



**NUTRITION**  
**Le Programme pour bien nourrir votre cerveau**  
 de *Jean-Marie Bourre*  
 Odile Jacob

Non content d'accaparer 20% de la consommation énergétique du corps, votre cerveau a besoin de plus de 40 nutriments qu'il ne sait pas fabriquer, et qu'il doit donc trouver dans l'alimentation. Cet ouvrage vous donnera tous les repères nécessaires pour rassasier cet organe exigeant. Des explications claires et détaillées sur le rôle des nutriments dans le fonctionnement cérébral alternent avec des tableaux synthétiques précisant dans quels aliments les trouver. Cet aspect pratique culmine avec la conclusion, qui fournit des recommandations détaillées pour chaque repas.

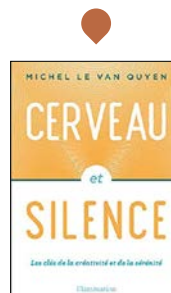


**HANDICAP**  
**L'Autisme à l'école**  
 de *Christian Alin*  
 Mardaga

«Rose s'est mise à écrire son prénom avant les vacances de Pâques! Il aurait fallu voir la joie que cela a fait circuler dans toute la classe!» Alternant de touchantes histoires de vie et des résultats scientifiques éclairants, Christian Alin plaide vigoureusement pour l'inclusion des enfants autistes à l'école ordinaire. Professeur en sciences de l'éducation, il a lancé des recherches visant à analyser et développer cette inclusion lorsque son petit-fils a lui-même été diagnostiqué autiste. Sans jamais négliger les difficultés que cela pose, il explique ici comment accompagner enfants, parents et éducateurs, en s'inspirant aussi bien des nouvelles connaissances sur les troubles autistiques que de celles sur la façon dont le cerveau apprend. Un livre d'une grande valeur scientifique, pratique et humaine.

## COUP DE CŒUR

Par *Christophe André*



**NEUROSCIENCES Cerveau et Silence**  
 de *Michel Le Van Quyen* Flammarion

L'un des seuls intérêts de la maladie est qu'elle nous ouvre parfois les yeux. Sur certaines de nos erreurs, comme vivre en négligeant de prendre soin de soi. Et sur certains de nos besoins. C'est ainsi que le neuroscientifique Michel Le Van Quyen a découvert la nécessité de s'offrir régulièrement... du silence! Atteint de paralysie faciale en 2017, il se voit contraint d'interrompre toutes ses activités – recherches, cours et conférences –, afin d'observer un repos salvateur. Et il l'observe tellement qu'il en découvre les infinies ressources! Il se met alors à explorer toutes les facettes de la mise au calme, qu'il regroupe sous l'appellation générique de silences: silence acoustique, certes, mais aussi silence du corps (apprendre à ne rien faire), silence de l'attention (ne rien imposer à son esprit), silence de soi (faire taire l'ego et les ruminations), silence de la parole (juste écouter), et même silence des yeux (trop souvent happés par les écrans). Il s'agit en somme de se désengager des sollicitations, dans tous les domaines, et de redécouvrir les vertus oubliées du repos. En la matière, notre cerveau ne manque pas d'idées: un simple clignement de paupière, qui dure 0,3 seconde, est en réalité une micropause, durant laquelle il libère l'attention de la tâche en cours... et ce 20 fois par minute! Pourtant, aujourd'hui, cela ne suffit plus. Ce sont les abus et les dégâts de notre société de pléthore qui se trouvent ainsi épinglés dans cet ouvrage. À mesure que Michel Le Van Quyen recense toutes les données scientifiques attestant des bienfaits du calme et du silence, on se rend compte à quel point nous marchons sur la tête: nous sommes en train de faire subir à nos cerveaux ce que nous infligeons à la planète, en abusant de ses ressources, pourtant immenses, et en épuisant nos capacités attentionnelles et sensorielles. L'auteur nous livre alors une série de conseils pour retrouver un peu de calme. Parmi les antidotes qu'il recommande figure la méditation, qu'il pratique régulièrement: à elle seule, elle réunit tous les types de silence, offrant en particulier repos visuel, continuité attentionnelle et pacification de l'esprit...

*Christophe André*  
 est médecin psychiatre.