

ZOOM
CONFINEMENT

lire



Dans l'élan d'un monde

Mais quel livre allez-vous ouvrir dans ce matin confiné, mais quelle page allez-vous entamer qui, d'un coup, va vous emmener et vous dire son horizon? Serait-ce parmi ces livres qui vous entourent et dont on remet à plus tard la rencontre, que le bel imprévu vous guette - c'est le moment, ouvrez-le, il y a là peut-être cet air vif et ce regard neuf qui va vous changer le jour, parce qu'il y a là quelqu'un qui va vous frayer «un chemin vers les angles étincelants de la vie». **Regardez dans ce petit rayon oublié, là chez vous**, il y a peut-être ces pages qui vont vous faire passer d'une chambre à l'élan d'un monde. Tenez par exemple, le bon hasard vient de m'émancer vers ce livre d'Aimé Césaire: «Je bâtirai de ciel, d'oiseaux, de perroquets, de cloches, de foulards, de tambours, de fumées légères, de tendresses furieuses, de tons de cuivre, de nacre, de dimanches, de bastingues, de mots d'enfants, de mots d'amour, (...) un monde notre monde, mon monde aux épaules rondes»...



Dans ces jours où le temps de nos chambres rend plus lentes les heures, ouvrir des pages oubliées, ou **redécouvrir ces livres** lus il y a longtemps, et qu'on va maintenant entendre, et comprendre, encore autrement. Vous avez déjà filé? Vous êtes dans la page qui s'ouvre. L'amitié d'un livre n'attend pas. ■ JEAN-DOMINIQUE HUMBERT

manger



Tendre vers un équilibre alimentaire

«Maman, tu peux encore faire de la magie?» Mon fils de 4 ans adore voir une friandise apparaître entre mes mains après la formule «abracadabra». Oui, si l'on en doutait encore, le gras et le sucré, c'est réconfortant, à tout âge. Certes, on peut continuer avec les petits plaisirs gourmands, mais avec parcimonie, histoire de rester bien dans son corps et dans sa tête. Avec le médecin nutritionniste Pierre Azam, l'experte en transition alimentaire Sandrine Doppler (ZeBrigad, Genève) donne plusieurs conseils afin de se nourrir de façon équilibrée au quotidien dans la situation actuelle. **La règle de base, c'est de manger lors des trois repas, avec en plus une collation saine, si l'on en a envie.** Essayons d'éviter le grignotage. Le matin pour le déjeuner: pain complet ou céréales, fruit frais, produit laitier. Au dîner: continuer avec les trois groupes alimentaires (légumes/fruits, aliment farineux, aliment protéique), en ayant la main lourde sur les végétaux. Au souper: un menu léger, mais rassasiant. **Côté boissons, restons à l'eau et aux infusions.** Je continue avec les tours de magie chocolats. Mais quand le quota est atteint (ou le buffet vide), je prétexte avoir perdu mes pouvoirs. ■ JOËLLE CHALLANDES



télétravail



S'organiser pour travailler depuis chez soi

Télétravailler efficacement exige de se mettre dans un certain état d'esprit. Le matin, prendre quelques minutes pour se préparer - s'habiller plutôt que de travailler en pyjama, prendre une douche ou mettre son parfum préféré - aident à se sentir frais et dispo. L'idéal ensuite est de se créer un cadre. Cela passe par **fixer des horaires**, en incluant des pauses repas et en-cas (plutôt que de grignoter sans cesse), et de lister des objectifs clairs pour chaque journée. Pour favoriser la concentration, **on réserve un lieu à l'activité professionnelle**, en y réunissant tout ce dont on a besoin - y compris un grand verre d'eau. Une fois que l'on s'assoit à cet endroit, on est là pour travailler. Quand on le quitte, on aère la pièce, et on essaie de ne plus penser aux choses laissées en suspens. Il faut aussi expliquer clairement à son entourage que lorsqu'on s'installe à son poste, que l'on ferme la porte, on n'est **plus disponible pour eux**. Ces repères temporels et spatiaux m'aident à fixer une limite entre temps libre et temps de travail! ■ TATIANA TISSOT



Musées et culture en ligne

Si vous avez toujours rêvé de visiter le palais de Versailles ou le MOMA à New York, c'est le moment de **s'y rendre... virtuellement!** De nombreux musées proposent des visites en ligne d'une partie de leurs collections. Le site Arts & Culture de Google* rassemble ces ressources du monde entier. J'ai ainsi pu déambuler dans les **galeries du Louvre** renfermant des pièces d'ancienne Égypte, découvrir les

œuvres de Frida Kahlo accrochées au Musée Dolores Olmedo à Mexico ou admirer le site inca du Machu Picchu au Pérou. Cela ne remplace pas une expérience «dans la vraie vie», avec les émotions que suscitent une toile ou un monument. Mais même à travers un écran, **l'art et le patrimoine** permettent de faire voyager son esprit et de s'évader! ■ TATIANA TISSOT

* www.artsandculture.google.com



art



Un ménage numérique dans ses photos

Nos souvenirs numériques aussi méritent un nettoyage de printemps. On commence par transférer le contenu oublié de la carte mémoire sur l'ordinateur. L'idéal est de la vider ensuite immédiatement - sinon on ne sait plus quelles images ont déjà été sauvegardées. Pour organiser mes photos, je me repose sur **un classement** dans de grands dossiers par thèmes (voyages, famille/amis, événements...). Dedans, je place des sous-dossiers contenant des images prises à la même période. Je nomme ces derniers avec des **mots-clés** (par exemple, un dossier de la même journée: 2019 fête famille Jura - lac de Joux - gâteau noisette), afin de faciliter mes recherches ultérieures. Comme on n'est jamais à l'abri d'une perte de données, il est judicieux de prévoir une **sauvegarde de toutes ses photos** sur un disque dur externe. Avant cela, on fait le tri: supprimer les photos floues, les doublons et mettre de côté les clichés les plus réussis. A quoi servent toutes ces photos si on ne les regarde jamais? On peut exploiter les meilleures pour créer un **album photo en ligne** de son dernier voyage, ou sortir sa paire de ciseaux et des tirages papier pour réaliser un album fait maison qu'on prendra plaisir à feuilleter encore longtemps. ■ TATIANA TISSOT

organiser ses photos