Découvrir : livres

Autor(en): **J.-M.R. / Moser, Marie-Pierre**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2010)**

Heft 12

PDF erstellt am: **29.05.2024**

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

Livres de poche

Les sorties du mois

Une éducation libertine
De Jean-Baptiste Del Amo
Folio

La lampe d'Aladino et autres histoires pour vaincre l'oubli
De Luis Sepulveda
Points

Pétrole!
D'Upton Sinclair
Livre de Poche

Julius Winsome
De Gerard Donovan
Points

Il était une fois la guerre
De John Steinbeck
Tallandier Texto

Scarpetta
De Patricia Cornwell
Livre de Poche

La chaleur du cœur empêche nos corps de rouiller
De Marie de Hennezel
Pocket

Jersey et Guernesey
De Victor Hugo
Magellan

Francesca Sacco
«Le sport, c'est une source de plaisir»

Le constat est alarmant. Malgré les campagnes répétées de santé publique, 60% de la population ne bouge pas assez pour être en bonne santé. Collaboratrice à *Générations Plus* et coureuse à pied confirmée, Francesca Sacco a cherché à comprendre pourquoi ce message de prévention ne passait pas. Basé sur sa propre expérience, notre journaliste partage quelques pistes de réflexion. Dans une société où l'effort physique est superflu, la pratique d'un sport doit avant tout être liée à une véritable notion de plaisir. Il importe donc de donner aux gens l'envie de se bouger plutôt que de simplement les culpabiliser.

Vous affirmez que notre société a tout fait pour dégoûter les gens du sport au quotidien?

Je ne sais pas comment on en est arrivé là, à donner aux gens une idée erronée du sport et à gommer toute notion de plaisir. Peut-être l'influence de l'école déjà... Le mot lui-même est devenu tabou, on préfère le remplacer par activités physiques et dire qu'il faut penser à sa santé. C'est un message de prévention totalement justifié, mais qui est aussi culpabilisant dans une société où l'effort physique est superflu. Je trouve cet escamotage verbal déplorable. Il est essentiel de redonner l'envie aux gens, de dire que le sport n'est pas seulement quelque chose de pénible. Il peut aussi apporter du plaisir et du bien-être.

Mais le sport est-il conseillé pour tout un chacun et à n'importe quel âge?

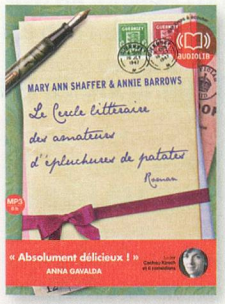
Là aussi, je pense qu'on dit trop souvent aux gens de consulter leur toubib avant de se remettre au sport. A mon avis, cela n'est nécessaire que s'il y a des antécédents médicaux. Par contre, il est important de trouver la discipline qui convient. Moi, je suis très légère et peut-être naturellement taillée pour la course à pied. Mais j'ai une amie qui a un léger embonpoint et qui préfère le badminton. Ensuite, il faut surtout y aller raisonnablement et ne pas avoir trop d'attentes, être capable de relâcher la pression et surtout ne pas penser uniquement en termes de performance. Lorsque que j'entraîne des gens au Salève, c'est souvent moi qui dois les freiner; ils y vont beaucoup trop fort.

Vous réfutez catégoriquement la thèse qui veut que les sportifs finissent par être des drogués?

Des études le prouvent, le rôle des endorphines a été largement exagéré. Les tests pratiqués sur des sportifs confirmés ont montré qu'ils ne souffraient pas de manque physique en cas d'arrêt. Personnellement, je compare le sport avec le tricot, la peinture à l'huile ou la philatélie, c'est une passion et rien d'autre. Affirmer que c'est une affaire de toxicomanes et de dépendance est intellectuellement malhonnête. **J.- M. R.**

Retrouver le plaisir de bouger, **Ed. Jouvence, 128 pages, prix conseillé 13 fr. 90**

Audio livre La sélection des livres qui s'écoutent

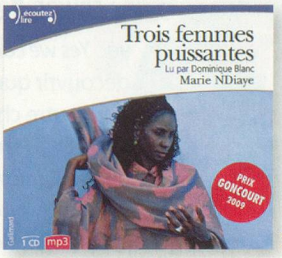


DR

Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates, **MP3, Mary Ann Shaffer,** Audiolib

Voici un roman original qui nous emmène dans l'Angleterre de l'après-guerre, en 1946. Nous y suivons une jeune romancière en mal d'inspiration, qui va découvrir par hasard le quotidien des habitants de l'île de Guernesey pendant l'occupation allemande. Développée sur le mode épistolaire, l'intrigue n'en est pas moins prenante et attachante: ce texte est une véritable bouffée d'air pur!

La puissance pour Fanta, Khady et Norah ne doit rien à la situation sociale, mais tout à la force instinctive, presque tellurique, qui leur permet de composer avec d'intimes blessures et de faire contrepoids à la médiocrité des hommes. Avec le Sénégal pour point commun, leurs trois destins poignants, tributaires des drames d'aujourd'hui, sont servis par un style éblouissant. Prix Goncourt 2009.



DR

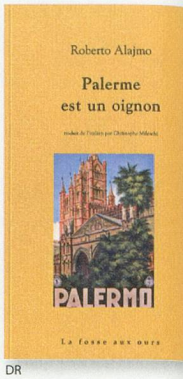
Trois femmes puissantes, **MP3, Marie NDiaye,** Gallimard Écouter Lire,

COUPS DE CŒUR
DE MARIE-PIERRE MOSER

Marie-Pierre Moser, Libraire, Payot Yverdon-les-Bains

Roberto Alajmo **Palerme est un oignon**

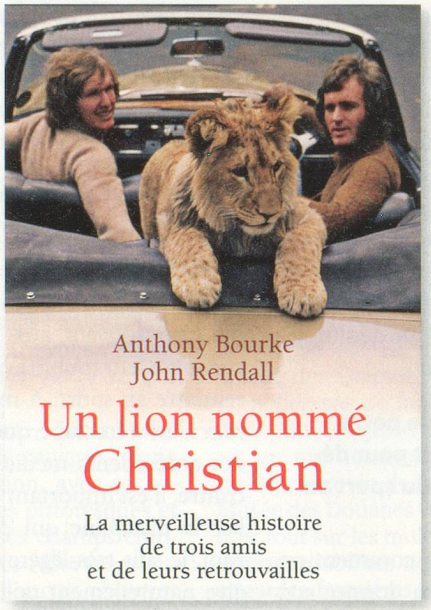
Palerme est un oignon n'est ni tout à fait un guide, ni tout à fait une étude sur Palerme. Ou plutôt si, c'est un peu de tout ça ! Alajmo s'amuse à vouloir convaincre un touriste (vous et moi) de sortir de sa chambre d'hôtel pour la visiter. Le convaincre en effet car, empêtré dans ses préjugés sur la ville, le pauvre touriste a bien peur de sortir… L'auteur parle alors des églises normano-mauresques du centre historique, des plages de Mondello, du quartier populaire de la Kalsa, il nous fait déguster par procuration les pâtisseries baroques d'inspiration arabe, nous ouvre à la mentalité et aux traditions palermitaines, tout en épinglant leurs paradoxes et leurs travers. Et il le fait avec tellement d'humour et de dérision, et surtout avec un tel amour pour sa ville, qu'en refermant ce livre vous ne pourrez que rêver de manger un Trionfo di Gola en vous promenant dans le jardin de la Villa Trabia!



DR

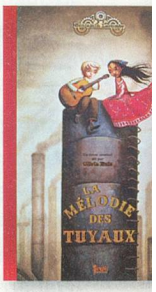
Anthony Bourke, John Rendall
Un lion nommé Christian

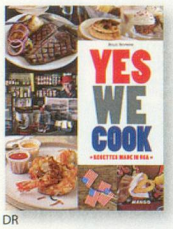
J'ai le plaisir de vous présenter la fabuleuse histoire de *Christian le lion*. En 1969, deux jeunes Australiens habitant Londres découvrent dans un magasin d'animaux un petit lionceau enfermé dans une cage, avec un prix affiché comme pour un simple objet. Inconscients mais généreux (le petit félin risque de rester enfermé toute sa vie), ils décident spontanément de l'adopter. Une belle histoire d'amitié s'ensuit entre Christian et ses deux maîtres. Mais voilà, le petit lionceau grandit vite, très vite, et nos deux amis prennent la meilleure des décisions au vu des circonstances: amener *Christian*... au Kenya, afin qu'il se réadapte à la vie sauvage! Pari gagné: une année plus tard, Anthony et John retournent en Afrique où, grâce aux bons soins du célèbre zoologiste Georges Adamson, le lion s'est totalement adapté à sa nouvelle vie. Ces surprenantes retrouvailles sont remplies de tendresse et de magie. Ce récit vécu, touchant et drôle à la fois, est une merveilleuse aventure humaine, un témoignage de la force indescriptible qui unit l'homme à l'animal, même sauvage. Enrichi de très belles photos qui fixent cette grande amitié, *Un lion nommé Christian* compte déjà, à peine paru, parmi les classiques de la littérature consacrée aux animaux!



Benjamin Labombe
Mélodie des tuyaux

Voici un magnifique livre à offrir à vos petits-enfants pour leur faire découvrir le bel univers de Benjamin Lacombe ! La mélodie des tuyaux nous raconte l'histoire d'Alexandre, un jeune garçon de treize ans. A la fin de l'année, il ira travailler dans l'usine de la ville, comme le reste de sa famille. Cette perspective ne l'enthousiasme guère... L'arrivée d'une troupe de bohémiens va bouleverser son destin, et lui permettra de faire la connaissance d'Elena, une belle Andalouse: se découvrant des talents de musicien, il promet de composer une mélodie enchanteresse pour son amoureuse. Ses parents, réticents, ne veulent plus qu'Alex retourne chez ses nouveaux amis… Réussira-t-il à réaliser son rêve ? Benjamin Lacombe nous propose un récit tendre et mélodieux, où les différences s'estompent au rythme de la musique gitane. Les illustrations, aux couleurs chatoyantes, sont de véritables œuvres d'art ! Ce conte musical, raconté par la voix douce d'Olivia Ruiz, réjouira petits et grands.





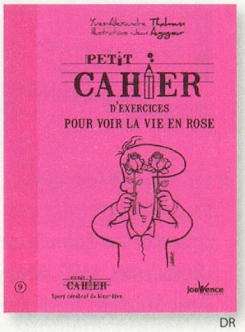
DR

Julie Schwob **Yes, we cook**

Avec *Yes we cook*, vous allez découvrir que les Américains mangent autre chose que de la *junk food*. Du Nord au Sud et de la Floride à la Californie, les cinquante recettes de ce livre vous proposent un large tour des USA, de l'American Breakfast à la traditionnelle dinde de Thanksgiving en passant par le Tex-Mex et la cuisine cajun de Louisiane. *Enjoy it!*

Yves-Alexandre Thalmann **Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose**

Vous broyez du noir? Vous en avez assez de la grisaille de l'hiver? Alors le nouveau titre de la collection «Petit cahier», aux Editions Jouvence, est fait pour vous! Le psychologue Yves-Alexandre Thalmann y propose des exercices pour apprendre à voir la vie du bon côté et chasser les pensées négatives. C'est pratique et ludique: vous attrapez un stylo et parcourez les pages du cahier en remplissant des QCM, dessinant et coloriant vos idées noires. Et n'oubliez pas: voir la vie en rose est un choix!



DR