



## Livres famille

Par **Isabelle Vial**



### Nos coups de cœur du mois

#### COVID

**COVID LONG, COMMENT S'EN SORTIR**, de Nicolas Barizien et Laurent Uzan, Éd. Marabout, 256 p. ; 19,90 €.

**L**e Covid a déjà touché plus de 6 millions de personnes en France. Parmi elles, certaines vont garder des douleurs et des troubles pendant longtemps : perte d'odorat

et de goût, fatigue, complications cardio-vasculaires, rénales ou neurologiques... Des médecins de l'hôpital Foch de Suresnes (Hauts-de-Seine) ont créé une consultation dédiée aux malades du Covid long. Ils proposent ici un programme de six semaines pour atténuer ces séquelles.

#### ÉDUCATION

**COMMENT MOTIVER SON ENFANT À L'ÉCOLE**, de Jean-Luc Aubert, Éd. Odile Jacob, 208 p. ; 29,90 €.

**A**ujourd'hui, comme il y a dix ou vingt ans, près de 15 à 20 % des enfants ont des difficultés à l'entrée en sixième, rappelle l'auteur, psychologue en milieu scolaire durant vingt ans. Selon lui, la raison est la suivante : la motivation à apprendre, naturelle chez les plus jeunes, n'est pas assez stimulée. Il détaille des pistes pour encourager la curiosité dès la petite enfance et entretenir l'intérêt parfois en demi-teinte des ados pour les enseignements scolaires.

#### TRAVAIL

**VOTRE SANTÉ AU TRAVAIL, ON S'EN PARLE ?** de Michel Cymes, Éd. Solar, 224 p. ; 19,90 €.

« Le travail, c'est la santé ! » dit l'adage populaire. Pas sûr que cela soit toujours vrai. En instituant

certains jours en télétravail et en modifiant nos façons d'exercer nos métiers, la crise actuelle a conduit chacun à réfléchir sur le rapport qu'il entretient avec son emploi. Ces changements sont parfois sources de souffrances. Ce livre apporte des pistes concrètes pour les accompagner : sur le plan physique, dans les relations avec les autres ou en gérant mieux les situations de stress ou de crise.

#### ANIMAUX

**MON ANNÉE ZÉRO SOUFFRANCE ANIMALE**, de Yolaine de la Bigne, Éd. Leduc, 256 p. ; 17 €.

**A**ttention, livre engagé ! Fournure, corridas, abandon des animaux, chasse, foie gras... L'auteur, spécialiste de la cause animale, a créé différentes initiatives (Journée mondiale, site Internet...) afin de lutter contre les violences faites aux bêtes. Elle plaide avec ferveur pour modifier les comportements à leur égard. Dans ce guide qui

se présente comme un calendrier de l'année, elle recense une problématique par mois, des associations vers lesquelles se tourner, des idées pour modifier ses comportements...

#### SANTÉ

**VOTRE DOS VOUS REMERCIERA**, de Gwenaëlle Dargnies, Éd. Eyrolles, 210 p. ; 13,90 €.

**E**n moyenne, 70 % des gens souffriront – ou ont souffert – d'un mal de dos. De quoi s'intéresser à cette région du corps anatomiquement riche et complexe. Dans cet ouvrage, l'auteure, à la fois kinésithérapeute et naturopathe, explore les causes de ces douleurs : la nutrition, l'exercice physique, la gestion du stress, l'ergonomie... Elle explique le système complexe du dos et la façon dont il interagit avec les paramètres de la vie quotidienne. Et propose des exercices posturaux très simples.

### Nous avons aussi retenu

→ **PRÉCIEUX. VÉLOS PRATIQUES, ÉQUIPER, ENTREtenir, RÉPARER**, de Laurent Belando et Louise Roussel, Éd. Tana, 192 p. ; 22 €.

→ **AMUSANT. LA CRISE D'ADO DE MON GRAND FRÈRE**, de Benoît Broyart et Laurent Richard, Éd. Hygée, 32 p. ; 14,90 €. À partir de 6 ans.

→ **BIENFAISANT. L'ÉLOGE DU RIRE**, de Céline Hess Halpern, Éd. Flammarion, 192 p. ; 9,90 €.

