

marie france

LA CLÉ DE VOTRE ÉQUILIBRE

Beauté

10 GESTES ESSENTIELS pour être au top

JOB

LES RÉFLEXES POUR ÊTRE **COOL ET EFFICACE**

Mode

À chacune le sien
Nos maillots qui rendent belle

ON CHANGE TOUT
Consommer moins,
ça fait du bien

FAMILLE ET ALIMENTATION

Chacun son régime?
MÊME PAS PEUR!

AMOUR SUR APPLIS:
Pourquoi il m'a jetée (si vite)?

Léa Drucker
«Le lâcher-prise m'a rendue meilleure»

GRAND PRIX DU BIEN-ÊTRE: **60 NOUVEAUTÉS À ADOPTER**



Livres



Le premier prix est attribué à LA COLLECTION « SOURIS À LA VIE » de Catherine Aliotta

Vous êtes maman ou papa et souhaitez un support pour résoudre les tracas du quotidien que rencontre votre enfant à l'école ? La sophrologue Catherine Aliotta vous donne ses conseils pratiques qu'elle accompagne d'illustrations afin de mieux comprendre ce que vivent les enfants et de vous donner les outils pour qu'ils s'épanouissent. Au programme ? Un ensemble de méthodes psychocorporelles qui associent la respiration, la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives.

Subtilité et méthodologie pour résoudre les petits stress des enfants dès 5 ans

La collection « Souris à la vie » publiée aux éditions Langue au Chat a pour particularité de traiter des problématiques scolaires peu traitées et de les aborder de façon ludique en y apportant des solutions pratiques. La collection est davantage tournée vers l'apprentissage plutôt que la simple gestion des émo-



tions des enfants. Notez que tous les points de vue des faits sont traités dans chaque volume de la série. Par exemple, Cours, cours dans la cour ! se place du point de vue d'un petit garçon qui est maltraité par les autres, alors que dans Elsa, la reine despote !, on passe du côté de la petite fille qui tyrannise ses amis... Dans les deux cas, Catherine Aliotta propose des exercices de sophrologie adaptés afin d'aider l'enfant à aller de l'avant.

Pas de jugement, mais des solutions

Attention, ces livres ne sont pas faits pour juger. Au contraire, ils sont là pour apporter des solutions afin que vos enfants et vous vous sentiez mieux. Ils permettent même d'ouvrir un dialogue entre parents et enfants sur ce qui se passe derrière les murs de l'école, un sujet parfois évité par les petits. Chaque ouvrage a été relu par une enseignante et une psychologue avant sa publication. *Collection « Souris à la vie » de Catherine Aliotta, 12,50 € (disponible en librairies et en ligne).*

Le jury a aussi aimé...



Combattante aux éditions du Cherche Midi

En 2013, Isabelle Guyomarch est présidente d'un groupe industriel cosmétique quand elle apprend qu'elle est atteinte d'un cancer du sein de stade 3 agressif. Comprenez chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie... Durant cette rude épreuve, elle fait face à de nombreux tabous inhérents aux cancers féminins.

Elle décide alors de créer une marque dermocosmétique pensée pour les femmes touchées par le cancer. Dans *Combattante*, on peut lire son témoignage de femme engagée et résiliente qui nous livre sa vie sans pour autant nous donner de leçon, dans le but de libérer la parole des femmes et de créer un élan de sororité.

À toutes les combattantes...

Ce livre ne s'adresse pas seulement aux femmes, aux combattantes ; il est également à destination des hommes qui souhaitent comprendre ce que traversent les femmes, à toutes celles et ceux qui s'intéressent à l'empowerment et qui aimeraient aider à leur façon ces femmes atteintes du cancer.

Un témoignage sans langue de bois

Le but de ce livre est de rompre le sentiment de solitude dont souffrent les personnes atteintes par la maladie et de les aider à trouver la force et l'inspiration pour se relever malgré les difficultés que le cancer implique. L'auteure souligne que l'ouvrage est aussi une manière de donner une autre image de la beauté, de la féminité, hors des normes. C'est un exemple dont les femmes peuvent s'inspirer ou dans lequel elles peuvent puiser la force nécessaire pour traverser les épreuves imposées par la maladie. Il est important que chaque femme puisse se rendre compte qu'elle n'est pas seule face à la maladie et que d'autres personnes ont réussi à aller de l'avant et à surmonter cette épreuve. *Combattante* est sans conteste une ode à la beauté et à la sororité, loin des clichés du regard de la société sur le cancer.

Combattante d'Isabelle Guyomarch, aux éditions du Cherche Midi, 17 € (disponible sur ozalys.com, en librairies et en ligne, en version papier ou numérique), traduit en anglais sous le titre *Fighting Lady*.



La gymnastique faciale aux Éditions de l'Homme

Avant toute chose, notons que la gymnastique faciale s'adresse à tous et toutes, et en particulier aux hommes et aux femmes qui souhaitent atténuer de façon naturelle les signes du vieillissement. Au programme ? Catherine Pez, qui étudie depuis 40 ans le massif musculaire, vous propose une trentaine d'exercices, dont certains spécifiques aux hommes, des explications sur la technique dite « des pincements » et aussi la présentation de la méthode Kobido (lifting manuel), qui ne cesse de faire parler d'elle au Japon.

Santés physique et mentale au cœur de la gymnastique faciale

Les techniques de Catherine Pez vous aideront à avoir un meilleur soutien du visage, un raffermissement des traits, un rehaussement des paupières, un remplissage des pommettes, une tonicité de la peau, un éclat du teint, le tout sans avoir recours à la chirurgie esthétique. Les méthodes présentes dans *La Gymnastique faciale* vous permettront également de contrer une

mauvaise hygiène de vie, les changements hormonaux mais aussi la pollution, qui peuvent entraîner un relâchement de jusqu'à 50 % des fibres musculaires du visage !

Se sentir belle au quotidien

Avec son approche très naturelle, Catherine Pez vous aide, au travers des exercices proposés, à retarder les effets du vieillissement. Ses techniques vous éviteront également de dépenser des sommes faramineuses en produits cosmétiques et vous inviteront à opter plutôt pour quelques minutes de gestes de beauté. Son but ? Que vous vous sentiez belle au quotidien ! Son livre regorge de photos explicatives pour que vous puissiez reproduire à la maison toutes ses techniques. Vous trouverez également en bonus un DVD vous expliquant tous les exercices et les mouvements à effectuer sans modération, n'importe où et à tout moment de la journée.

La Gymnastique faciale de Catherine Pez, aux Éditions de l'Homme, 15,90 € (disponible en librairies, en grandes surfaces et en ligne).