

**C'est tendance !**



## Remise en selle

**S**i vous hésitez, voilà de quoi vous convaincre : le VAE, vélo à assistance électrique, vient de voir ses bienfaits validés en France ! Des études se sont penchées sur cet engin à la mode (il représente un quart des vélos vendus par an) et démontré que son utilisation augmente durablement les capacités cardio-respiratoires, et améliore l'état psychologique, à l'instar de toute activité physique. À ses détracteurs qui estiment que « ce n'est pas vraiment du vélo ni du sport ! », on objectera que

les utilisateurs enfourchent souvent le VAE pour des trajets assez longs et s'en servent fréquemment pour aller travailler. Mieux, l'étude grenobloise Oncovelis, menée auprès de malades pour les aider à renouer avec l'activité physique, s'est révélée très convaincante sur ses bénéfices progressifs. La dépense énergétique se situe entre celle de la marche et du vélo traditionnel. De quoi se motiver pour faire tourner ses gambettes !  
Source : [Doi.org/10.1016/j.trip.2019.100017](https://doi.org/10.1016/j.trip.2019.100017).

## LA COUVERTURE « DOUDOU » ANTISTRESS

Sommeil fragile ou difficile à trouver, nervosité : les Français dorment mal ! Pour les aider, la « couverture pondérée » vient d'être validée par des chercheurs suédois dans une publication récente : insomnie réduite de moitié, sommeil de meilleure qualité, diminution de la fatigue, de la dépression et de l'anxiété... Cette couverture 3 à 5 fois plus lourde qu'une version classique exerce une pression sur le corps qui sécurise, détend les muscles, libère la sérotonine (hormone du bien-être) et réduit le cortisol (hormone du stress) et le rythme cardiaque. Enveloppée dans ce cocon, on s'apaise et s'endort sereinement ! À tester, celle de Wake up Serenity : très douce, lestée de microbilles de verre et fabriquée en France, elle est grande (120 x 180 cm) et disponible en 3 poids (6, 8 et 10 kg) et en version enfant !

**Couverture lestée, 187 €, Wake up Serenity. [Wakeupserenity.com](http://Wakeupserenity.com)**

Source : « *Journal of Clinical Sleep medicine* », septembre 2020.



## 3 livres pour booster son optimisme

**On aime !**



### PENSÉE POSITIVE

Marre d'être parasitée par des pensées négatives qui vous plombent le moral ? Ce programme en trois semaines vous stimule simplement pour développer ce que vous avez de meilleur en vous. Un coaching pour mettre de la joie dans le quotidien.

**« Mes petites routines, Pensées positives », d'Olivia Toja, éd. Marabout, 8,90 €.**



### GRATITUDE

Issu du compte Instagram « Merci à un inconnu » (plus de 200 000 abonnés) qui recueille les témoignages de coups de pouce, soutiens ou mots de réconfort inattendus venus d'inconnus, cet ouvrage touchant réconcilie avec l'humain et donne le sourire.

**« Merci à un inconnu », d'Anne Cazaubon, éd. Vuibert, 15,90 €.**



### ÉMOTIONS

Baby blues, stress, troubles du sommeil, de la concentration, de la libido... : les huiles essentielles apaisent nos émotions et nous facilitent le quotidien. Une aromathérapeute et un psychologue font le point dans cet ouvrage clair, complet et riche de conseils.

**« Aromathérapie », de Françoise Couic-Marinier et du Dr Laurent Briquet, éd. Terre Vivante, 21 €.**

**70%**

**DES FRANÇAIS JARDINENT : UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE ET ANTISTRESS QUI APORTE PLAISIR ET RECONNEXION À LA NATURE !**

Source : Unep.