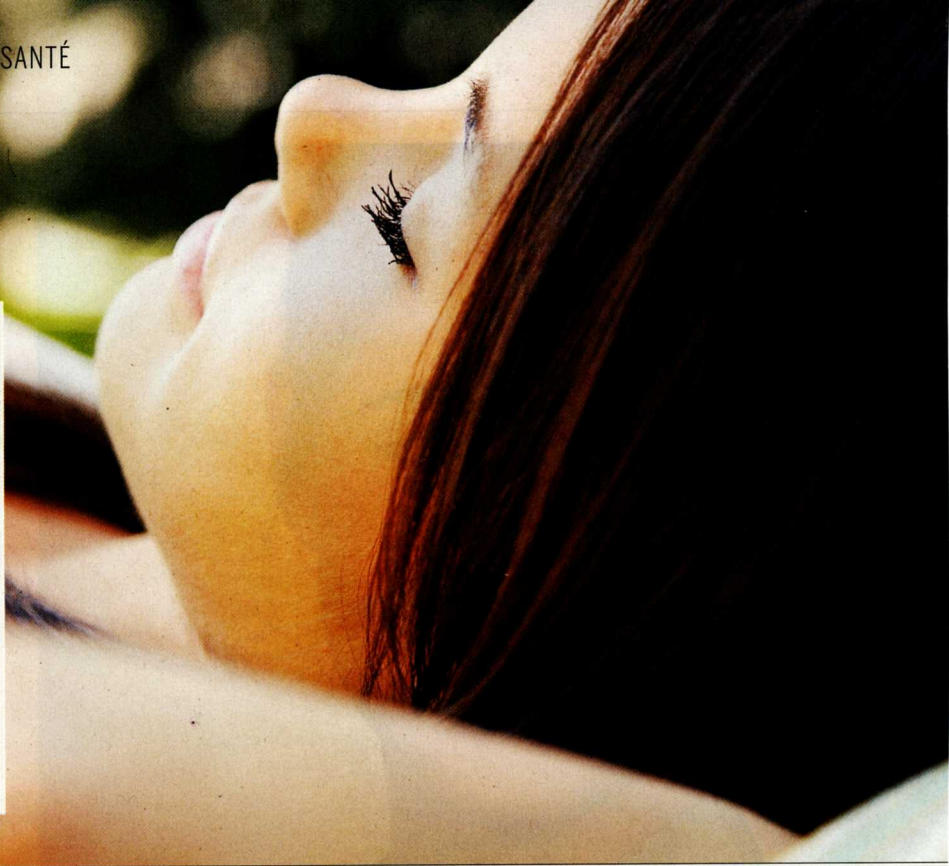


SOYONS ZEN

Si le stress prend la tête, il peut aussi amocher, littéralement, le cerveau. L'inquiétude chronique fait rétrécir celui-ci. Des chercheurs de Yale ont découvert un commutateur génétique qui semble couper les connexions entre les neurones quand on est soumis à un stress prolongé. Le cerveau se met alors à rapetisser, ce qui peut entraîner un déclin cognitif et émotionnel. Chassons donc l'anxiété. À essayer : deux minutes de relaxation au son d'une musique planante ou de murmures de la nature sur calm.com.



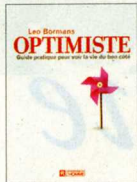
2 LIVRES

L'art de ne pas se casser la tête

Il y a de quoi s'amuser dans la vie, selon ces deux guides pratiques. par JOHANNE LAUZON



L'HOMME MODERNE - GUIDE DE SURVIE POUR L'HOMME D'AUJOURD'HUI. Voilà un livre accrocheur et costaud avec ses 351 pages. Un ton amusé et une mise en page ludique s'apparentant à celle des *magbooks* en font un fort sympathique « guide de survie » pour tout homme qui cherche à bien se débrouiller autant au fond des bois qu'à la maison. Un aperçu des chapitres : « Mystères et finesse de la lessive », « L'art du baiser surtout à la française » ou « Le premier tricot »... Tricot ? Peut-être pas. Notre homme pourra à tout le moins apprendre à recoudre un bouton. Et aussi s'enorgueillir de préparer tout seul un pique-nique (une surprise pour la fête des Mères ?) ou d'assembler le parfait kit du bricoleur du dimanche. Sans compter qu'il nous épatera quand, sur les sentiers de la prochaine randonnée, il identifiera les traces d'un renard... À quand le guide de survie pour les filles ? PAR PIERRE CHAVOT, ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE, 34,95 \$



OPTIMISTE - GUIDE PRATIQUE POUR VOIR LA VIE DU BON CÔTÉ. Il y a des personnes douées pour le bonheur. Elles considèrent chaque jour comme une joyeuse aventure. Ces optimistes auraient un certain avantage par rapport aux autres : une meilleure santé, une plus grande longévité et davantage de prospérité. Inspiré des travaux en psychologie positive, ce livre nous encourage à changer le regard qu'on porte sur le quotidien. Son auteur, le Belge Leo Bormans, a lancé en 2011 *Happiness - Le grand livre du bonheur*, qui réunissait les écrits de 100 experts. Il poursuit cette fois sous un angle plus pratico-pratique en dégageant « neuf traits qui caractérisent ces personnes, à savoir : ouverture, positivisme, transformation, interaction, motivation, inspiration, sourire, travail et engagement ». Autant de captivantes pistes de réflexion et d'action. PAR LEO BORMANS, LES ÉDITIONS DE L'HOMME, 24,95 \$

PAS LE TEMPS DE MANGER DES LÉGUMES ? BUVEZ-LES !

Rien de tel qu'un jus maison bourré de vitamines pour s'énergiser. Voici une excellente recette que nous avons testée. Au mixeur, bien mélanger 3 tomates mûres, 1 branche de céleri, 1 petite gousse d'ail, 1/3 de concombre, 1 feuille de basilic ou de cerfeuil, 1 c. à thé d'huile d'olive, 1 poivron rouge, du sel, du poivre et un peu d'eau. Si le jus est trop épais, on ajoute de l'eau. Le petit plus : ce jus de légumes aide à rétablir la digestion et le transit intestinal. [CHANTAL ÉTHIER]



REMÈDE DE GRAND-MÈRE