Les insectes nourriront-ils la planète ? (2013, Editions du Rouergue)**

Jean-Baptiste de Panafieu aborde l'histoire de la consommation des insectes dans le monde, et plus particulièrement en Europe, avant d'explorer les implications économiques et écologiques des nouveaux projets d'élevage à l'échelle industrielle.

### **Didier Helmestetter : Le potager du paresseux - ou comment produire des légumes plus que bio, sans travail du sol, sans engrais, sans pesticide (2018, Tana Editions)**

L'auteur vous expliquera sa méthode, son intérêt puis vous expliquera comment vous aussi vous pouvez la mettre en place pour avoir un beau potager avec un minimum d'effort.

### **Julie Lardon, Camille Perreau : Nourrir l'humanité (2022, Editions La Poule qui pond)**

D'ici 2050, notre planète devrait compter entre 9 et 10 milliards d'habitants, et le système alimentaire est en pleine transformation pour tenter de s'adapter à cette évolution, de la production à la consommation.

### **Finlay Madeleine : Des insectes au petit-déjeuner (2022, Editions Galimard jeunesse)**

Découvrez les idées proposées pour vivre demain afin de faire face au changement climatique et imaginez le futur dont vous avez envie.

### **Julien Baer, Sébastien Mourrain : Végétarien ? (2019, Hélicium éditions)**

Une histoire à l'humour absurde, sur le sentiment de culpabilité des mangeurs de viandes et les relations compliquées entre humains et animaux.

### **Becq Cécile : Petit manuel de l'alimentation saine et responsable (2020, Editions Actes Sud Junior)**

Concocté par l'association Génération Cobayes, ce manuel est destiné à faire découvrir aux adolescents et jeunes adultes devenus indépendants les dessous de l'agriculture intensive et de l'alimentation industrielle

### **Lovegrove Julie : 3 minutes pour comprendre 50 principes fondamentaux de la nutrition (2019, Editions Courrier du livre)**

Panorama de diverses notions sur les aliments et leurs nutriments. Les auteurs décrivent notamment les groupes nutritionnels contenus dans les aliments et leur traitement par l'organisme, les aspects bénéfiques...

### **Steven R. Gundry : Ces légumes qui nous empoisonnent (2021, Editions Pocket)**

Le cardiologue dresse la liste des aliments contenant des lectines, des protéines végétales pouvant causer des inflammations chez l'homme et entraîner une prise de poids.

### **Barbara Demeneix : Cocktail toxique : Comment les perturbateurs endocriniens empoisonnent notre cerveau (2017, Editions Odile Jacob)**

La biologiste alerte sur l'effet néfaste des perturbateurs endocriniens sur l'organisme, le développement des embryons et le fonctionnement du cerveau.

**Riché Denis : Epinutrition comment notre assiette et notre environnement modifient nos gènes (2022, Editions De Boeck Supérieur)**

Ce livre analyse la dégradation physique et sportive dans une perspective plus globale dans laquelle de nombreux troubles, diverses pathologies, allergies, maladies auto-immunes, etc., connaissent une croissance sans précédent.

**Iseult Theraulaz, Céline Ohayon, Nicolas Godinot : Manger intelligent (2022, Editions Presses Polytechniques Romandes)**

Des conseils et des informations nutritionnels afin de mieux manger et de faire des choix de consommation éclairés.

**Dom Compare : 101 questions sur le végétarisme végétalisme véganisme (2023, Editions Metive)**

101 questions et idées reçues pour explorer les notions de végétarisme, végétalisme et véganisme. Trois notions liées à notre alimentation et à des modes de vie respectueux des animaux non humains.

**Maximilien Stauber, Serge Rezzi, Bertrand Fincoeur : L'alimentation en question (2022, Editions Presses Polytechniques Romandes)**

Une approche interdisciplinaire, entre sciences humaines et sociales et sciences de l'ingénieur, des principaux enjeux liés à l'alimentation au XXI<sup>e</sup> siècle, de la production durable à la sécurité alimentaire.

**Jonathan Sfran Foer : L'avenir de la planète commence dans notre assiette (2019, Editions de l'Olivier)**

L'écrivain dénonce l'élevage intensif des animaux, qui est selon lui responsable du dérèglement climatique

**Jean-Pierre Poulain ! Dictionnaire des cultures alimentaires (2012, Presses Universitaires de France)**

Les multiples facettes du fait alimentaire sont exposées à travers des disciplines comme l'anthropologie, le droit, la sociologie, la psychologie, la médecine nutritionniste ou l'histoire des religions...

**Christine Ott : Manger, c'est culturel (2020, Editions Humensciences)**

En s'appuyant sur des exemples tirés de films, de romans ou de l'actualité, l'auteure décrypte les habitudes et les comportements alimentaires.

**a-toujeune** : site contenant de nombreux outils d'éveil autour de l'alimentation. De nombreuses fiches d'animations sont proposées en fonction du thème, du public de la durée, du budget...

<https://a-toutjeune.fr/>

**Association Anis étoilé** : association proposant de nombreuses ressources pédagogiques sur l'alimentation : jeux, livrets éducatifs, guides, expositions, expériences, podcasts...

<https://www.anisetoile.org/outils/>

**Vidéos du réseau Canopé** : plusieurs courtes vidéos proposées sur l'alimentation en lien avec la santé, la citoyenneté et l'écologie

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante>

**Concernant les intervenants :**

La bibliographie de François Lasserre et liste d'activités et livres conseillés :

<https://francois-lasserre.com/Biblio>

La bibliographie de Frédéric Wallet :

<https://www.eyrolles.com/Accueil/Auteur/frederic-wallet-139239/>

Les livres de Didier Montet :

<https://www.fnac.com/a3739953/Didier-Montet-Les-vraies-fausses-information>

<https://www.fnac.com/a8247985/Didier-Montet-Questions-d-enfants-concernant-l-alimentation>

## Autres suggestions d'ouvrage et d'activités :

- Christophe Lavelle, Roland Salesse : De l'assiette au cerveau - La cuisine neurogastronomique (2023, Edition Les ateliers d'Argol)

Un essai qui révèle la place primordiale du cerveau dans la façon d'appréhender la cuisine et la gastronomie.

- Fäst, Héloïse Choichois : Voyage au centre du Microbiote (2022, Editions Delcourt)

Plongez au cœur du microbiote intestinal ! Acteur-clé dans le développement de nos organes et le maintien de notre santé, cet organe invisible à l'œil nu, est encore loin d'avoir livré tous ses immenses pouvoirs.

- Jack Guichard, Cécile Jugla et Laurent Sima : La science est dans le lait – 10 expériences faciles et étonnantes – Dès 4 ans (2022, Editions Nathan)

10 expériences très faciles et amusantes à faire avec du lait pour découvrir de grands principes scientifiques.

- Michael Slack : Qui mange qui dans la nature ? (2022, Editions Kimane)

Un amusant livre tout-carton avec des volets à soulever, pour découvrir la notion de chaîne alimentaire.

- Françoise de Guibert, Clémence Pollet : Dis, que manges-tu ? (2018, Editions La Martinière Jeunesse)

Dis, que manges-tu ? convie le lecteur à un banquet original : 43 animaux passent à table, des animaux du jardin, de la campagne, de la montagne, des animaux aquatiques, des animaux exotiques.

- Faure Cédric : La cuisine : avec des expériences ! (2021, Editions Milan Jeunesse)

Un support pour discuter avec les enfants et répondre à leurs interrogations

- Bousquet Charlotte : Veggie tendance vegan (2019, Rageot Editions)

Un roman pour adolescent abordant les thèmes de conditions animales dans le cadre de la production de viande.

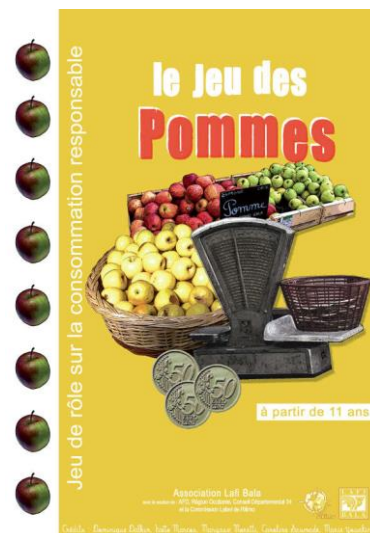
- Julien Scanzi, Alice Varoquaux : Incroyable microbiote ! (2022, Editions Leduc S.)

Des explications sur le rôle du microbiote, son influence sur la santé et les diverses maladies que peuvent engendrer des troubles de l'intestin.

- Collection à destination des enfants [https://ah-editions.com/fr/3-nos\\_livres/](https://ah-editions.com/fr/3-nos_livres/)

- Le jeu de pommes créé par l'association Lafi Bala : jeu de rôle explorant la question de la consommation responsable.

<https://www.ritimo.org/Le-jeu-des-Pommes-7451>



- Quelle saison ? sur l'ambassade Bien Vivre Alimentaire. Un jeu permettant de découvrir la saisonnalité des fruits et légumes.

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/jeu-quelle-saison>