

PÉLERIN

2 janvier 2015

5 livres lus pour vous



Nostalgie

Les cartes de notre enfance

Qui n'a jamais contemplé, du fond d'une classe ou assis au premier rang, les cartes murales de géographie signées Paul Vidal-Lablache ? Suspendues par des œillets, elles trônaient à côté des tableaux noirs. Souvenez-vous de ses caractères doux et droits, visibles de loin, de ses couleurs... et de son verso, cauchemar des élèves : la carte muette ! Ce livre fait revivre avec bonheur ces souvenirs de notre enfance.

→ J. Scheibling et C. Leclerc, Éd. Armand Colin, 157 p. ; 29 €.

Philosophie

Cueillir l'instant avec les épicuriens

Ce livre apporte un éclairage original : faire mieux connaître la philosophie épicurienne (le fameux *Carpe diem*) en l'adaptant aux problèmes d'aujourd'hui. On y apprendra par exemple comment cesser de remettre à demain le moment d'être heureux.

→ A. Gaillon-Jacquel, Éd. Eyrolles, 158 p. ; 14 €.

Enfants

Mon grand-père

« C'est un grand, un très grand-père », raconte un enfant dans cet album aux dessins simples. Tous les petits bonheurs que l'on vit avec son papi y sont

rassemblés : s'endormir dans ses grands bras, écouter sa grosse voix raconter des histoires...

jusqu'au jour où ce grand « grand-père » disparaît. Un livre tendre pour évoquer le deuil avec les enfants.

→ C. Schneider et G. Rapaport, Éd. Seuil Jeunesse, 20 p. ; 13,50 €. À partir de 4 ans.

Santé

Prévenir le cancer, ça dépend aussi de vous

Le Pr David Khayat renouvelle ici ses conseils en matière d'alimentation, de bonnes pratiques et d'hygiène de vie afin de prévenir l'apparition de certains cancers. Malgré son titre un peu maladroit – car assez culpabilisant – et guère de grandes nouveautés, il constitue un vade-mecum utile.

→ D. Khayat, Éd. Odile Jacob, 271 p. ; 17,90 €.

Mieux vivre

Mettez de la légèreté dans votre vie

Ce cahier d'activités, assorti d'un CD, promet de nous faire retrouver le chemin des choses simples de la vie. Ponctué de citations et d'astuces pratiques, il propose des exercices pour positiver, relativiser, et mieux communiquer avec soi-même et avec les autres.

→ L. Bertrel, Éd. Albin Michel, 124 p. ; 10,90 €.

PAR ISABELLE VIAL