



Livres famille



Nos coups de cœur du mois

SANTÉ

FAKE NEWS SANTÉ,

de Laurianne Geffroy et Léa Surugue,
Éd. Le Cherche Midi, 280 p. ; 14 €.

Le chocolat noir allège le moral, le café protège notre cerveau, le jus de canneberge prévient les cystites... Certains recommandations scientifiques, ni complètement vraies ni totalement fausses, ne font pas beaucoup de mal. Mais la pandémie a vu proliférer des contre-vérités, amplifiées par les réseaux

sociaux, qui mettent réellement notre santé en danger. Ce livre, salutaire, est né d'une initiative de l'Inserm (Institut national de la santé et de la recherche médicale), baptisée « Canal Détox », qui milite contre les « fake news » (informations fallacieuses). Il fait le point sur une multitude d'informations en matière de santé, en s'appuyant sur les dernières études scientifiques. Ouf, enfin un livre dans lequel se plonger, à l'abri des polémiques !

VIE QUOTIDIENNE

LE GUIDE DE LA FAMILLE ÉCONOME,

de Dominique Pérot-Poussielgue,
Éd. Mame, 224 p. ; 21,90 €.

Ce guide propose un triple programme : un mode de vie économe, écologique et éthique. Voici quelques bons conseils piochés au fil des pages : fermer le robinet de la douche pendant le savonnage permet d'économiser 50 % d'eau ; éteindre les appareils en veille allège la facture annuelle d'électricité de 80 € ; privilégier le programme « éco » du lave-vaisselle entraîne une économie de neuf centimes par vaisselle... À bon entendre !

ÉCOLOGIE

NOUS, LES PLANTES, de Stefano Mancuso, Éd. Albin Michel, 180 p. ; 15 €.

Après avoir démontré combien les plantes se comportaient en êtres doués d'une certaine intelligence d'adaptation, de relation et de mimétisme,

et comment elles pourraient apporter des solutions au désastre écologique, l'auteur, botaniste de renommée internationale, poursuit son approche originale. Dans ce troisième ouvrage paru en France, il plaide pour une charte des droits des végétaux, défendant une souveraineté non plus centrée sur les hommes mais sur l'ensemble des êtres vivants. Original !

DEUIL

UN ENTERREMENT COMME JE VEUX !,

de Sarah Dumont, Éd. Evrolles,
192 p. ; 14 €.

Près du tiers des obsèques donne lieu à une cérémonie civile. Mais cette décision laisse souvent les familles face à un vide : à qui s'adresser ? Comment organiser un rassemblement ? Comment faire mémoire ? Où trouver un endroit ? L'étape des obsèques marque en effet un rituel décisif dans le déroulement du deuil.

Les auteurs recensent dans ce guide pratique des textes, des adresses, de multiples initiatives pour composer une cérémonie, dans une perspective résolument laïque.

MÉDECINE

VAINCRE L'AVC,

du P. Pierre Amarengo,
Éd. du Rocher, 336 p. ; 21,90 €.

Chaque année, en France, 140 000 personnes sont touchées par un accident vasculaire cérébral, le si redouté « AVC ». Et pourtant, se plonger dans cet ouvrage n'a rien d'inquiétant, bien au contraire. D'abord parce que l'auteur, spécialiste des AVC depuis quarante ans, l'affirme : 80 % des cas pourraient être évités. Alors que se tient la Journée mondiale consacrée à cette pathologie, le 29 octobre, l'auteur décrit les symptômes qui doivent alerter – l'AVC est une urgence médicale – et ses différentes formes. Puis il s'attache longuement à tracer des pistes pour éviter les récurrences et à décrire le retour à domicile.

Page réalisée par **Isabelle Vial**

Nous avons aussi retenu

→ ESSENTIEL. LES PROCHES AIDANTS POUR LES NULS,

de Marina Al Rubaee et Jean Ruch,
Éd. First, 240 p. ; 11,95 €.

→ ASTUCIEUX. LA GRANDE ENCYCLO DES AVENTURIERS AU JARDIN BIO,

de Clémence Sabbagh et David Melbeck,
Éd. Plume de Carotte/Terre Vivante,
240 p. ; 22 €. À partir de 5 ans.

→ ÉCLAIRANT. ET SI C'ÉTAIT LA FATIGUE MENTALE ? d'Isabelle Méténier, Éd. Robert Laffont, 320 p. ; 19,90 €.

