# Lectures de santé

Autor(en): **[s.n.]**

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Générations : aînés**

Band (Jahr): **32 (2002)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **23.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

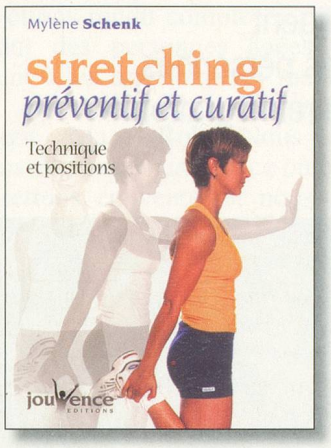
**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Lectures de santé




## Etirer son corps

Le temps de l'aérobic au rythme effréné – et parfois dangereux – est depuis longtemps dépassé, au profit de méthodes douces pour faire travailler son corps, sa musculation et ses articulations. C'est le cas du stretching, conseillé à tout âge. Ancienne sportive de haut niveau, maître d'éducation physique et physiothérapeute, Mylène Schenk démontre dans son ouvrage que le stretching peut être un moyen de prévention et de guérison de troubles musculaires, articulaires et posturaux. Etirements profonds et prolongés, accompagnés d'une respiration bien contrôlée permettent d'apaiser son corps, mais aussi son esprit. Deux cassettes vidéo complètent ce livre très utile, afin de vous aider à exécuter les bons mouvements, dans les bonnes positions. Bon nombre de ces exercices peuvent se pratiquer régulièrement dans la journée, permettant notamment de surmonter les raideurs dues à l'âge.

*Stretching préventif et curatif – Technique et positions*, Mylène Schenk, Editions Jouvence.

## Penser positif

«L'auto-hypnose est une méthode de conditionnement personnel, d'auto-suggestion. Elle veut permettre à chacun de pouvoir bénéficier des bienfaits de l'hypnose. Il s'agit d'une méthode Coué améliorée qui vise à profiter d'états de conscience modifiée pour implanter dans l'inconscient des pensées positives.» Reconnu comme l'un des meilleurs hypnotiseurs actuels, Alban de Jong consacre un ouvrage à l'autoprogrammation mentale. Celui-ci comporte une importante partie théorique, à commencer par une histoire de l'hypnose et de son application dans divers domaines. Elle est suivie de 52 exercices permettant de résoudre un certain nombre de problèmes au quotidien par une forme d'auto-hypnose et de pensée positive. Celles et ceux qui ont déjà pris des cours de sophrologie, respiration et relaxation, se sentiront plus familiers de ce genre de pratiques. Pour les autres, allez-y en douceur. Dans un premier temps, une simple lecture de cet ouvrage vous apportera déjà une forme de mieux-être.

*Tout savoir sur l'auto-programmation mentale*, Alban de Jong, Editions Favre.

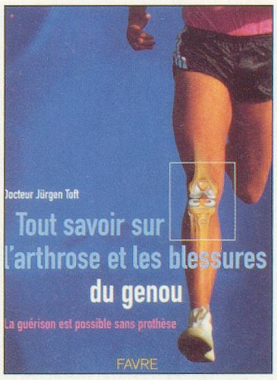
## Vaincre la dépression

Elle peut frapper à tout âge, et absolument personne ne saurait prétendre que cela ne lui arrivera jamais. La dépression est une maladie, et elle se soigne. Encore faut-il savoir exactement de quoi on souffre. Dans un livre remarquable de clarté, la journaliste Suzy Soumaille décrit en dix chapitres tous les types de dépression, leurs symptômes, leurs origines, leurs traitements, mais encore auprès de qui trouver de l'aide, comment éviter la rechute... Surtout, on y apprend à ne pas culpabiliser, car on ne fait jamais une dépression par plaisir! Ce livre sera précieux pour tous ceux qui passent ou sont passés par là, et pour leurs proches qui n'ont pas tout compris.

*J'ai envie de comprendre... la dépression*, Suzy Soumaille, Editions Médecine & Hygiène.

**C. Pz**

## Soigner ses genoux

Il arrive que l'arthrose frappe précocement certaines articulations du corps. C'est en particulier le cas de l'arthrose du genou, qui peut déjà se révéler gênante au quotidien chez des personnes dans la quarantaine. Un spécialiste internationalement reconnu, le Dr Jürgen Toft, a consacré un ouvrage aux différents traitements permettant souvent d'éviter le recours à la chirurgie et aux prothèses. En cas d'opération, cet ouvrage explique aussi comment rééduquer le genou pour retrouver une souplesse à long terme. L'auteur de ce livre a développé une technique chirurgicale inédite: l'abrasion sous-chondrale. Malgré ce nom plutôt rébarbatif, il propose un ouvrage accessible à tous et bien illustré. De la rotule au ménisque en passant par les ligaments, vous saurez tout du fonctionnement de cette articulation particulièrement complexe.

*Tout savoir sur l'arthrose et les blessures du genou*, Dr Jürgen Toft, Editions Favre.