



# L' intelligence du ventre : comment fonctionne notre second cerveau ? / Dr Irina Matveikova

Livre

[Matveikova, Irina. Auteur](#)

Édité par [Guy Trédaniel éditeur. Paris](#) - 2015

Il apparaît donc normal que lorsque nos intestins ne sont pas dans leur assiette nous puissions manquer d'énergie et faire preuve d'irritabilité. L'inverse se vérifie également car il existe un véritable lien entre nos émotions et la mauvaise digestion. Dans cet ouvrage, le Dr Matveikova explore la relation qui existe entre «le cerveau logé dans notre boîte crânienne et son frère, enfoui dans nos intestins», et décrit la façon dont l'appareil digestif influence notre humeur et notre caractère. Chacun sait qu'on ressent et qu'on réfléchit avec le ventre ! De la constipation chronique aux brûlures d'estomac, du syndrome de l'intestin irritable (SII) au reflux gastro-oesophagien (RGO) en passant par l'ulcère gastroduodéal, vous trouverez dans ce livre un grand nombre d'approches thérapeutiques holistiques destinées à régler définitivement les maux les plus courants de la médecine générale tout en apprenant de nouvelles choses sur l'appareil digestif. Grâce à des explications claires et à des conseils pratiques spécifiques, vous retrouverez enfin un ventre sain, gage de santé et de vitalité.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (244 p.) ; ill. ; 23 cm

Date de publication

2015

Liens

- Est une traduction de : Digestive intelligence

Cotes

- 616.3 MAT

Sections

Adulte

ISBN

978-2-8132-0865-1

EAN

9782813208651

Sujets

- [Intestins](#)
- [Médecine](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque - Ménilles		616.3 MAT



# Je prends soin de mon côlon : pour une flore intestinale au top : pré et probiotiques, régimes sans gluten, sans laitage, sans fodmaps... / docteur Serge Rafal

Livre

[Rafal, Serge. Auteur](#)

Édité par [Leduc.s éditions. Paris](#) - 2017

Ce guide présente les symptômes et le fonctionnement de l'intestin et propose des conseils pratiques, des menus personnalisés sur trois semaines, cent recettes et des listes de courses pour changer son régime alimentaire afin de prendre soin de son côlon. Avec des questions-réponses sur les principales préoccupations de la vie quotidienne.

[Voir la collection «Santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr.

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (298 p.) ; 21 x 15 cm

Date de publication

2017

Collection

[Santé](#)

Cotes

- 613.7 RAF

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-0427-4

EAN

9791028504274

Numéro du document

9791028504274

Sujets

- [Flore intestinale](#)
- [Appareil digestif](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque - Pacy		613.7 RAF





## L' intestin au secours du cerveau : comment le microbiote et l'alimentation le soignent et le protègent / Dr David Perlmutter

Livre

[Perlmutter, David \(1954-....\). Auteur](#)

Édité par [Marabout. \[Paris\]](#) - 2016

Des explications sur le développement de la microbiote, l'ensemble des microbes se trouvant dans l'intestin, sur son évolution, ses rapports avec l'alimentation et son lien avec le cerveau. Avec des recommandations alimentaires et un programme en six étapes.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. p. 313-344. Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (349 p.) ; ill. ; 22 cm

Date de publication

2016

Liens

- Est une traduction de : Brain maker

Cotes

- 616.8 PER

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-11152-2

EAN

9782501111522

Sujets

- [Nutrition](#)
- [Cerveau -- Maladies -- Aspect nutritionnel](#)
- [Flore intestinale -- Effets physiologiques](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque - Gasny		616.8 PER



## Que du bon pour mon intestin : recettes pour faire la paix avec mon intérieur / Lene Knudsen

Livre

[Knudsen, Lene. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Vanves](#) - 2016



60 recettes pour prendre soin de son intestin, avec une liste d'ingrédients probiotiques et des indications pour les préparer, ainsi que des conseils pour changer progressivement ses habitudes alimentaires.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. et webliogr. p. 277. Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (287 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

2016

Contributeurs

- Teasdale, Jane. Illustrateur

Cotes

- 616.3 KNU

Sections

Adulte

ISBN

978-2-501-11257-4

EAN

9782501112574

Sujets

- [Régimes alimentaires -- Recettes](#)
- [Appareil digestif -- Maladies -- Diétothérapie](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	616.3 KNU



## Le charme discret de l'intestin : tout sur un organe mal aimé / Giulia Enders

Livre audio

[Enders, Giulia \(1990-....\). Auteur](#)

Édité par [Audiolib. Paris](#) - 2016

Surpoids, dépression, diabète, maladies de peau. et si tout se jouait dans l'intestin ? Au fil des pages de son brillant ouvrage, Giulia Enders, jeune doctorante en médecine, plaide avec humour pour cet organe qu'on a tendance à négliger, voire à maltraiter. Après une visite guidée au sein de notre système digestif, elle présente, toujours de façon claire et captivante, les résultats des toutes dernières recherches sur le rôle du deuxième cerveau pour notre bien-être. C'est avec des arguments scientifiques qu'elle nous invite à changer de comportement alimentaire, à éviter certains médicaments ainsi qu'à appliquer quelques règles très concrètes en faveur d'une digestion réussie. Succès surprise, Le Charme discret de l'intestin s'est vendu à près de deux millions d'exemplaires en Allemagne et plus de 500 000 exemplaires en France. Il est publié dans une trentaine de pays.



[Voir la collection «Bien-être et spiritualité»](#)

[Autres documents dans la collection «Bien-être et spiritualité»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Type de document
  - Livre Audio
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - 1 CD (8 h 22 min)
  - Date de publication
  - 2016
  - Collection
  - [Bien-être et spiritualité](#)
  - Contributeurs
    - Monceau, Jessica. Narrateur
    - Liber, Isabelle. Traducteur
  - Cotes
    - 616.3 END
  - Sections
  - Adulte
  - EAN
  - 9782367621029
  - Numéro du document
  - 9782367621029
  - Sujets
    - [Intestins](#)
    - [Flore intestinale](#)
    - [Intestins -- Maladies](#)
    - [appareil digestif](#)
  - Classification
  - [Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque - Pacy		616.3 END
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	616.3 END



## L' intestin, notre deuxième cerveau : son rôle clé dans la santé enfin expliqué ! / Pr Francisca Joly Gomez

Livre

[Joly Gomez, Francisca. Auteur](#)

Édité par [Marabout. Paris](#) - 2014

Présentation du rôle de l'intestin et de son interaction avec le cerveau et les autres organes, afin de proposer des solutions pour prendre soin de l'intestin et avoir une bonne santé.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Note

- Bibliogr. p. 287-293. Webliogr. p. 294. Index

Type de document  
Livre  
Langue  
français  
Description physique  
1 vol. (317 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 22 cm  
Date de publication  
2014  
Cotes  
• 616.3 JOL  
Sections  
Adulte  
ISBN  
978-2-501-08610-3  
EAN  
9782501086103  
Popularité  
Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois  
Sujets  
• [Intestins -- Maladies -- Thérapeutique](#)  
• [Appareil digestif -- Maladies -- Prévention](#)  
• [Intestins -- Maladies -- Diétothérapie -- Recettes](#)  
Classification  
[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	616.3 JOL



## La santé par les microbes / Martin J. Blaser

Livre

[Blaser, Martin J.. Auteur](#)

Edité par [Flammarion. \[Paris\]](#) - 2014

Essai sur le rôle des microbes dans l'équilibre immunitaire. Les bactéries qui peuplent la peau, mais aussi le corps de chacun, ont un rôle défensif contre des agents pathogènes. Elles produisent des vitamines, aident à la digestion... Cet ouvrage met en lumière l'importance de cette flore et de sa préservation.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Notes bibliogr. Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (329 p.) ; couv. ill. en coul. ; 24 cm

Date de publication

2014

Liens

- Est une traduction de : Missing microbes

Contributeurs

- Piélat, Thierry. Traducteur

Cotes

- 613 BLA

Sections

Adulte

ISBN

978-2-08-134164-7

EAN

9782081341647

Sujets

- [Microorganismes](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	613 BLA

## Les bactéries, des amies qui vous veulent du bien : le bonheur est dans l'intestin / Pr Gabriel Perlemuter, Dr Anne-Marie Cassard

Livre

[Perlemuter, Gabriel. Auteur](#) | [Cassard, Anne-Marie. Auteur](#)

Edité par [Solar éditions. \[Paris\]](#) - 2016

Dans une tentative de dédramatiser les bactéries, les deux chercheurs mettent en évidence leurs bienfaits, leurs actions sur l'organisme, expliquent comment prendre soin d'elles en adaptant son régime alimentaire, etc. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. p. 319-331. Webliogr. p. 333

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (345 p.) ; ill. ; 23 cm

Date de publication

2016

Cotes

- 613.2 PER

Sections

Adulte

ISBN

978-2-263-07204-8

EAN

9782263072048

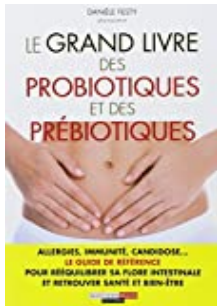
Sujets

- [Bactéries](#)
- [Flore intestinale](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	613.2 PER



## La grand livre des probiotiques et des prébiotiques / Danièle Festy

Livre

[Festy, Danièle \(1944?-2018\). Auteur](#)

Édité par [Quotidien malin éd.. Paris](#) - 2014

Pour tout savoir sur les probiotiques, leur utilité, les astuces de préparation et des recettes pour en consommer.



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. p. 317-322. Glossaire. Index

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (343 p.) ; ill., couv. ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

2014

Cotes

- 613.2 FES

Sections

Adulte

ISBN

979-10-285-0000-9

EAN

9791028500009

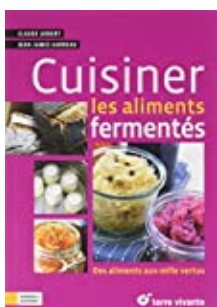
Sujets

- [Probiotiques -- Guides pratiques](#)
- [Prébiotiques -- Guides pratiques](#)
- [Cuisine](#)

Classification

[Médecine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	613.2 FES



## Cuisiner les aliments fermentés : des aliments aux mille vertus / Claude Aubert, Jean-James Garreau

Livre

[Aubert, Claude \(1936-....\). Auteur](#) | [Garreau, Jean-James. Auteur](#)

Édité par [Terre vivante. Mens \(Isère\)](#) - 2017





Les auteurs présentent les intérêts et les fondamentaux de la fermentation en cuisine et proposent 63 recettes à base de choucroute, naveline, cornichons, tempeh, tofu, miso, pains, yaourts, kéfir. Electre 2018

[Voir la collection «Conseils d'expert»](#)[Voir la collection «Alimentation-santé»](#)

[Autres documents dans la collection «Conseils d'expert»](#)[Autres documents dans la collection «Alimentation-santé»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
- Note
  - Glossaire. Bibliogr. Index
- Type de document
- Livre
- Langue
- français
- Description physique
- 1 vol. (125 p.) ; illustrations en couleur ; 21 x 15 cm
- Date de publication
- 2017
- Collection
- [Conseils d'expert](#) ; [Alimentation-santé](#)
- Contributeurs
  - Degorce, Olivier (1964-....). Photographe
  - Geers, Amandine. Photographe
- Cotes
  - Technique 641.4 AUB
- Sections
- Adulte
- ISBN
- 978-2-36098-317-9
- EAN
- 9782360983179
- Numéro du document
- 9782360983179
- Popularité
- Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois
- Sujets
  - [Cuisine \(aliments fermentés\)](#)
  - [Aliments fermentés](#)
  - [Grand public - Tout public](#)
- Classification
- [Cuisine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	641.4 Technique AUB



# Aliments fermentés, aliments santé : méthodes, conseils et recettes / texte de Marie-Claire Frédéric

Livre

[Frédéric, Marie-Claire. Auteur](#)

Edité par [Alternatives. Paris](#) - 2016

Présentation des bienfaits d'une alimentation basée sur la fermentation, une méthode culinaire écologique, économique et permettant de renforcer le métabolisme : digestibilité des aliments, assimilation des minéraux, production d'antiseptiques, etc., suivie de 40 recettes pour les accommoder. Electre 2016



[Voir la collection «Tout beau, tout bio !»](#)

[Autres documents dans la collection «Tout beau, tout bio !»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Glossaire

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (109 p.) ; ill. en coul. ; 21 cm

Date de publication

2016

Collection

[Tout beau, tout bio](#)

Contributeurs

- Stutin, Guillaume. Illustrateur

Cotes

- 641.563 FRE

Sections

Adulte

ISBN

978-2-07-264349-1

EAN

9782072643491

Sujets

- [Aliments fermentés](#)
- [Cuisine \(aliments fermentés\)](#)

Classification

[Cuisine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque - Gasny		641.563 FRE
Bibliothèque - Ménilles		641.563 FRE



## Les ferments : yaourt, faisselle, kéfir, soja, boissons fermentées / Dounia Sillem

Livre

[Sillem, Dounia. Auteur](#)

Édité par [Anagramme éd.. Paris](#) - 2010



[Voir la collection «Nature gourmande»](#)

[Autres documents dans la collection «Nature gourmande»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Note

- Bibliogr. et webliogr. p. 71

Type de document

Livre

Langue

français

Description physique

1 vol. (72 p.) ; ill. en noir et en coul., couv. ill. en coul. ; 17 cm

Date de publication

2010

Collection

[Nature gourmande & bio](#)

Cotes

- Laitage SIL

Sections

Adulte

ISBN

978-2-35035-251-0

EAN

9782350352510

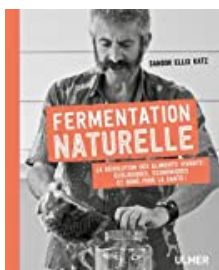
Sujets

- [Aliments fermentés](#)
- [Cuisine \(aliments fermentés\)](#)

Classification

[Cuisine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	Laitage SIL



## Fermentation naturelle : la révolution des aliments vivants : écologiques, économiques et bons pour la santé ! / Sandor Ellix Katz

Livre

[Katz, Sandor Ellix \(1962-....\). Auteur](#)

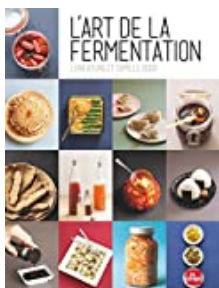
Édité par [Ulmer. Paris](#) - 2017



Des recettes et des techniques de fermentation simples, glanées dans le monde entier, pour préparer des aliments et des boissons sains qui se conservent longtemps.

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Note
    - Adresses utiles. Index
  - Type de document
  - Livre
  - Langue
  - français
  - Description physique
  - 1 vol. (317 p.) ; illustrations en noir et en couleur ; 23 x 19 cm
  - Date de publication
  - 2017
  - Contributeurs
    - Bertrand, Pierre (1962-....). Traducteur
  - Cotes
    - KAT 641.4 Technique
  - Sections
  - Adulte
  - Public visé
  - Tous publics
  - ISBN
  - 978-2-84138-908-7
  - EAN
  - 9782841389087
  - Numéro du document
  - 9782841389087
  - Sujets
    - [Aliments fermentés](#)
    - [Fermentation](#)
    - [Grand public - Tout public](#)
  - Classification
  - [Cuisine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	641.4 KAT Technique



## L' art de la fermentation / Luna Kyung et Camille Oger

Livre

[Kyung, Luna. Auteur](#) | [Oger, Camille. Auteur](#)

Edité par [la Plage. Paris](#) - 2016

Les auteures présentent des techniques de fermentation remises au goût du jour en raison de leurs bénéfices pour la santé : salage, saumure, trempage, macération, etc. Elles sont ensuite illustrées grâce à 150 recettes de plats et de boissons : pastèque fermentée à la russe, bière au gingembre, galettes de lentilles à l'indienne, fraises séchées au sel, etc. Electre 2016



- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)
  - Note
    - Bibliogr.
  - Type de document

Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 1 vol. (355 p.) ; illustrations en couleur ; 27 x 20 cm  
 Date de publication  
 2016  
 Cotes  
 • 664.024 KYU  
 Sections  
 Adulte  
 ISBN  
 978-2-84221-450-0  
 EAN  
 9782842214500  
 Sujets  
 • [Cuisine \(aliments fermentés\)](#)  
 • [Aliments fermentés](#)  
 • [Fermentation](#)  
 Classification  
[Techniques](#)

Site	Emplacement	Cote
Bibliothèque - Ménilles		664.024 KYU



## Je fais mes aliments lacto-fermentés, c'est parti ! / Yuko Ozawa, Stéphanie Rowley-Perpète

Livre

[Ozawa, Yuko \(1972-....\). Auteur](#) | [Rowley-Perpète, Stéphanie \(1978-....\). Auteur](#)

Édité par [Jouvence. Bernex \(Suisse\)](#) - 2017

Un guide sur les bienfaits des aliments lacto-fermentés accompagné de 32 recettes pour apprendre à les préparer.



[Voir la collection «C'est fini ! C'est parti !»](#)

[Autres documents dans la collection «C'est fini ! C'est parti !»](#)

- [Contient](#)
- [Sujet](#)
- [Description](#)
- [Oeuvre](#)

Type de document  
 Livre  
 Langue  
 français  
 Description physique  
 1 vol. (127 p.) ; 18 x 13 cm  
 Date de publication  
 2017  
 Collection  
[C'est fini ! C'est parti !](#)  
 Cotes  
 • Technique 641.4 OZA

Sections  
 Adulte  
 ISBN  
 978-2-88911-894-6  
 EAN  
 9782889118946  
 Numéro du document  
 9782889118946  
 Popularité  
 Document emprunté 1 fois ces 6 derniers mois  
 Sujets
 

- [Cuisine \(aliments fermentés\)](#)
- [Aliments fermentés](#)
- [Fermentation](#)
- [Grand public - Tout public](#)

 Classification  
[Cuisine](#)

Site	Emplacement	Cote
Médiathèque Vernon	Rez de chaussée	641.4 Technique OZA