

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 110

**Buchbesprechung:** Coups de cœur

**Autor:** Besson, Priscillia

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## FRÉDÉRIC SALDMANN **Vital!**

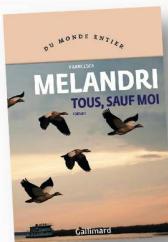
Vivez une année en pleine forme avec les conseils santé du cardiologue et nutritionniste Frédéric Saldmann. Auteur de best-sellers, ce médecin star s'est tourné depuis plusieurs années vers la médecine préventive, et délivre, dans ses ouvrages, de nombreux conseils santé inédits. A l'occasion de la parution de son nouvel essai, il nous fournit non pas des ordonnances, mais des méthodes simples et naturelles pour une meilleure santé

au quotidien, en nous dévoilant les ressources insoupçonnées de notre corps. Selon le Dr Saldmann, «notre hygiène de vie a un poids crucial sur notre équilibre, mais pas seulement. L'énergie vitale, la joie, le bonheur dépendent aussi de la qualité de notre santé et, surtout, de notre hygiène. Voilà pourquoi le mental et le physique sont étroitement liés et rejoaillissent l'un sur l'autre.» A lire et à partager!



**PRISCILLIA BESSON,**  
libraire, Payot Genève  
Rive Gauche

## FRANCESCA MELANDRI **Tous, sauf moi**

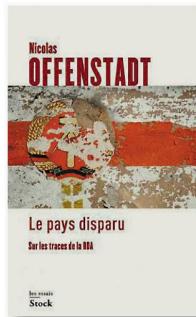


Cette grande dame du cinéma italien confirme son talent d'écrivain en retraçant les liens politiques entre Italie et Ethiopie. Rome, 2010: Ilaria, rentrant chez elle, se retrouve nez à nez avec un jeune Ethiopien qui affirme être son neveu. Hélas, le père de cette femme, âgé de 95 ans, a perdu toute lucidité et n'est plus apte à révéler quoi que ce soit... Un roman passionnant!



## NICOLAS OFFENSTADT **Le pays disparu – Sur les traces de la RDA**

Nicolas Offenstadt, médiéviste, historiographe, fin connaisseur du premier conflit mondial et de l'Allemagne contemporaine, est allé enquêter sur les traces d'un pays disparu. Entre décembre 1989, abolition de la frontière entre les deux Allemagne, et octobre 1990, date de la réunification, la RDA se dissout — et il ne s'agit pas seulement d'une disparition politique, mais également physique. Elle devient ce qu'il appelle «un pays à l'horizontal»: les statues sont déboulonnées et couchées, les monuments et les usines abandonnés, laissés en friche, et le quotidien des habitants se retrouve sur des étals de marchés ou de vide-greniers. La RDA a pourtant existé



entre 1949 et 1989, soit plus d'une génération, pendant laquelle des gens sont nés, ont grandi, étudié, vécu... Il n'est pas question, dans cet essai, de légitimer un régime, quel qu'il soit, mais de constater la volonté de gommer et d'effacer toute trace de ce que fut la RDA. En allant à la recherche et à la rencontre des habitants, des paysages, ruraux et urbains de ce pays, Nicolas Offenstadt nous dévoile ce qu'est devenue, aujourd'hui, la partie orientale de l'Allemagne, le sentiment de non-reconnaissance de sa population, ses espoirs et les problèmes que l'on connaît face à l'extrémisme. Un livre intelligent, une approche originale et d'une grande sensibilité.

## A. JOLLIEN, M. RICARD, C. ANDRÉ **A nous la liberté !**

«Ce livre est né de notre amitié. Nous avions le profond désir d'une conversation intime sur les sujets qui nous tiennent à cœur.» Un moine, un philosophe et un psychiatre rêvaient depuis longtemps d'écrire un livre ensemble, une forme de traité de sagesse à trois voix. Et, pour eux, la liberté est un prolongement naturel de la sagesse: il était donc logique que, après l'immense succès de leur première collaboration, ils nous fassent profiter de leurs réflexions sur ce sujet vaste et inspirant!

## AMOR TOWLES **Un gentleman à Moscou [mp3], Audiolib, 41 fr. 70**

Aristocrate incorrigible, le comte Rostov se voit, dès 1922, assigné à résidence dans un hôtel de Moscou. Séduisant et raffiné, notre homme va rapidement transformer son exil intérieur en sémissantes aventures, riches en rencontres et confessions de toute nature... Il fallait la voix d'un gentleman pour conter les intrigues d'un tel personnage: celle de Thibault de Montalembert.



## LILOU MACÉ **Le défi des 100 jours...**

Lilou Macé revient avec un nouveau cahier, outil précieux de développement personnel. Trouver sa mission de vie et se réaliser pleinement, une ambition qui peut faire peur... Mais ce cahier de coaching très complet saura vous guider sur le chemin à prendre pour trouver, entre autres, l'ikigai, cette «raison d'être» à la japonaise, pour (re)devenir l'artiste de sa vie et révéler tous ses talents. Un programme galvanisant pour 2019!

