

VIVRE

Quatre livres pour se détendre

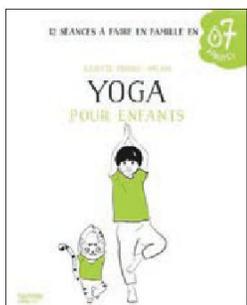
Les sections «mieux-être» des librairies n'ont jamais été si bien garnies. Voici quelques nouveaux titres qui parlent de yoga ou de méditation pour augmenter notre zénitude.

JESSICA DOSTIE
jessica.dostie@journalmetro.com

Yoga pour enfants

Dans *Yoga pour enfants* (Hachette), la yogi française Claudia Martin propose 20 ateliers à faire en famille en 7 minutes. Elle y propose plusieurs postures accessibles dès l'âge de 3 ans, dont le papillon, l'arbre ou l'éléphant. Chaque posture est illustrée et comporte des explications simples détaillant notamment

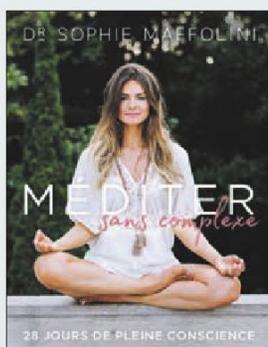
à partir de quel âge on peut la pratiquer et à quel moment de la journée elle est le plus bénéfique. «Dans un contexte où tout va trop vite et où l'hyperconnexion et le zapping rythment le quotidien, le yoga aide à construire et à maintenir un équilibre, même quand le monde autour de nous est chaotique et étourdissant, écrit-elle. Nous en avons besoin, et les enfants comme nous.»



Méditer au quotidien

Entre le beau livre et le livre pratique, *Méditer sans complexe* (Les Éditions Cardinal) vise à intégrer la pleine conscience dans le quotidien grâce à un programme de méditation de quatre semaines. L'auteure, la Dr^e Sophie Maffolini, qui pratique la médecine générale dans le Grand Nord canadien, y partage son expérience et ses réflexions.

En plus de photos inspirantes, le livre contient des illustrations et des schémas permettant de mieux comprendre certains concepts et les différentes postures de méditation.



La pleine conscience pour débutants

Pour présenter la méditation pleine conscience aux enfants, le maître bouddhiste vietnamien Thich Nhat Hanh propose 10 exercices pour tester ses appuis, s'étirer, tenir en équilibre ou encore travailler sa respiration. Chaque mouvement est décrit de manière limpide en quelques phrases et les séquences sont illustrées en couleur par Charlotte des Légneris.

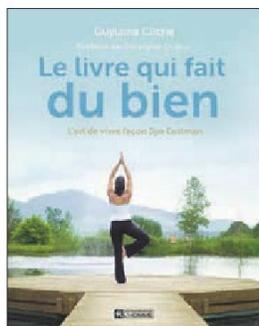
Quand je bouge, je médite (Édito jeunesse), publié d'abord en anglais en 2012, «propose ici de précieux outils pour [que les enfants] puissent grandir en confiance et évoluer en harmonie», commente Nicole Bordeleau en préface.



L'art de vivre façon Spa Eastman

La conférencière Guylaine Cliche travaille depuis une vingtaine d'années au Spa Eastman. Dans *Le livre qui fait du bien* (Les Éditions de l'Homme), elle aborde de nombreuses thématiques liées au bien-être, comme la respiration, l'activité physique, l'alimentation, le yoga, la méditation ou encore l'aromathérapie.

L'auteure a même réservé une section à quelques recettes santé concoctées en collaboration avec le chef et nutrithérapeute Jean-Marc Enderlin. Quelques exemples : yogourt d'amandes maison, choucroute, quiche sur croûte de quinoa ou encore gâteau au cacao cru.



Asthme. Réduire la pollution, pas la circulation



L'auto n'est pas le principal facteur de risque pour l'asthme à Montréal. / MÉTRO

Certains péages urbains contribuent à diminuer les polluants responsables de l'asthme. D'autres, non. Et ailleurs, comme à Montréal, il est difficile de dire s'il y aurait un impact.

À Stockholm, par exemple, le péage urbain est bon pour les enfants. Une étude réalisée par un organisme américain démontre que la mesure, instaurée en 2007 pour lutter contre la congestion, aurait permis de diminuer la pollution aux particules fines et au dioxyde d'azote (NO₂) de 5 à 20 % en trois ans. L'asthme infantile aurait suivi la tendance en baissant de moitié.

À l'inverse, ces résultats n'ont pas été observés à Londres, qui a instauré un péage urbain en 2003 pendant les heures de travail. Selon une étude présentée en mars, c'est même le contraire. Les niveaux de NO₂ ont augmenté de 10 % en quatre ans.

Qu'en serait-il à Montréal, où l'idée d'imposer un péage pour entrer au centre-ville est suggérée depuis des années? Une étude de l'Agence de la

1 sur 6

Une étude de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal montre la forte prévalence de l'asthme chez les jeunes Montréalais.

santé et des services sociaux de Montréal, réalisée dès 2006, montre la forte prévalence de l'asthme chez les enfants de 6 à 12 ans sur l'île (plus d'un enfant sur 6), mais pointe aussi la disparité d'un quartier à un autre.

En ce qui concerne les facteurs de risque sur l'île, l'automobile, bien qu'elle joue un rôle en raison des émissions de NO₂, n'est pas en tête. Le faible poids à la naissance, l'exposition à la fumée in utero, l'absence d'allaitement et l'humidité des logements sont mis en avant.

Pour qu'un péage urbain contribue à la réduction de l'asthme infantile, il faudrait qu'il soit conçu pour lutter contre la pollution et pas seulement contre la circulation. AGENCE SCIENCE-PRESSE