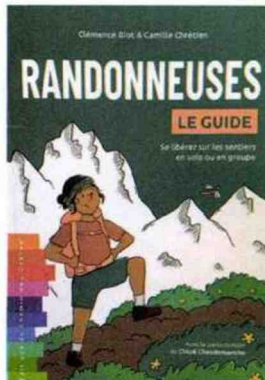




# LES LIVRES ET LES FILMS *à ne pas manquer ce mois-ci*

Chaque mois, nous vous proposons des livres  
qui vont vous faire du bien et des films à ne pas manquer.  
À découvrir sans hésiter... et à partager.

## LES LIVRES

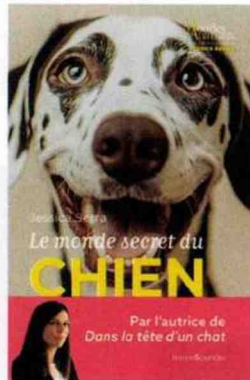


### Guide rando

#### **Balades au féminin**

Combinant infos pratiques, données médicales et témoignages, ce livre prodigue de très nombreux conseils aux femmes qui souhaitent randonner. Comment choisir le bon équipement, comment prévenir les situations à risque et savoir réagir, comment gérer ses règles, que manger pendant l'effort ?... S'appuyant sur des textes courts et de nombreuses illustrations, l'ouvrage est une mine d'informations. Les autrices, passionnées de marche, souhaitent aussi sensibiliser au respect de la nature. Accessible, il vous aidera, c'est sûr, à préparer vos vacances !

■ **Randonneuses. Le guide. Se libérer sur les sentiers en solo ou en groupe**, Clémence Blot et Camille Chrétien, avec Chloé Chaudemanche, éd. du Chemin des Crêtes, 24 € (mars 2025).

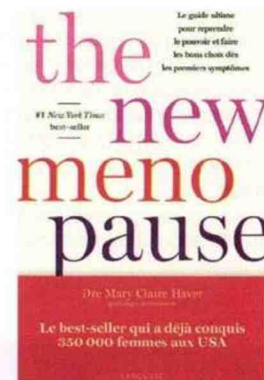


### Essai

#### **Amis pour la vie**

Dévoué et docile, le chien nous accompagne depuis trente mille ans. L'éthologue Jessica Serra raconte comment le chien a développé, au cours de son évolution au contact de l'homme, des comportements pour se faire comprendre ainsi que des capacités anatomiques comme un muscle releveur de sourcils unique qui lui permet d'agrandir son regard pour s'exprimer. Odorat exceptionnel – fonctionnant avant même la naissance –, sens de l'orientation, expression des émotions... il comprend tout de nous grâce à ses sens très développés. Apprenons, nous aussi, à mieux le connaître, grâce à cet ouvrage facile à lire et très documenté.

■ **Le monde secret du chien**, Jessica Serra, éd. HumenSciences, 19,90 € (avril 2025).



### Guide

#### **Ménopause : faire les bons choix**

La ménopause est une étape naturelle pouvant se transformer en une véritable tempête hormonale avec pas moins de 77 symptômes possibles ! "La ménopause est inévitable, mais la subir ne l'est pas", assure l'auteure, gynécologue-obstétricienne, dans la traduction de ce best-seller américain. Pour cela, il faut comprendre ce qui se passe dans le corps. La spécialiste donne toutes les clés, des solutions validées par la science et une boîte à outils détaillée pour soulager les désagréments, atténuer et prévenir les risques de développer des maladies, et adopter les bons réflexes pour améliorer sa vie au quotidien.

■ **The new menopause**, Dr. Mary Claire Haver, éd. Larousse, 24,99 € (avril 2025).



**Interview**

**LUCY VINCENT** neurobiologiste

**“On peut hacker son cerveau amoureux”**

Intervenir sur le circuit neuronal du lien est possible. C'est l'objectif de ce livre interactif, pratique et étonnant pour retrouver le bonheur d'être heureux à deux en “reprogrammant” son cerveau.

**Qu'est-ce qu'un cerveau amoureux du point de vue biologique ?**

Le cerveau amoureux est un cerveau où les récepteurs à ocytocine fonctionnent de manière dynamique dans des endroits clés pour créer le lien amoureux : l'hippocampe, l'amygdale et le circuit de la récompense.

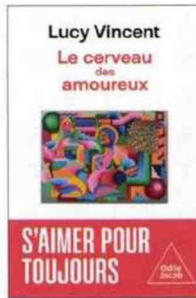
**La façon de fonctionner du cerveau propre à chacun a-t-elle un impact sur notre comportement amoureux ?**

Chaque individu a un cerveau différent et la gamme de comportement amoureux est vaste. Elle va des personnes très infidèles à celles qui gardent un partenaire toute la vie en passant par celles qui adorent l'état amoureux par exemple. Quand on tombe amoureux, on ne fait pas cette distinction. Les quiz proposés dans mon livre permettent d'avoir une meilleure connaissance de son cerveau amoureux

et de déterminer son type de comportement pour améliorer ainsi les relations avec son partenaire.

**On peut donc agir sur le sentiment amoureux ?**

Oui ! Puisque l'on connaît mieux le circuit cérébral du lien amoureux et les neurotransmetteurs impliqués, pourquoi ne pas agir sur ces différentes parties du cerveau ? Les exercices pour le reprogrammer afin d'apaiser la relation sont fonction des réponses apportées aux quiz, mais voici un exemple qui marche pour tous. Pour se remettre dans l'état amoureux, on peut activer les stimuli sensoriels agissant sur l'hippocampe en réveillant les souvenirs du temps heureux avec son/sa partenaire, comme retourner sur les lieux de vacances, écouter les musiques de l'époque ou retourner dans le restaurant où il/elle vous a déclaré sa flamme.



■ **Le cerveau des amoureux**, Lucy Vincent, éd. Odile Jacob, 22,90 € (avril 2025).

**LES FILMS**

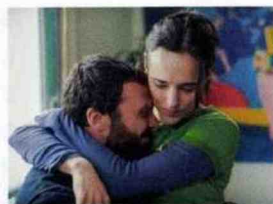
**Comédie dramatique**  
**Différente**

■ De Lola Doillon

Mal à l'aise en société, sensible au bruit... Katia s'est toujours sentie à part. Elle n'a toutefois jamais réussi à mettre de mots sur cette différence. La révélation arrive à 35 ans, dans le cadre de son travail de documentaliste, lors d'une rencontre avec une spécialiste de l'autisme. Et si elle était autiste ? Abordant avec finesse les symptômes de cette maladie, le film, aux allures de comédie romantique, expose, non sans humour, ses conséquences au sein d'un couple. Il repose aussi sur la prestation, tout en nuances, de son actrice Jehnny Beth.

**Sortie le 11 juin**

**Avec Jehnny Beth, Thibaut Evraud, Mireille Perrier...**



**Comédie**  
**Avignon**

■ De Johann Dionnet

Au festival d'Avignon, Stéphane croise par hasard Fanny, une jeune actrice en vogue qu'il avait rencontrée lors d'un stage. N'osant pas lui avouer qu'il joue dans une modeste pièce de boulevard, il prétend qu'il incarne Rodrigue, dans *Le Cid*. Son mensonge va vite le dépasser et l'entraîner dans des situations embarrassantes. Prônant la réconciliation entre les différentes chapelles de théâtre, cette comédie invite aussi chacun à assumer sa personnalité et à rester fidèle à ses valeurs. Revigorant et formidablement drôle.

**Sortie le 18 juin**

**Avec Baptiste Lecaplain, Elisa Erka, Alison Wheeler...**

