

DE MAUX EN MOTS

Notre sélection d'ouvrages pour mincir intelligemment, reprendre une activité physique en douceur, s'alimenter « vivant », ou encore guérir nos petits tracassés en lisant les poètes...

PASCAL TURBIL ET VALÉRIE SEBAG

L'ANTI-RÉGIME

L'arrière-petite-fille de Sigmund Freud, elle-même psychothérapeute, sort une nouvelle édition enrichie accompagnée d'un CD audio de son ouvrage *Mincir et se réconcilier avec soi*. Pour Michèle Freud, mincir n'est pas seulement une affaire de diététique. La nourriture comble souvent des besoins dont nous ne sommes pas toujours conscients. Perdre du poids implique donc avant tout de conditionner son mental sans pour autant s'astreindre à un régime alimentaire trop sévère. Sa méthode propose de nombreux exercices et des conseils pratiques qui permettent d'identifier nos véritables besoins pour ne plus nous réfugier dans la nourriture. **P. T. Mincir et se réconcilier avec soi**, par Michèle Freud, Albin Michel, 17,80 €.

JE M'Y REMETS

En sport comme dans tous les domaines, le plus dur c'est... la pre-

mière fois. Pour reprendre une activité physique sans se tromper et surtout sans se dégoûter ni se « casser », le coach et prof d'EPS Patrick Seners a imaginé 160 séances variées et progressives. Soyez humbles, ne repartez pas sur une forme supposée mais bien sur votre forme actuelle. Les disciplines conseillées pour une reprise en douceur sont la marche, la course à pied, la natation, le vélo, la musculation. Le livre est simple, éducatif et illustré, impossible donc de se tromper. **P. T.**

Reprendre le sport, par Patrick Seners Editions Thierry Souccar, 25,99 €.

MANGEONS VIVANT !

Pas de panique, il n'est question ici que de végétaux. Des herbes, légumes, graines ou céréales consommés le plus rapidement possible après leur cueillette ou leur récolte pour bénéficier de leurs pouvoirs nourrissants mais aussi nutritifs. L'auteur, nutritionniste formé aux Etats-Unis, ne se contente pas d'expliquer le principe du « manger vivant », il donne éga-

lement de nombreuses recettes comme le sorbet de fraise au basilic, le smoothie revitalisant à la spiruline ou la soupe antioxydante au concombre et à l'avocat. **P. T. Les Secrets de l'alimentation vivante** par Jacques-Pascal Cusin, Albin Michel, 19,90 €.

RENCONTRE AVEC LA MALADIE

« Lorsque le cancer m'a été annoncé, mon mari Emmanuel m'a offert un carnet rouge. J'ai voulu rédiger l'histoire du petit teigneux, comme l'appelait mon oncologue. J'ai plus l'esprit du caricaturiste que celui du romancier, et pourtant j'ai bien vite compris que la maladie grave nous interroge profondément, nous rend plus attentifs. J'ai perçu la solitude de cette expérience, mais également l'importance du partage avec l'entourage, les autres malades et les soignants. » Anesthésiste-réanima-

teur, Sylvie Froucht-Hirsch confie les raisons qui l'ont poussée vers l'écriture. Elle nous raconte ses émotions mais aussi la vie à l'hôpital, les moments difficiles où elle sent que sa dignité et sa pudeur pourraient être menacées. Un texte qui témoigne de la vérité d'une expérience de femme. **V. S.**

Le Temps d'un cancer, chroniques d'un médecin malade par Sylvie Froucht-Hirsch, Les Editions Vuibert, 15 €.

A QUOI ÇA RIME ?

Penser les mots pour panser les maux. Quelle drôle et belle idée d'imaginer que les tracassés du quotidien peuvent aussi se guérir avec de la poésie. Et pourtant, il semblerait que *Les Coquillages* de Verlaine agissent sur les crises de foie ou que *Adieu* d'Apollinaire console les chagrins d'amour. Les plus grands noms de la poésie sont dans l'original ouvrage de Jean-Joseph Julaud. Réédition enrichie de la version parue en 2001. **P. T.**

Ça ne va pas ? par Jean-Joseph Julaud, collection Espaces, le cherche midi, 14,50 €.

