Coups de cœur

Autor(en): **Bourquenoud, Laetitia**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2019)**

Heft 115

PDF erstellt am: **30.05.2024**

Nutzungsbedingungen

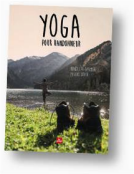
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch



BÉNÉDICTE OPSOMER Yoga pour randonneur

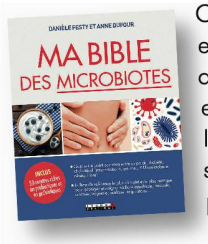
Associer le yoga et la marche est la belle idée des deux auteurs, l'une diplômée de l'Ecole française de yoga de l'énergie, l'autre triathlète, marathonien et trailer. Lenteur, respiration et méditation rencontrent endurance et effort pour le meilleur. En effet, il apparaît fort judicieux de pratiquer le yoga pour se préparer mentalement et physiquement à la randonnée. Ces deux disciplines se rejoignent dans leur dimension physique, le mental qu'elles nécessitent, et dans l'état d'esprit. Il est donc très approprié de coupler ces deux activités, à tous les âges, successivement ou conjointement, au cœur de la nature. Ce livre propose des postures simples et adaptées à la marche, donne des techniques pour travailler le souffle, l'assouplissement, l'équilibre, et pour préserver les zones sensibles du corps (genoux, hanches, dos, etc.).

Laetitia Bourquenoud,
libraire, Payot Lausanne

JEANNE BENAMEUR
Ceux qui partent

Ellis Island, 1910. Sur le point de débarquer du bateau qui les a amenés du nord de l'Italie à New York, Emilia et son père Donato, le regard au loin vers cette vie nouvelle qui les attend, sont immortalisés par l'objectif d'Andrew, un photographe américain issu de l'immigration islandaise. L'image bouleverse le jeune homme, il ne peut s'empêcher de se mettre dans leurs pas, de les accompagner de sa bienveillance maladroite à travers les épreuves qui les attendent à peine sortis du bateau. Ici, on trie les hommes et les femmes, on jauge leur santé, leur utilité, on oublie l'humanité au profit de l'efficacité. La machine à briser les espoirs est en marche, elle se montre impitoyable envers ces rêveurs d'une vie meilleure qui ont tout abandonné derrière eux. Pour ceux pour lesquels l'exil est une question de survie, la suspicion est vécue comme une offense après la rudesse d'un voyage interminable. Heureusement, il y a Virgile, son *Enéide* qui guide les pas des voyageurs, à qui Donato prête sa voix chaude et rassurante. Il y a le violon de Gabor, le jeune tsigane, les dessins d'Emilia, la plume d'Esther l'Arménienne rescapée de l'horreur. A chacun son radeau, à chacun son phare dans la tempête, en cet instant suspendu où se joue leur destin... Jeanne Benameur, de son écriture sobre et poignante, nous offre des pages d'une bouleversante humanité.

DANIÈLE FESTY, ANNE DUFOUR Ma bible des microbiotes



On entend de plus en plus parler du microbiote, et pour cause: l'ensemble de notre santé est contrôlé par plusieurs microbiotes. Ils influencent notre humeur, aident notre digestion, renforcent notre système immunitaire. Un ouvrage pour protéger et soigner sa flore, et des recettes pour consommer naturellement plus de probiotiques!

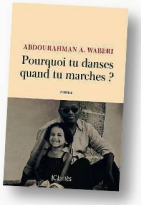
HÉLÈNE LE BRIS Si je me souviens bien

Marthe se perd dans ses souvenirs. Un compagnon parti. Pourtant, il l'aime toujours. Elle en est certaine. Elle attend. Puis, A..., profitant de ce vide, se glisse. Il prend son temps. Il l'a choisie, S'empare de son existence, qu'elle doit maintenant mener seule. Al... Alexandre, Alain, Alberto? Non: Alzheimer. Voilà qui semble soudain moins romantique. On sait déjà qui gagnera la partie, jouée d'avance. Mais peut-être le plus fort n'est-il pas celui qu'on pense.

JEAN D'ORMESSON Un Hosanna sans fin (MP3), Lizzie, 22 fr. 30

Le regretté Jean d'Ormesson a laissé sur sa table de travail ce dernier texte, ultime de sa trilogie après *Comme un chant d'espérance* et *Guide des égarés*, en une tentative de répondre à cette question universelle: «Que fais-je donc là?» Lu par François Busnel, présentateur de *La Grande Librairie*, ce texte aussi profond que joyeux vous fera passer un merveilleux moment!

ABDOURAHMAN WABERI Pourquoi tu danses quand tu marches?



Petit garçon, l'auteur est fluet, sensible, rejeté par sa mère à cause de ses pleurs incessants, il se réfugie auprès de sa grand-mère. Un jour, il ne tient plus sur sa jambe, et ce handicap changera sa vie à jamais. Il apprendra plus tard que sa maladie porte un nom: poliomyélite. Une touchante lettre à sa fille, un texte sincère qui parle au cœur.

DR