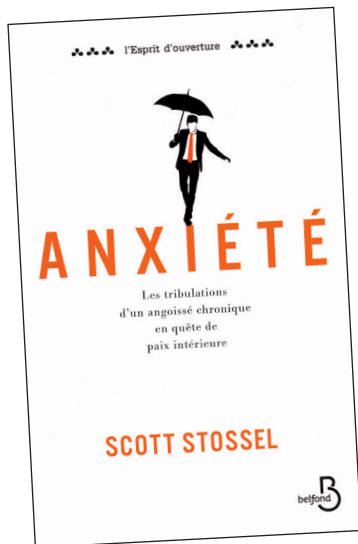


## Une histoire drôle et érudite de l'anxiété

Mélangant témoignages et recherches pointues, Scott Stossel donne avec son livre *Anxiété – Les tribulations d'un angoissé chronique en quête de paix intérieure* les clés pour comprendre et surpasser cette affection. Que fait-on lorsqu'on a peur de tout? Mais vraiment de tout? Editorialiste de la revue américaine *The Atlantic*, Scott Stossel a la phobie de l'avion, du fromage, de parler en public, de vomir – celle-ci est au moins originale – et même d'être pris de crises de panique imprévisibles. Evidemment, comme il est aussi le héros de son livre, il force peut-être un peu le trait mais pour le plus grand plaisir du lecteur qui, soudain, se sent beaucoup moins seul face à ses propres craintes.

D'une plume alerte et drôle mais surtout érudite, l'auteur s'efforce de comprendre les mécanismes de cette anxiété envahissante en passant au crible l'histoire de la psychiatrie, les théories des neurosciences ou encore les intérêts de l'industrie du médicament. Des premières observations médicales d'Hippocrate à la métaphysique de Soren Kierkegaard en passant par l'incontournable psychanalyse freudienne, Scott Stossel dresse un tableau exhaustif des manifestations de son affliction. Son objectif? Démontrer que l'anxiété peut être dépassée et qu'il est possible de s'épanouir.



«Anxiété – Les tribulations d'un angoissé chronique en quête de paix intérieure», par Scott Stossel, éd. Belfond.



## Urbain

On évite les bouchons et on garde la forme, le tout avec un petit côté girly, grâce au vélo électrique ePlaza de la marque suisse Cresta. Sa philosophie: le vélo «à la carte» pour lequel on peut choisir son équipement – freins, vitesses, forme du guidon, etc. – et les couleurs. Spécialiste du vélo électrique à Gilly, Genève et Lausanne, l'entreprise Easycycle recommande comme équipement le Shimano Alfine 8 Di2 pour le ePlaza. Ce système de vitesses permet de les changer à l'arrêt et en roulant. Il est électrique et couplé au moteur, ce qui signifie que le moteur coupe une milliseconde lorsqu'on change la vitesse pour permettre à celle-ci de passer facilement. De plus, lorsqu'on s'arrête, le système se remet en 2-3<sup>e</sup> vitesse afin de pouvoir repartir sans effort.

INFOS:

Vélo ePlaza de Cresta, chez Easycycle [www.easycycle.ch](http://www.easycycle.ch)

## Minceur

Quelques kilos se sont sournoisement installés pendant l'hiver? La méthode Fitsonic propose une approche globale associant sport, technologie et conseils diététiques. Le but étant d'atteindre son objectif minceur, c'est-à-dire celui qui correspond à sa propre définition d'une silhouette harmonieuse.

Les conseils de nutrition et la pratique sportive sont accompagnés du port de la ceinture Fitsonic qui favorise une réduction du tour de taille et la perte de centimètres aux endroits souhaités. Le principe: la ceinture, constituée de plaques métalliques délivrant des

ondes, se porte durant au moins quarante minutes d'activité physique. Ainsi, sous l'effet combiné de la ceinture chauffante à ultrasons et de l'exercice, les cellules grasses vont libérer des graisses à l'endroit du port de la ceinture: ventre, hanches et cuisses. Ces graisses, soit l'équivalent de 1100 à 1400 calories, seront ensuite transportées par le système veineux et lymphatique vers les muscles, gros consommateurs d'énergie.

[www.fitsonic.ch](http://www.fitsonic.ch)

