



### Lampes frontales COURIR JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT

Spontanément, qui aurait l'idée de se remonter le moral de février en courant la nuit dans le froid, le vent, au risque de se casser les chevilles ou les rotules? Hé bien, on vous conseille d'essayer. D'une part parce que la nuit la plus sombre est bien plus belle que le stratus. Ensuite, l'obscurité permet de se concentrer sur son corps, sur l'effort, d'entendre sa respiration. Parole de pratiquante, courir devient moins fatigant. Obligatoire néanmoins de se munir d'une lampe torche à enrouler autour du torse.

# TENIR LE COUP

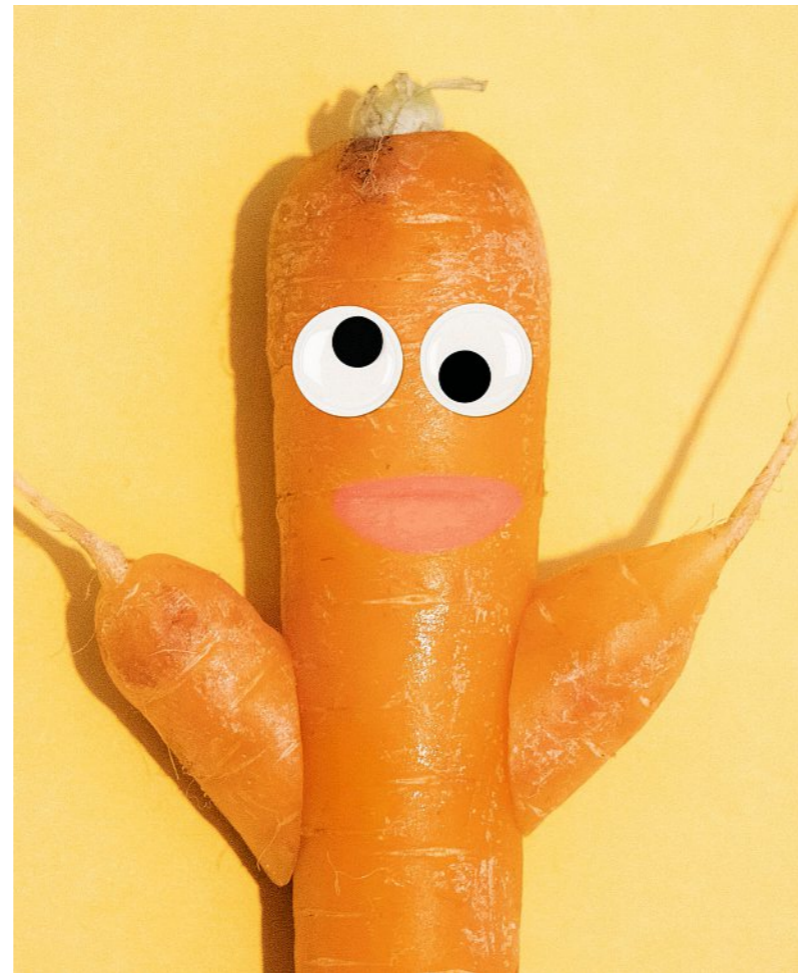
NON, LE BLUES HIVERNAL N'AURA PAS NOTRE PEAU! INSPIREZ-VOUS DE NOTRE PETITE SÉLECTION D'IDÉES ANTIDÉPRIME POUR ALLER GAIEMENT JUSQU'AU PRINTEMPS. PLUS QUE 37 JOURS!

TEXTE LA RÉDACTION



### Résilience ÊTRE HEUREUSE COMME ELLE

«On me demande pourquoi je souris tout le temps, mais parce que j'ai tout pour être heureuse.» Parole de Ginette Kolinka, bientôt centenaire, Parisienne souriante et rescapée de Birkenau. Dans ce livre touchant rempli d'anecdotes, qui donne envie de flâner à Paris, de boire un thé dans son appartement du XXI<sup>e</sup> arrondissement et de connaître sa belle famille, la présence des camps est toujours là, comme en filigrane. «Une vie heureuse», Ginette Kolinka, Éd. Grasset



### Carottes & co ALLER AU MARCHÉ

Se noyer dans la foule, découvrir de nouvelles recettes en échangeant avec les maraîchers, s'enthousiasmer sur un bouquet de fleurs ou un ravioli tibétain. Profitez de la saison pour acheter des cédrats et des citrons bergamote (grattez et respirez leur écorce). D'ailleurs, l'huile essentielle de Bergamote apaise l'esprit tout en favorisant relaxation et bonne humeur, comme les restes des agrumes.

PHOTOS: HENRIK SORENSEN/ARTUR DEBAT/CONSTANCE BANNISTER CORP/GETTY IMAGES - ISTOCKPHOTO

### Adaptogènes BOOSTER SON IMMUNITÉ

Rien de plus plombant qu'être tout le temps fatigué! On booste son système immunitaire avec cette potion de la jeune marque genevoise Hymne. Une formule qui mise sur les champignons adaptogènes bien connus de la pharmacopée chinoise, et un dosage étudié de vitamines C, B6 et zinc. Avec son goût citronné, Hercule - c'est le nom de ce complément alimentaire à boire - est notre garde du corps pour la saison.

En pharmacie et sur [hymne.co](http://hymne.co)



### Jass & Co JOUER AUX CARTES

La pratique du jeu de cartes permet de partager des moments où l'excitation de gagner cède souvent le pas sur le fait de voir les gens que vous appréciez gagner. Le jass ou le chibre comprennent juste assez de chance pour vous pardonner vos erreurs et contribuent à faire travailler concentration et mémoire. Pour cumuler les plaisirs, embarquez sur un bateau de la CGN pour un lunch du dimanche et de belles parties de cartes.

### Sport TESTER LE PILATÈS AU MUR

En vogue outre-Atlantique, cette variante du Pilatès est en train d'envahir YouTube. Comment ça marche? Pour apprendre cette discipline, on suit pas à pas les exercices des coaches dictés sur la plateforme et adaptés à tous les niveaux. Côté matériel, le Wall Pilatès ne nécessite qu'un simple mur – et on adore déjà cette simplicité. Ainsi, que l'on soit au bureau, à la maison ou à l'hôtel, on s'aide d'un seul pan lisse pour étirer la colonne vertébrale, travailler les fessiers, ou encore détendre les épaules et dégourdir les jambes. Une chouette activité pour se muscler et chasser la fatigue hivernale!

Sur YouTube: Express Wall Pilatès, Full Body Pilatès, Wall Pilatès, Pilatès on the Wall...



### Effet de contraste NOIR, C'EST ROSE!

Proposer l'univers de Lars Kepler pour contrer le blues hivernal peut sembler incongru. Ça ne l'est pas tant que ça. De fait, les enquêtes de Joona Linna, dont la dernière, «L'homme-miroir», est si noire, glauque, tordue et abominable que par effet de contraste, notre vie paraît rose et peuplée de licornes! La lecture n'est pas votre truc? Apple TV+ proposera bientôt la série «Lazarus», basée sur ce cycle romanesque, avec Tom Hardy dans la peau d'un atroce tueur en série. On se réjouit d'avance!

«L'homme-miroir», Lars Kepler (Actes Sud)



### Chuuut APPRÉCIER LE SILENCE

Éteignez vos écrans, arrêtez la musique. C'est scientifiquement prouvé, le silence fait du bien, beaucoup de bien. Pour lutter contre le stress, pour mieux dormir, reposer notre cerveau, baisser la pression artérielle mais aussi renforcer notre système immunitaire. Alors on s'aventure loin de la ville ou – plus exigeant – on opte pour une retraite silencieuse, souvent liée à une pratique spirituelle. On peut aussi s'initier en douceur en lisant le «Yoga» d'Emmanuel Carrère, qui commence par l'histoire d'une retraite vipassana, où il est interdit de parler.