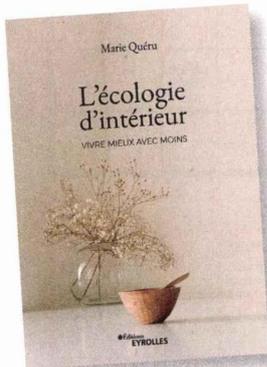


Actu livres

Bulles de sé

Gourmandise, photos, esthétique, évasion et passion... Faites une cure de bonne humeur avec ces

Un intérieur durable et désirable, une esthétique sobre et responsable



Sur les traces de Marie Kondo – la Japonaise auteure du best-seller *La Magie du rangement* (Pocket) –, une autre Marie nous livre ses recettes pour épurer son intérieur et alléger son esprit. Ingénieure en agriculture et diplômée de l'Essec, Marie Quéro a fondé L'Arrangeuse pour aider particuliers et entreprises à vivre mieux avec moins. Son concept – l'écologie d'intérieur – repose sur trois piliers : le beau, le pratique et le durable.

Contre le trop-plein, elle prône l'essentiel en expliquant notre rapport aux objets et notre propension à consommer et à tout conserver. Dans ce livre, l'auteure détaille les cinq étapes de son protocole, illustrations à l'appui. Les intérieurs défilent dans des déclinaisons de blancs et de pastels, révélant la noblesse des matériaux utilisés pour une table ou un plan de travail, les vêtements impeccablement alignés dans les placards... Un ouvrage nécessaire avant de se décider à libérer son espace.

L'écologie d'intérieur. Vivre mieux avec moins, Marie Quéro, éd. Eyrolles, 25 €.

Écrire pour se libérer, lire pour s'évader

L'association Lire pour en sortir anime en prison des actions de réinsertion autour de la lecture et de l'écriture. Depuis le confinement en 2020, elle a lancé un concours d'écriture ouvert aux détenus et au personnel pénitentiaire. En 2021, le thème retenu était « La vie devant soi », inspiré du roman d'Émile Ajar. Présidé par la marraine de l'association, l'écrivaine Leïla Slimani, un jury a sélectionné les plus beaux textes rassemblés dans ce recueil. Des mots forts, des paroles libres, des histoires émouvantes pour s'évader, s'en sortir et se reconstruire.

La Vie devant nous, Préface de Leïla Slimani, éd. Les Presses de la Cité, 18 €.



À croquer sa

Qui sont Victoire Finaz et Hafid Halhol?

Arrière-petite-fille de chocolatier, Victoire Finaz est une fondue d'or brun. La jeune femme qui a créé sa marque Les Carrés Victoire a déve-

loppé une spécialité gourmande autour du cacao, des ganaches et des pralinés. Elle anime des conférences et des ateliers de dégustation, participe à des jurys gastronomiques autour de son sujet de prédilection... Son complice, Hafid Halhol, est médecin nutritionniste. Son credo : bien manger est la clé d'une bonne santé.

De quoi ça parle?

Ce livre écrit à quatre mains cherche à déconstruire les mythes associés au chocolat. Il détaille

Infuser notre imaginaire

C'est une histoire de voyages et d'un breuvage millénaire, de pratiques ancestrales et de coutumes locales, de rencontres et de navigations. Autour du thé, la journaliste et écrivaine Lucie Azema brode un texte très original, érudit et sensible, émaillé de beaux clichés de l'auteur. Cette voyageuse féministe nous avait déjà embarqués au bout du monde avec son essai engagé *Les Femmes aussi sont du voyage* (Flammarion, 2021). Cette fois, c'est le thé qui guide ses pérégrinations et notre imaginaire. Avec délice.

L'usage du thé. Une histoire sensible du bout du monde, Lucie Azema, éd. Flammarion, 25 €.



rénité

nouveaux livres à découvrir et à partager. Par Marie Peronnau

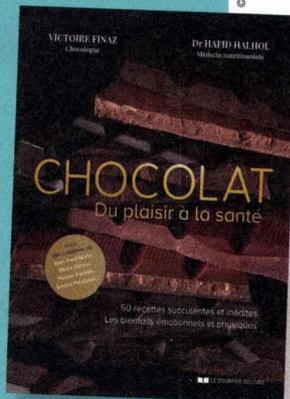
ns culpabilité!

ainsi les vertus médicinales de cet aliment, les bienfaits insoupçonnés que ces petits carrés peuvent procurer à notre corps et à notre esprit, son pouvoir sur nos émotions. Le chocolat, c'est bon pour la santé : on aurait tort de s'en priver! Pour parfaire vos connaissances, vous saurez sur quels critères choisir un bon chocolat, de quelle manière le déguster au mieux...

Pourquoi vous l'aimerez ?

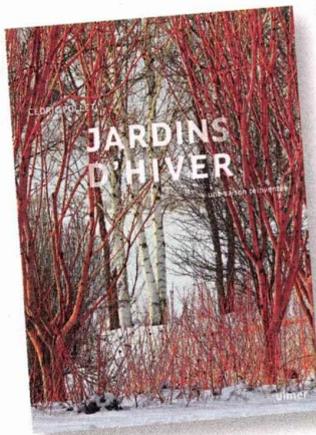
Cette encyclopédie est instructive et ludique. Vous en apprendrez beaucoup sur le chocolat et pourrez mettre en pratique l'art de sa dégustation transmise au fil des pages. Victoire Finaz partage également 50 recettes, dont certaines sont signées de grands noms de la pâtisserie comme Pierre Hermé ou Jean-Paul Hévin.

Chocolat, du plaisir à la santé,
Victoire Finaz, Dr Hafid Halhol,
éd. Le Courrier du Livre, 25,90€.



© GREG SEVAZ

Des merveilles hivernales à admirer



Cédric Pollet est un passionné. Depuis vingt ans, ce photographe paysagiste se consacre aux plantes, et plus particulièrement aux écorces d'arbre. Dans cette magnifique réédition de *Jardins d'hiver*, il montre comment la couleur d'un tronc ou d'une tige, la persistance d'un feuillage peuvent venir illuminer nos espaces verts en plein hiver. L'auteur expose et détaille les plus belles compositions, découvertes dans vingt jardins d'exception en France et en Angleterre. Une source d'inspiration pour tout jardinier qui désire sublimer cette saison trop souvent délaissée.

Jardins d'hiver, Cédric Pollet,
éd. Ulmer, 30€.

Zen au travail

Trouver sa voie

Salarié dans l'industrie pharmaceutique, Nicolas de Vicq a tout plaqué pour se lancer avec son épouse dans l'entrepreneuriat. Ils sont également partis faire un tour du monde en famille. Une expérience d'un an qui l'a nourri et fait grandir. Progressivement, Nicolas va apprendre à mieux se connaître, à dépasser ses peurs et ses doutes, à se libérer du diktat de la performance... Ce livre est le récit d'une quête de sens et de liberté, une aide pour toute personne qui se questionne sur son quotidien professionnel et qui cherche à se réinventer.

Comment j'ai viré mon patron,
Nicolas de Vicq, éd. Alisio, 19€.



Atouts et vertus de l'humour

Le rire serait le meilleur des remèdes contre les maux qui nous assaillent, un outil puissant pour affronter les crises et se relever de situations difficiles. Pour l'enseignante-chercheuse Vanessa Marcié, l'humour est un des moyens à privilégier en entreprise pour résoudre des conflits, engager des équipes, conduire le changement, favoriser la créativité, etc. Il devrait même faire partie de la panoplie essentielle de tout leader. Dans *Le pouvoir de l'humour*, Vanessa Marcié décrypte la force du jeu de mots, l'effet de l'autodérision, la puissance de la blague. Et explique les mécanismes et le bon usage dans des situations professionnelles.

Le pouvoir de l'humour, Vanessa Marcié, éd. Eyrolles, 19€.