



Sommaire

8 INTRODUCTION

MANGER POUR VIVRE

- 12 La nourriture, source de vie
- 14 Repas préhistoriques
- 16 Révolutions alimentaires
- 18 Des humains débrouillards
- 20 Du Pérou à la friteuse
- 22 Ça se mange ?
- 24 Le yaourt vient de l'herbe !



VIVE LA GOURMANDISE

- 28 Gourmandises du Moyen Âge
- 30 Sacrées Découvertes !
- 32 Le voyage des aliments
- 34 Tous les sens en émoi
- 36 À chacun ses goûts
- 38 Un éveil sans fin
- 40 Sources de gourmandise



LA NOURRITURE EST UN PARTAGE

- 44 La mère, le lait, l'enfant
- 46 Du pain pour les copains
- 48 Les repas rythment la vie
- 50 « Tiens-toi bien ! »
- 52 « Tiens-toi bien ! » (suite)
- 54 Pas de fête sans nourriture
- 56 Des symboles dans les assiettes
- 58 Donner à un étranger



OBÉSITÉ ICI ET FAIM LÀ—BAS ?

- 62 Comment devenir gros
- 64 Bien manger, c'est la santé
- 66 Mince... comme un spectre
- 68 Qu'y a-t-il dans nos assiettes ?
- 70 L'eau potable, un luxe de riches
- 72 La faim tue tous les jours
- 74 Des paysans sans nourriture
- 76 De l'espoir pour demain?

