

**ALIMENTATION & TRAVAIL :**  
QUELLES BONNES RECETTES ?



---

## SOMMAIRE

**LA JOURNÉE EN IMAGES** ..... P.04

**NOUS SOMMES ENTRÉS DANS L'ÈRE  
DU PRÊT À MANGER** ..... P.08

**Jean-Louis LAMBERT,**  
sociologue de l'alimentation

**L'OBÉSITÉ DÉPASSE LES QUESTIONS  
D'ALIMENTATION ET  
D'ACTIVITÉ PHYSIQUE** ..... P.10

**Sébastien GRIGIONI,**  
médecin nutritionniste au CHU de Rouen

**RÉGIMES ET EFFET YO-YO** ..... P.13

**Bruno CORMAN,** Successful Aging Database

**VÉRITÉS ET IDÉES REÇUES  
SUR L'ALIMENTATION** ..... P.14

**Caroline MERET et Muriel VALENTINO,**  
diététiciennes au CHU de Rouen

**NUTRITION : DES OUTILS GRATUITS  
À TÉLÉCHARGER SANS MODÉRATION** ..... P.15

**POUR ALLER PLUS LOIN** ..... P.16

# ATOME DE SAVOIRS #2

## JUIN 2015

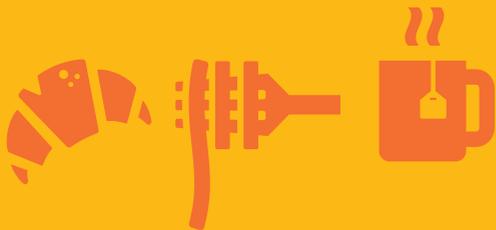
**Directrice de la publication :**  
Corinne Rouby | ANFH Haute-Normandie

**Conception & rédaction :**  
agence Kogito

**Photo :** Guillaume Dambreville | agence Kogito

**Réalisation :** Supersoniks

*Un grand merci  
à tous les participants,  
intervenants, prestataires  
et organisateurs,  
pour votre contribution  
au succès de cette journée.*



NORMANDIE

## COMMENT BIEN SE NOURRIR AU TRAVAIL ?

Cette question était au cœur de la journée thématique programmée le 17 février dernier à Rouen.

Ce jour-là, près de 150 agents de la fonction publique hospitalière avaient répondu présent à l'invitation de l'ANFH Haute-Normandie.

Tout au long de la journée, un expert, un sociologue, un médecin nutritionniste et deux diététiciennes ont délivré des conseils pratiques, décrypté de grandes évolutions, tordu le coup à des idées reçues... sur notre alimentation.

**Parmi les questions abordées :** le poids de l'industrie agro-alimentaire, l'obésité, les régimes, le sommeil, le stress, le travail de nuit... Nous vous proposons ici une synthèse des connaissances apportées et des pistes pour en savoir plus.





# LA JOURNÉE EN IMAGES

***"Cette journée, nous aurions pu  
l'intituler alimentation AU travail plutôt  
qu'alimentation ET travail"***

assure Yves TANNIÈRE,  
Président de l'ANFH Haute-Normandie,  
en ouverture de la journée.

***"Il est important de prendre soin de soi  
pour prendre soin des autres !"***



***"Nous sommes de plus en plus des bipèdes  
assis"*** affirme Jean-Louis LAMBERT.  
Sociologue et économiste, il détaille les  
grandes évolutions des consommations  
et des pratiques alimentaires.

***"En deux générations, l'évolution des  
activités liées au travail a réduit de 1 000  
à 1 500 kilocalories par jour les dépenses  
énergétiques de la population ; nous  
sommes devenus sédentaires."***

***"En matière de consommation de viande,  
il existe deux attitudes principales"***  
indique Jean-Louis LAMBERT.

***"Les zoophages mangent de la viande  
sans être gênés par la reconnaissance de  
l'animal, les sarcophages n'acceptent de  
manger de la viande que si elle ne rappelle  
plus l'image de l'animal."***



Dans la salle, chacun est muni d'un boîtier électronique.

Celui-ci permet de répondre en direct aux sondages et questions proposés par l'animateur.



***“Quelle est la part des dépenses énergétiques quotidiennes liées au métabolisme de base ?”***  
interroge Bruno CORMAN.

Sa réponse surprend :

***“60 à 75 % des dépenses sont dues au métabolisme de base, 15 à 30 % à l'activité physique, 6 à 10 % à la digestion.”***

***“Une activité physique intense entraîne une dépense de 600 à 700 kcal/heure »***

précise Bruno CORMAN,  
consultant spécialisé  
et animateur de la journée.

***“Il vous faut donc faire une heure de squash ou de rock acrobatique pour éliminer l'équivalent de 100 grammes de beurre (750 kcal) ou de pistaches (646 kcal).”***





## LA JOURNÉE EN IMAGES

À la pause, café et brochettes de fruits ;  
au repas, crevettes et suprême de pintade :  
un menu à l'image du programme d'une  
journée variée et équilibrée.



***"L'huile d'olive est-elle la plus légère  
des huiles ?"***

demandent Caroline MERET  
et Muriel VALENTINO,  
diététiciennes au CHU de Rouen.  
Elles animent un jeu consacré  
à l'alimentation lors de la pause repas.

***"Comme toutes les huiles, l'huile d'olive  
contient 100 % de matière grasse  
mais elle a d'excellentes qualités  
nutritionnelles. "***



**"En France, la prévalence de l'obésité est en moyenne de 15 %"**

explique Sébastien GRIGIONI, médecin nutritionniste au CHU de Rouen.

**"Nous sommes dans la moyenne inférieure des pays industrialisés. Les États-Unis mais aussi le Mexique, certains pays du Maghreb, l'Égypte ou l'Arabie Saoudite enregistrent des taux supérieurs à 30 %."**

**"Le besoin de sommeil est génétiquement programmé"**  
rappelle Bruno CORMAN.

**"Chacun d'entre nous a des besoins spécifiques pour se sentir reposé. Les petits dormeurs ont besoin de moins de 7 heures de sommeil, les gros dormeurs de plus de 9 heures. "**



**"25 % au petit déjeuner, 40 % au déjeuner et 35 % au dîner : c'est la répartition idéale des apports énergétiques tout au long de la journée "**

expliquent Caroline MERET et Muriel VALENTINO, diététiciennes au CHU de Rouen.

À la fin de la journée, chacun est invité à calculer la quantité de nourriture qu'il absorbe quotidiennement.

La moyenne dans la salle est d'environ 1,2 kg.





***Nous sommes  
entrés dans l'ère  
du prêt-à-manger***

## **QUELLE EST L'INFLUENCE DE NOS MODES DE VIE SUR NOTRE ALIMENTATION ?**



En matière d'alimentation, la situation dans laquelle nous nous trouvons est nouvelle à l'échelle de l'histoire humaine. Jusqu'en 1950, une bonne partie de nos approvisionnements alimentaires étaient locaux, il n'y avait pratiquement pas d'industrie alimentaire.

Parallèlement, l'organisation du travail a évolué. Avec l'avènement de la société salariale, le lieu de travail devient différent du lieu d'habitation. Le temps consacré à l'approvisionnement, à la préparation, à la prise alimentaire est en baisse. Il y a un transfert de la production alimentaire domestique vers le système marchand. Le consommateur achète des produits de plus en plus élaborés. Depuis 15 à 20 ans, de nouveaux aliments apparaissent en permanence à la faveur du développement des connaissances scientifiques et techniques mais aussi avec le développement de la concurrence entre les acteurs de l'industrie agro-alimentaire. Et ce prêt-à-manger, souvent associé à des recettes nouvelles, à des présentations nouvelles, nous pose problème. Évolutions de nos modes de vie, accroissement de l'offre alimentaire : ces éléments modifient très et même trop rapidement la donne pour nos capacités d'intégration et d'adaptation au changement.

## QUEL EST LE PROBLÈME POSÉ PAR CES NOUVEAUX ALIMENTS ?



Ce phénomène relève de la pensée magique. Dans toutes les civilisations, les individus considèrent qu'ils deviennent ce qu'ils mangent. Nous sommes tous plus ou moins persuadés que l'incorporation transmet les caractéristiques des aliments.

À l'inverse, si l'on ne connaît pas ce que l'on mange, on ne sait pas ce que l'on devient. Les nouveaux produits proposés par l'industrie représentent donc potentiellement des sources d'angoisse. Le rapport à la nourriture touche en effet à ce qu'il y a de plus intime chez nous. Le premier apprentissage de l'humain au niveau alimentaire se fait dans un jeu de relations très intimes avec la mère qui nous reste en mémoire tout au long de la vie.

L'homme attend donc des fournisseurs d'aliments qu'ils soient plus ou moins des relais de la mère nourricière. Les aliments ne sont pas des marchandises comme les autres, chacun y met de l'intime, en attend du lien social. C'est très net lors des crises alimentaires où le consommateur se replie vers un approvisionnement de proximité. Le boucher du quartier est un voisin, un commerçant connu, il nous rassure contrairement au rayon de la grande surface. Ce qui est paradoxal, c'est qu'au fur et à mesure que la chaîne s'industrialise, la sécurité sanitaire des aliments s'améliore sans cesse. Aujourd'hui en France, les toxi-infections alimentaires ne provoquent que quelques cas mortels chaque année. Ce n'est même pas l'équivalent d'un week-end sur les routes !

## QU'EN EST-IL DE LA CONSOMMATION DE VIANDE ?



Historiquement, l'homme est un omnivore avec un très fort attrait pour les produits d'origine animale.

Il y a quelques dizaines de milliers d'années, les humains ont été des charognards avant de découvrir le feu pour faire cuire la viande. Les paléontologues estiment que notre cerveau s'est en grande partie développé grâce à la consommation de protéines animales. Si nous nous mettons à manger quand nous avons faim – ce qui a été le cas pendant la plus grande partie de l'histoire de l'humanité et ce qui est encore le cas pour 2 milliards de personnes dans le monde – nous consommons de préférence des viandes qui procurent des sensations de satiété plus intenses et plus longues que les végétaux. La consommation de viande reste symboliquement attachée à l'amélioration du niveau de vie. À l'échelle de la planète, elle ne cesse de croître. Elle atteint 80 kilos par personne et par an dans les pays riches mais com-

mece à y stagner alors qu'elle continue à augmenter dans les pays en développement. Depuis une dizaine d'années, apparaît un rééquilibrage en faveur des aliments d'origine végétale, c'est ce que Jean-Louis Lambert nomme le néovégétalisme.

[www.jeanlouislambert.com](http://www.jeanlouislambert.com)

**On assiste à un transfert de la production domestique alimentaire vers le système marchand**





## L'obésité dépasse les questions d'alimentation et d'activité physique

### QUELLE EST LA RÉALITÉ DE L'OBÉSITÉ EN FRANCE ?



La 6<sup>e</sup> édition de l'enquête ObÉpi\* réalisée en 2012 montre qu'un Français sur deux a un poids normal. Le surpoids concerne un tiers de la population adulte, l'obésité 15 %, soit environ sept millions de personnes. Sur quinze ans, la prévalence de l'obésité a augmenté de 5 % en moyenne chaque année. Avec une prévalence de 19,6 %, la Haute-Normandie est la quatrième région la plus touchée après le Nord-Pas-de-Calais (21,3 %), la Champagne-Ardenne (20,9 %) et la Picardie (20 %). Cette étude montre bien qu'il existe une relation

inversement proportionnelle entre niveau de revenus et obésité : elle est quasiment quatre fois plus importante au sein des foyers les plus pauvres. La prévalence de l'obésité est par ailleurs plus importante chez les femmes que chez les hommes et a tendance à augmenter avec l'âge. Les femmes ont en effet un métabolisme de base plus faible, elles ont en moyenne moins de muscles donc brûlent moins de calories que les hommes. Même explication pour les sujets âgés, chez qui la masse maigre diminue.

### QUELS SONT LES AUTRES FACTEURS RESPONSABLES DE LA PRISE DE POIDS ?



Ils sont nombreux, l'obésité est un problème complexe. Les médicaments - psychotropes, oestroprogestatifs, corticoïdes - peuvent faire prendre du poids à l'instar de certaines pathologies endocriniennes comme l'hypothyroïdie et l'hypercorticisme. Le tabac et le poids sont aussi très liés. La nicotine augmente en effet la dégradation des graisses (lipolyse) et réduit leur synthèse (lipogénèse). La cigarette diminue aussi la sensation de faim et augmente nos dépenses énergétiques. C'est la raison pour laquelle il est important d'être bien encadré sur le plan diététique quand on arrête de fumer.

**La prévalence de l'obésité est clairement corrélée au nombre d'heures passées devant la télé**



## ***L'étude du microbiote intestinal ouvre des voies nouvelles à la recherche sur l'obésité***



### **QUELLE EST LA PART DE NOS MODES DE VIE ?**



Les habitudes alimentaires ont évidemment leur part de responsabilité. On prend du poids quand il y a un déséquilibre de la balance énergétique, quand les apports sont supérieurs aux besoins. Aujourd'hui les 20-30 ans mangeraient huit fois moins de fruits et de légumes que leurs parents. La sédentarité est un autre facteur important. Aux États-Unis, une étude s'est attachée à comprendre l'explosion de l'obésité dans les années 1980. Elle a montré que les apports lipidiques et énergétiques n'avaient que peu évolué depuis 1950. En revanche, la prévalence de l'obésité est clairement corrélée au nombre d'heures passées devant la télé et au nombre de voitures par foyer.

Le stress est aussi une donnée importante. Le stress quotidien - la frustration, l'énervernement - peut entraîner une prise de poids. Ce stress psychologique agit sur la production d'hormones comme le cortisol

qui favorise le stockage des graisses, de la ghréline qui stimule l'appétit, et d'un neuromédiateur, le NPY, qui agit sur le système de la récompense. La plupart des études montrent aussi que le travail de nuit, le travail posté, entraînent une instabilité pondérale. Plusieurs facteurs interviennent : la carence de sommeil, des modifications hormonales, le fait que l'on brûle moins de calories la nuit que le jour, l'augmentation des grignotages, la diminution de l'activité physique...





## QUELLE EST L'IMPORTANCE DE L'HÉRÉDITÉ ?



L'obésité a aussi une origine génétique. C'est la raison pour laquelle il faut aussi surveiller la courbe de corpulence des enfants. Le rebond d'adiposité intervient généralement à l'âge de six ans, le poids croît alors plus vite que la taille. Un rebond d'adiposité précoce doit alerter sur un risque d'obésité. Enfin, il y a un facteur dont la communauté scientifique commence aujourd'hui à mesurer l'importance :

il s'agit du microbiote (ou flore intestinale), ces dizaines de milliards de bactéries qui colonisent notre tube digestif. Acquis dans les trois premières années de la vie, ce microbiote est composé de différentes familles de bactéries comme les Firmicutes et les Bacteroidetes. Il s'avère que le rapport Firmicutes/Bacteroidetes est de 10/1 chez les adultes dont le poids est normal, et de 100/1 chez les sujets obèses. Des expériences chez des souris ont aussi montré qu'une modification de ce ratio influait sur la prise de poids. L'étude du microbiote intestinal ouvre donc des voies nouvelles à la recherche sur l'obésité.

*\* Depuis 1997, l'enquête nationale ObÉpi analyse tous les trois ans la prévalence du surpoids et de l'obésité en France.*

<http://www.roche.fr/innovation-recherche-medicale/decouverte-scientifique-medicale/cardio-metabolisme/enquete-nationale-obepi-2012.html>

## IMC ET TOUR DE TAILLE

Outils complémentaires, l'indice de masse corporelle (IMC) et la mesure du tour de taille sont utilisés pour définir le statut pondéral d'une personne.

**IMC = Poids (en kg) / Taille<sup>2</sup> (en m<sup>2</sup>)**

CLASSIFICATION	IMC (KG/M <sup>2</sup> )
MAIGREUR	< 18,5
NORMAL	18,5 - 24,9
SURPOIDS	25,0 - 29,9
OBÉSITÉ	30,0 - 34,9
OBÉSITÉ SÉVÈRE	35,0 - 39,9
OBÉSITÉ MASSIVE	>= 40,0

**Le tour de taille est le reflet de la masse grasse abdominale. On parle d'obésité abdominale pour un tour de taille supérieur ou égal à 102 cm chez l'homme, supérieur ou égal à 88 cm chez la femme.**

# RÉGIMES ET EFFET YO-YO

LES EXPLICATIONS DE  
BRUNO CORMAN,  
Successful Aging Database



« Le principal problème posé par les régimes amaigrissants est le taux élevé de reprise pondérale après la perte initiale » affirme en 2010 un rapport\* très sérieux de la très officielle Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). « Plus on fait un régime sévère, plus on favorise la reprise de poids : c'est le fameux effet yo-yo » commente Bruno Corman, consultant spécialisé et président de la société Successful Aging Database. L'explication de ce phénomène tient principalement au fonctionnement de notre métabolisme de base « responsable de 60 à 75 % de nos dépenses énergétiques ».

Dans les premières semaines d'un régime amaigrissant, vous diminuez brutalement vos apports mais le métabolisme de base ne change lui que très lentement. Pour continuer à fonctionner normalement, le corps va donc puiser dans ses réserves et « vous perdez du poids rapidement : 1/3 de muscle facilement mobilisable et 2/3 de tissus adipeux ». Mais l'organisme va ensuite s'adapter « à cette période de famine » et diminuer son métabolisme de base. Le corps a alors moins besoin d'énergie pour fonctionner au moment où... le régime prend fin.

Conséquence : « vous stockez cette énergie supplémentaire sous forme de graisse et retrouvez le même poids en ayant perdu du muscle ! »

La solution ? Il faut berner son organisme ! « En diminuant de 10 % seulement vos apports alimentaires, vous ne déclenchez pas de mécanisme d'adaptation et conservez le même métabolisme.

Conséquence : vous perdez environ 1 kilo par mois. »



**Plus on fait un régime sévère, plus on favorise la reprise de poids**



Bruno Corman suggère par exemple de « remplacer les pistaches d'apéritif par des radis ou de diminuer la contenance de vos verres de vin ».

\* Évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, Anses, nov. 2010 - [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

# VRAI OU FAUX : VÉRITÉS ET IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION

CE QUIZ A ÉTÉ CONÇU PAR  
CAROLINE MÉRÉT ET  
MURIEL VALENTINO

diététiciennes au CHU de Rouen.



## LE PAMPLEMOUSSE BRÛLE LES GRAISSES

**FAUX** le pamplemousse – comme l'ananas – n'a aucune vertu « brûle-graisses ». Mais à l'instar des autres fruits, il est indispensable à l'équilibre alimentaire.

## LE PAIN EST L'UN DES ALIMENTS QUI APPORTE LE PLUS DE SEL

**VRAI** le pain est en effet un aliment relativement salé. Mais il n'est pas le seul, les plats préparés et les charcuteries en contiennent beaucoup. Consommé en excès, le sel peut entraîner des problèmes d'hypertension artérielle et de rétention d'eau.

## SAUTER LES REPAS FAIT MAIGRIR

**FAUX** sauter un repas peut au contraire favoriser une prise de poids. Le risque est en effet de compenser par une prise alimentaire plus importante au repas suivant. L'organisme aura par ailleurs tendance à stocker cet excédent en fabriquant de la graisse.



## CHEZ L'ADULTE SÉDENTAIRE, LE GOÛTER N'EST PAS INDISPENSABLE

**VRAI** le goûter ou la collation ne sont pas des obligations. Chez les enfants ou les adolescents en pleine croissance, ainsi que chez les personnes âgées qui ont un petit appétit, le goûter est en revanche conseillé. Il permet de compléter les apports des trois repas quotidiens recommandés par les nutritionnistes.

## LA CRÈME FRAÎCHE EST UN PRODUIT LAITIER

**FAUX** blanche comme le lait, fabriquée à partir du lait, la crème fraîche n'est pas considérée comme un produit laitier mais comme une matière grasse. La crème est par ailleurs pauvre en calcium. Comme le beurre, il est recommandé d'en limiter la consommation.

## LES BOISSONS NE SONT PAS LES SEULES À FOURNIR DE L'EAU À VOTRE CORPS

**VRAI** les fruits et légumes frais nous aident aussi à couvrir nos besoins quotidiens en eau. Les fruits contiennent en moyenne 80 % d'eau et les légumes 90%. Il est recommandé de boire 1 litre à 1,5 litre par jour. Le thé, le café, les soupes, les jus de fruits permettent aussi de s'hydrater tout au long de la journée. Attention, il faut préférer les jus 100 % pur jus qui ne contiennent pas de sucres ajoutés.

# NUTRITION : DES OUTILS GRATUITS À TÉLÉCHARGER SANS MODÉRATION

Guides ou fiches conseils, ces documents ont été élaborés par un collectif d'experts réunis dans le cadre du Programme National Nutrition Santé.

Lancé en janvier 2001, le PNNS a pour objectif l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Ces documents sont téléchargeables sur le site [mangerbouger.fr](http://mangerbouger.fr)

## LA SANTÉ VIENT EN BOUGEANT LE GUIDE NUTRITION POUR TOUS

Simplicité et plaisir, c'est le credo du guide « La santé vient en bougeant ». Ce livret vous propose des conseils personnalisés et des idées faciles à mettre en œuvre pour atteindre la quantité d'activités physiques recommandées par le PNNS pour diminuer considérablement les risques de maladie. Objectif : l'équivalent de 30 minutes de marche par jour pour les adultes et de 1 heure pour les enfants et les adolescents.

## LES FICHES REPÈRES DU PNNS

« Au moins 5 fruits et légumes par jour », « 3 produits laitiers par jour », « Des féculents à chaque repas », « De l'eau à volonté... Les recommandations du Programme National Nutrition Santé reposent sur 9 repères nutritionnels. Ils sont détaillés dans 9 fiches repères, des dépliants plein d'astuces et de bonnes idées.



## LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Une référence ! Ce guide pratique livre des conseils et des astuces nutritionnels en fonction de votre mode de vie, de vos habitudes alimentaires et de vos goûts afin de « protéger votre santé et celle de vos proches » tout en conservant « le plaisir de manger ». Il liste ainsi 25 portraits. Parmi ceux-ci : « Je prépare à manger pour ma famille », « Je me restreins pour ne pas grossir », « Je ne cuisine pas » ou « J'ai tendance à grignoter entre les repas ».

## LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT ET EN BOUGEANT LE GUIDE NUTRITION POUR LES AIDANTS DES PERSONNES ÂGÉES

Outil de dialogue et d'échange, ce guide attire l'attention des aidants familiaux ou professionnels sur 4 points essentiels : le poids, la dénutrition, l'hydratation et l'activité physique. Il propose aussi des réponses concrètes à apporter à une personne âgée fragile qui manque d'appétit, perd le goût, souffre de la maladie d'Alzheimer ou d'un cancer.

## BIBLIOGRAPHIE

- ASCHER F., 2005, Le mangeur hypermoderne, Paris, O. Jacob
- CNA, 2010, Qualité nutritionnelle, consommation et distribution des produits alimentaires « hard discount » et « premiers prix » : état des lieux et perspectives, avis n° 67. [www.cna-alimentation.fr](http://www.cna-alimentation.fr).
- CORBEAU J. P., POULAIN J.P, 2002, Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité, Toulouse, Privat
- CORMAN B., TEILLET L., 2006, L'alimentation, Éditions Successful Aging, Boulogne Billancourt, 133 p.
- De SAINT POL T., 2010, Poids et régimes alimentaires en Europe, Revue d'Etudes en Agriculture et Environnement, Paris, INRA, Vol. 91 n° 2, pp. 129-152.
- ESCALON H, LAMBERT JL, BECK F, 2010, Comportements alimentaires : des hédonistes aux mangeurs « pratiques », revue La santé de l'homme, Paris, INPES, n° 408, pp. 45-47.
- FISCHLER C., 1990, L'homnivore, Paris, O. Jacob.
- FISCHLER C., 1994, Manger magique, Aliments sorciers, croyances comestibles, Autrement, n° 149.
- FISCHLER C., MASSON E., 2008, Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation, Paris, O. Jacob.
- GUILLOU M, MATHERON G., 2011. 9 milliards d'hommes à nourrir. Un défi pour demain, Paris : François Bourin éditeur
- LAMBERT J.L., POULAIN J.P., 2002, Les apports des sciences sociales et humaines à la compréhension des comportements alimentaires, revue La santé de l'homme, Paris, INPES, n° 358.
- LAMBERT JL, ESCALON H, BECK F, 2010., Typologie des mangeur, in ESCALON H, BOSSARD C., BECK F, Baromètre santé nutrition 2008, Saint Denis, INPES, pp. 305-323.
- LAMBERT J.L., L'alimentation et le développement durable, Colloque Institut Français de Nutrition, Alimentation et développement durable, Paris, 14 décembre 2010. voir le site [www.ifn.asso.fr](http://www.ifn.asso.fr).
- LAMBERT J.L., Les circuits courts, débats Terre d'infos, Salon de l'Agriculture, Paris, 25 février 2011, visible sur le site <http://www.terredinfotv.fr>
- LAMBERT J.L., 2012, Consommation alimentaire, in POULAIN JP, Dictionnaire des cultures alimentaires, Paris: PUF, pp. 291-304.
- LAMBERT J.L., 2013, Les Français restent très attachés à leur modèle alimentaire, <http://www.observatoire-des-aliments.fr/qualite/jean-louis-lambert-sociologue-de-l'alimentation>
- LAMBERT J.L., GRANGEARD C., 2014, L'obésité rend-elle pauvre et la pauvreté rend-elle obèse ? Atlantico. <http://www.atlantico.fr/decryptage/obesite-rend-elle-pauvre-et-pauvrete-rend-elle-obese-catherine-grangeard-jean-louis-lambert-956864.html#ZgGZ7xOPH0zwUBEx99>
- POULAIN J.P, 2002, Sociologies de l'alimentation, Paris, PUF.
- POULAIN J.P, 2002, Sociologies de l'obésité, Paris, PUF.
- VIGARELLO G., 2010, Les métamorphoses du gras. Histoire de l'obésité, Seuil, Paris

**Documents téléchargeables également sur le site : [www.inpes.sante.fr](http://www.inpes.sante.fr).**

**Retrouvez l'intégralité de notre bibliographie sur notre site internet : [www.anfh.fr/haute-normandie](http://www.anfh.fr/haute-normandie)**



## ATOME DE SAVOIRS #2

### ANFH HAUTE-NORMANDIE

mail : [hautenormandie@anfh.fr](mailto:hautenormandie@anfh.fr)

[www.anfh.fr/haute-normandie](http://www.anfh.fr/haute-normandie)

twitter : @ANFH\_HNormandie

### ANFH BASSE-NORMANDIE

mail : [bassenormandie@anfh.fr](mailto:bassenormandie@anfh.fr)

[www.anfh.fr/basse-normandie](http://www.anfh.fr/basse-normandie)

twitter : @ANFHBN