

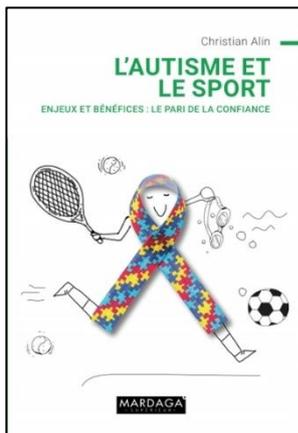
Bibliographie

*Bien vivre sa maladie
en bougeant*

CHARLEROI
BIBLIOTHÈQUES



Octobre 2022



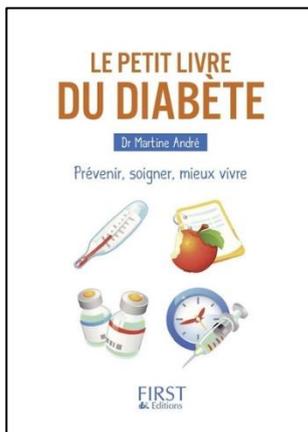
ALIN Christian

L'autisme et le sport : enjeux et bénéfices – le pari de la confiance

Mardaga, 2021

ISBN : 9782804709273

L'auteur décrit les bienfaits du sport pour les personnes atteintes d'autisme et propose des conseils afin de choisir une discipline adaptée comme la danse, l'aviron, la natation ou le skateboard.



ANDRE Martine

Le petit livre du diabète : prévenir, soigner, mieux vivre

First, 2017

ISBN : 9782412025703

Un guide pour comprendre les différents types de diabète, leurs causes et leurs symptômes. Avec des conseils pour dialoguer avec son médecin, choisir le régime alimentaire à adopter, les exercices physiques à effectuer et les traitements à suivre.



AUGER Jérôme, BERENBAUM Francis

Le grand livre de l'arthrose : le guide indispensable pour soulager efficacement les douleurs liées à l'arthrose

Eyrolles, 2016

ISBN : 9782212565225

Un kinésithérapeute et un rhumatologue répondent aux questions du grand public sur cette maladie chronique dont souffrent dix millions de Français. Ils abordent les facteurs de risque, les solutions pour soulager la douleur, les prises en charge médicales, chirurgicales et paramédicales, les traitements par région (genou, hanche, main, dos), etc.



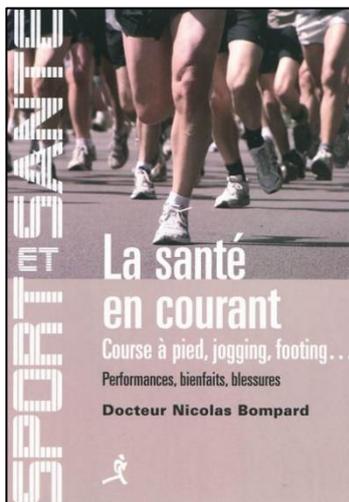
BOHBOT Gilbert

Objectif anti mal de dos : un programme en 4 étapes pour prévenir et guérir les tensions musculaires

Vigot, 2016

ISBN : 9782711424337

27 exercices et leurs variantes pour détendre les muscles dorsaux, ainsi que 40 entraînements ciblés pour renforcer ses muscles. Avec des conseils pour préserver sa colonne vertébrale et prévenir les douleurs de dos dans la durée : gestes, postures et sport.



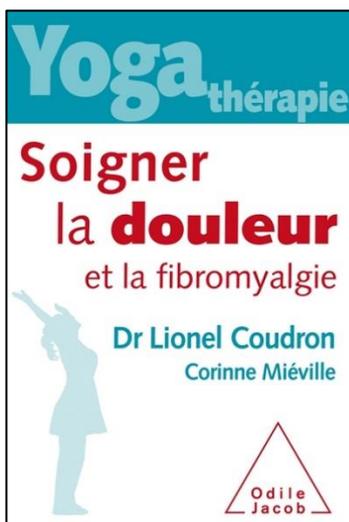
BOMPARD Nicolas

La santé en courant : course à pied, jogging, footing : performances, bienfaits, blessures

Chiron (Sport et santé), 2011

ISBN : 9782702713259

Ce guide pratique présente le matériel (chaussures, vêtements, cardio, fréquence, mètre) et les techniques pour débiter et apprendre à s'entraîner à la course à pied tout en évitant les accidents. Les bienfaits de la course à pied sont expliqués ainsi que les incidents et blessures les plus fréquents.



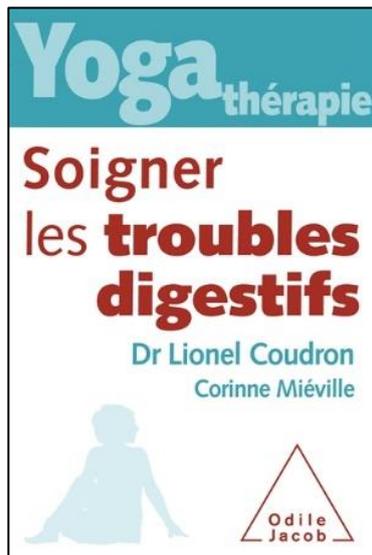
COUDRON Lionel, MIEVILLE Corinne

Soigner la douleur et la fibromyalgie

Odile Jacob (Yoga thérapie), 2016

ISBN : 9782738134301

Des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour apaiser les douleurs articulaires, inflammatoires, chroniques, intestinales ou encore liées à la fibromyalgie.



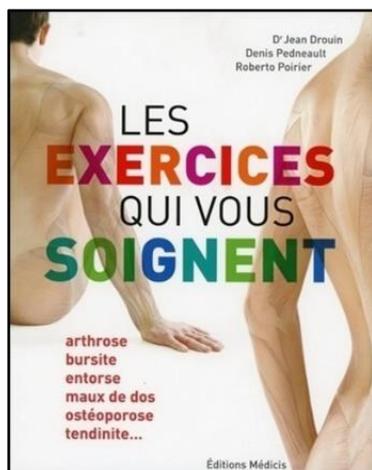
COUDRON Lionel, MIEVILLE Corinne

Soigner les troubles digestifs

Odile Jacob, 2014

ISBN : 9782738131027

Des exercices de yoga en pas à pas et des conseils d'hygiène de vie pour soigner de manière naturelle les causes des troubles de la digestion : digestion lente, reflux, maux de ventre, problèmes de transit, etc.



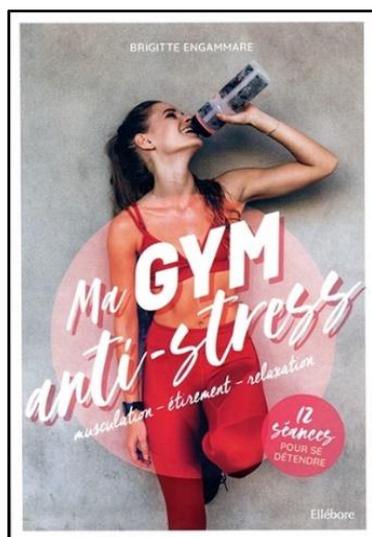
DROUIN Jean, PEDNEAULT Denis, POIRIER Roberto

Les exercices qui vous soignent (1) : arthrose, bursite, entorse, maux de dos, ostéoporose, tendinite, ...

Editions Médicis, 2015

ISBN : 9782853276023

Ce guide indique les différentes causes possibles de douleurs physiques et les façons de les soulager et de les prévenir grâce aux exercices, en modifiant ses habitudes : postures à adopter, activités à privilégier, mouvements à éviter, déséquilibres à corriger, etc.



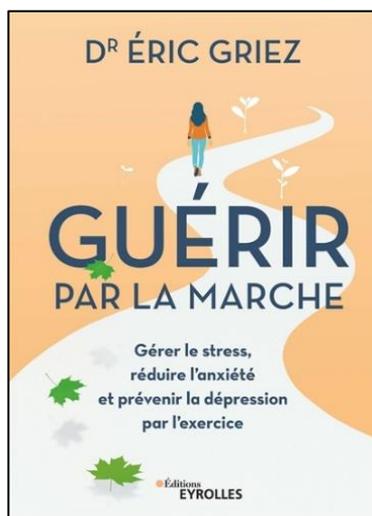
ENGAMMARE Brigitte

Ma gym anti-stress : musculation, étirement, relaxation, 12 séances pour se détendre

Éllébore, 2020

ISBN : 9791023001839

Des exercices simples et évolutifs pour lutter contre le stress, les tensions et les douleurs du quotidien. Chacune des douze séances se concentre sur une partie du corps et propose une gymnastique adaptée pour la soulager.



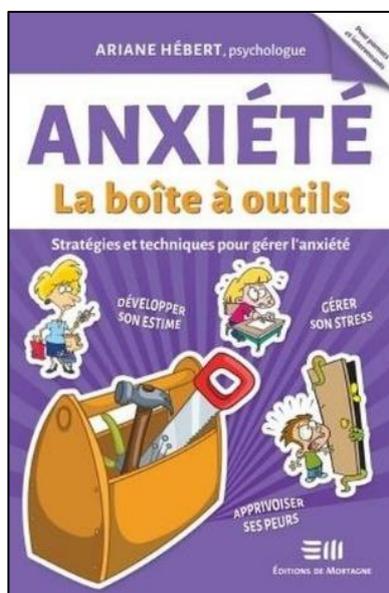
GRIEZ Jean-Pierre

Guérir par la marche : gérer le stress, réduire l'anxiété et prévenir la dépression par l'exercice

Eyrolles, 2019

ISBN : 9782212571165

L'auteur défend les bienfaits psychologiques et neurologiques de la marche à pied, notamment pour combattre l'anxiété et les troubles dépressifs. Des conseils pour la pratiquer en toute sérénité sont proposés.



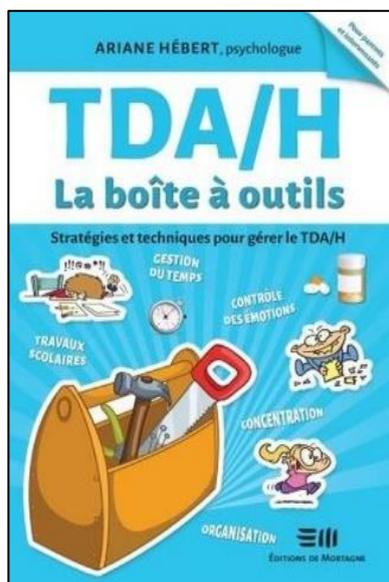
HEBERT Ariane

Anxiété : stratégies et techniques pour gérer l'anxiété

Editions de Mortagne (Boîte à outils), 2016

ISBN : 9782896626397

Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété ? Alors ce livre est pour vous ! Que sont le stress et l'anxiété ? D'où proviennent-ils et pourquoi certains enfants et adolescents y sont-ils plus sensibles ? Quels sont les facteurs provoquant l'apparition de l'anxiété ? En quoi consistent les différents troubles anxieux ? Comment peut-on prévenir l'anxiété et, si nécessaire, la traiter ? Voilà quelques-unes des questions les plus fréquemment soulevées par les parents et les intervenants. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets, faciles à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement.



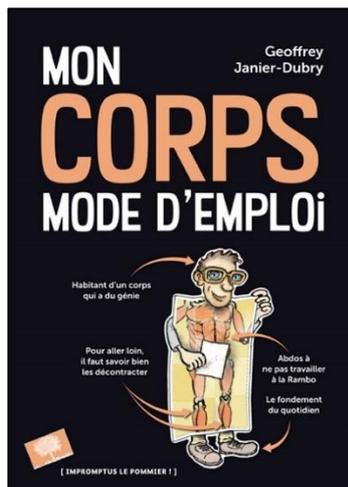
HEBERT Ariane

TDA/H : stratégies et techniques pour gérer le TDA/H

Editions de Mortagne, 2015

ISBN : 9782896624836

Le TDA/H entraîne son lot de défis au quotidien, même dans les plus menus détails. Ariane Hébert nous propose ici des stratégies et des trucs concrets à mettre en pratique, afin d'aider l'adulte à intervenir adéquatement. Comment apprendre aux enfants avec un TDA/H à : -Ne rien perdre -Ne rien oublier - S'organiser -Être moins agité -Rester concentré pendant les cours ou les devoirs -Gérer l'impulsivité - Diminuer sa colère -Mieux vivre ses émotions - Vaincre l'anxiété, etc. Ponctué de faits vécus, cet ouvrage est sympathique, stimulant et les judicieux conseils de l'auteure sont faciles à mettre en application.



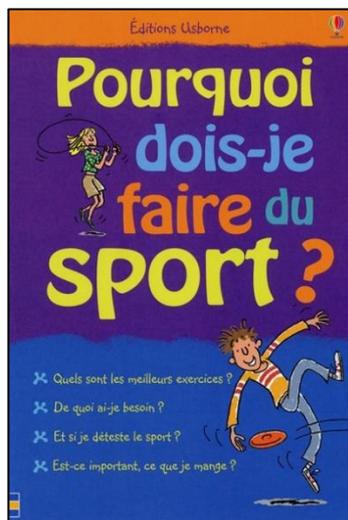
JANIER-DUBRY Geoffrey

Mon corps : mode d'emploi

Le Pommier, 2017

ISBN : 9782746511224

Un guide pour prendre soin de son corps tout au long de la journée, dans toutes les circonstances. L'ostéopathe propose des gestes et des exercices physiques à réaliser au quotidien, du lever au coucher.



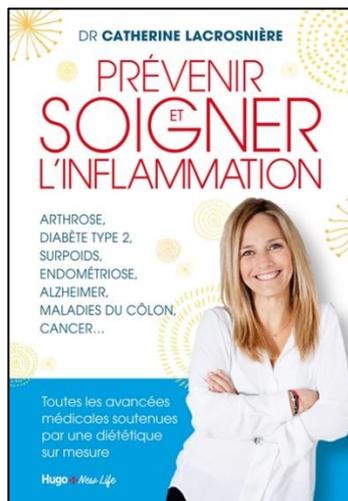
KNIGHTON Kate, MEREDITH Susan

Pourquoi dois-je faire du sport

Usborne, 2009

ISBN : 9781409503866

Des conseils pour se maintenir en forme à partir d'une pratique sportive et d'une bonne alimentation.



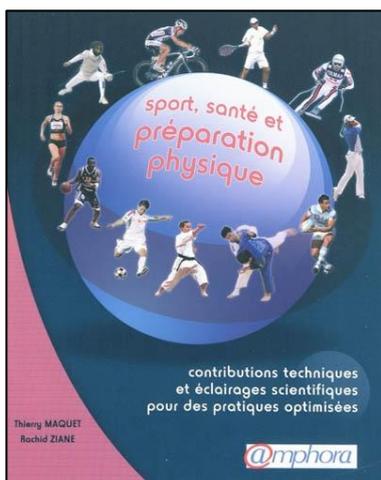
LACROSNIERE Catherine

Prévenir et soigner l'inflammation

Hugo (New Life), 2018

ISBN : 9782755638448

Des conseils pour combattre l'inflammation chronique ou silencieuse ainsi que les différentes pathologies qui en découlent comme l'arthrose, l'endométriose, la fibromyalgie ou encore le psoriasis et l'obésité. Les facteurs favorisants et le rôle de l'alimentation sont notamment abordés.



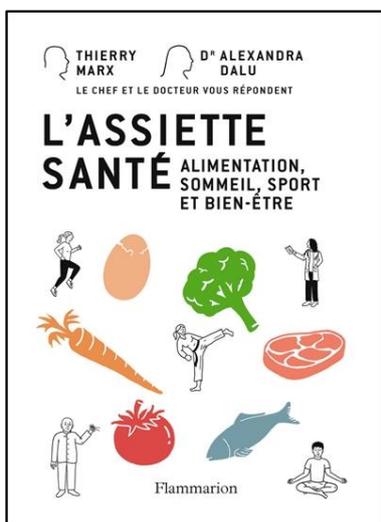
MAQUET Thierry, ZIANE Rachid

Sport, santé et préparation physique : contributions techniques et éclairages scientifiques pour des pratiques optimisées

Amphora, 2010

ISBN : 9782851807762

Ouvrage de référence sur la santé et la préparation physique du sportif : planification de l'entraînement, échauffement et récupération, travail musculaire, alimentation et hydratation, prévention et traumatologie, les enfants et les adolescents sportifs, etc.



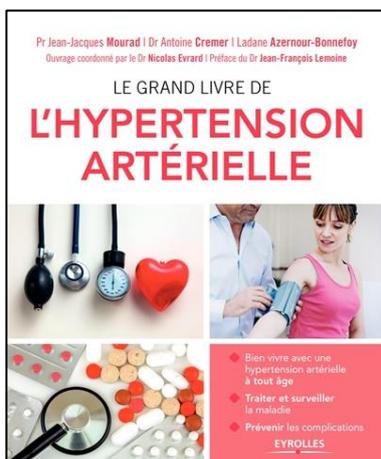
MARX Thierry, DALU Alexandra

L'assiette santé : alimentation, sommeil, sport et bien-être

Flammarion, 2022

ISBN : 9782080270399

Une approche holistique de la santé avec des conseils en nutrition, des exercices quotidiens et des recettes équilibrées pour retrouver énergie et bien-être.



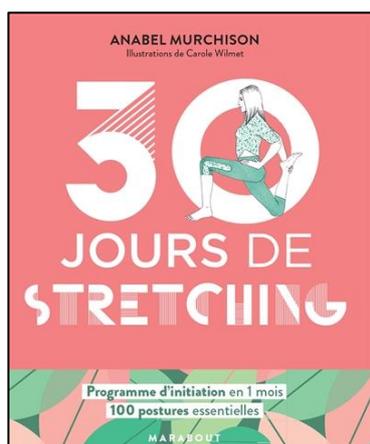
MOURAD Jean-Jacques, CREMER Antoine, AZERNOUR-BONNEFOY Ladane

Le grand livre de l'hypertension artérielle

Eyrolles, 2016

ISBN : 9782212564907

Ouvrage de référence sur l'hypertension artérielle, détaillant ses causes, les méthodes de prévention, le dépistage, les médicaments et le suivi médical. Avec des conseils pour mieux vivre avec la maladie au quotidien et des exemples de recettes diététiques.



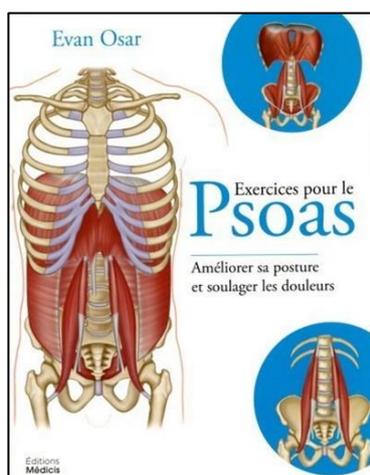
MURCHINSON Anabel

30 jours de stretching

Marabout, 2020

ISBN : 9782501149648

Programme de cinquante postures pour se muscler, s'assouplir et s'étirer. Qu'elles se pratiquent en intérieur ou en extérieur, les séances sont classées par thème en fonction de leur durée ou des objectifs visés tels qu'une meilleure qualité de sommeil ou de digestion, l'apaisement du syndrome prémenstruel, le relâchement des tensions. Elles s'achèvent par cinq à dix minutes de relaxation.



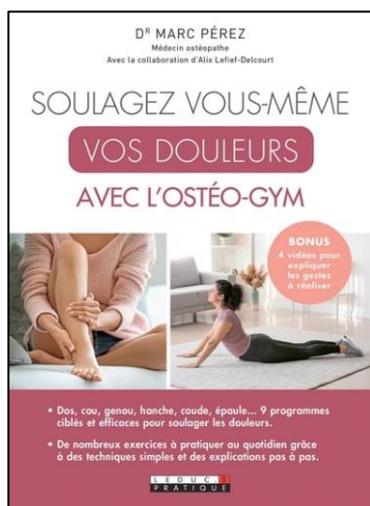
OSAR Evan

Exercices pour le Psoas : améliorer sa posture et soulager les douleurs

Médicis, 2020

ISBN : 9782853277136

Des exercices physiques s'inspirant des dernières recherches scientifiques pour soulager le psoas, un muscle profond et essentiel au maintien d'une bonne posture pour éviter les maux de dos.



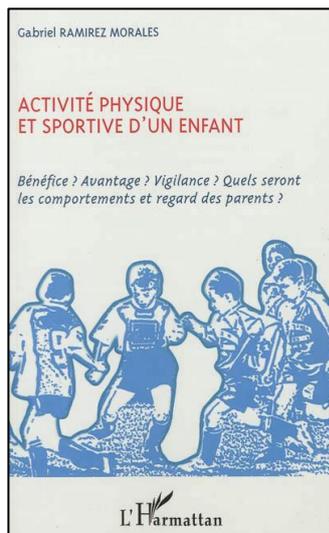
PEREZ Marc

Soulagez vous-même vos douleurs avec l'ostéo-gym

Leduc.s éditions, 2020

ISBN : 9791028518240

Des programmes sur dix jours à pratiquer chez soi pour prévenir ou apaiser des douleurs au cou, aux hanches, aux genoux ou aux poignets, grâce à différentes techniques : automassage, postures de yoga, exercices de mobilisation, d'étirement, de raccourcissement ou de gymnastique. Des QR codes permettent d'accéder à des vidéos explicatives.



RAMIREZ MORALES Gabriel

Activité physique et sportive d'un enfant : Bénéfice ? Avantage ? Vigilance ? Quels seront les comportements et regard des parents ?

L'Harmattan, 2021

ISBN : 9782336002835

Analyse qui montre qu'aujourd'hui, l'activité physique et la pratique d'un sport sont bénéfiques pour les enfants et les adolescents et qu'il est souhaitable que chaque enfant puisse avoir l'occasion de pratiquer.



RENEVIER Jean-Luc, MARC Jean-François

La fibromyalgie : mieux la comprendre, mieux la vivre

Mango, 2020

ISBN : 9782317023033

Les docteurs Jean-Luc Renevier et Jean-François Marc vous donnent les clés pour comprendre le fonctionnement de cette maladie et pour mieux la vivre au quotidien (gestion de la douleur, soulagement du stress, thérapies complémentaires...).



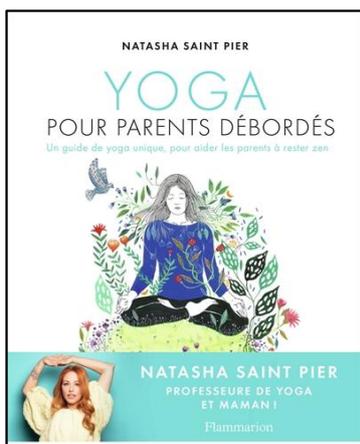
ROLLAND Jocelyne

Belle et en forme après un cancer du sein : la méthode rose pilates

Frison-Roche, 2021

ISBN : 9791023002232

Des exercices de gymnastique pour se remettre en forme physiquement après un cancer du sein. Ce programme permet de lutter contre les effets secondaires des traitements, de gagner en masse musculaire et de rétablir l'équilibre corporel. Avec des témoignages de patients accompagnés de photographies.



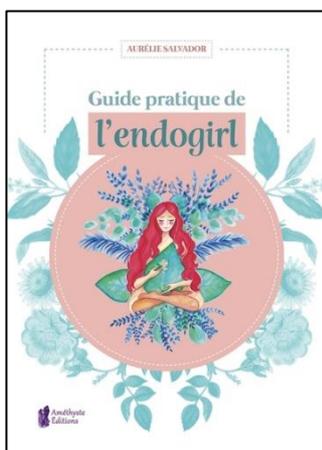
SAINT-PIER Natasha

Yoga pour parents débordés

Flammarion, 2021

ISBN : 9782080236708

La chanteuse, également professeure de yoga et mère d'un garçon âgé de 3 ans, présente sa méthode pour gérer les moments difficiles dans la vie de parents actifs, en cinq à vingt minutes par jour d'exercice et de méditation.



SALVADOR Aurélie

Guide pratique de l'endogirl

Améthyste Editions, 2021

ISBN : 9791097154714

S'appuyant sur son expérience personnelle, la naturopathe donne des conseils pour vivre au mieux avec l'endométriose. Grâce aux bienfaits de la nature, à une alimentation saine, à un travail de gestion des émotions mais aussi à un sommeil réparateur, elle montre qu'il est possible de gérer la douleur.



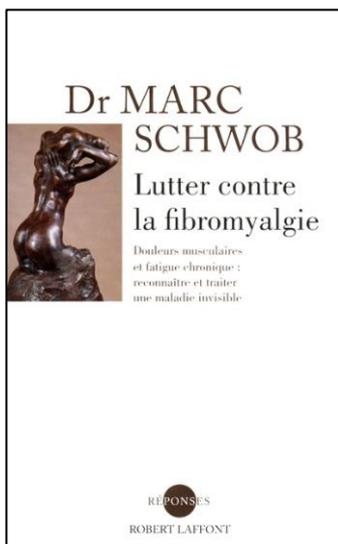
SCHAPIRO-CHATENAY Véronique

Micro-gym : 70 exercices discrets pour se muscler tout au long de la journée

Larousse, 2015

ISBN : 9782035915177

Propose près de 70 exercices à faire au lit, sous la douche, pendant le brossage des dents, dans les transports en commun, en voiture, dans l'ascenseur, etc., pour se muscler en toute discrétion et à tout moment. Avec des conseils pour se relaxer, des encadrés pour décrire les mauvaises postures à éviter et des astuces pour travailler sa démarche.

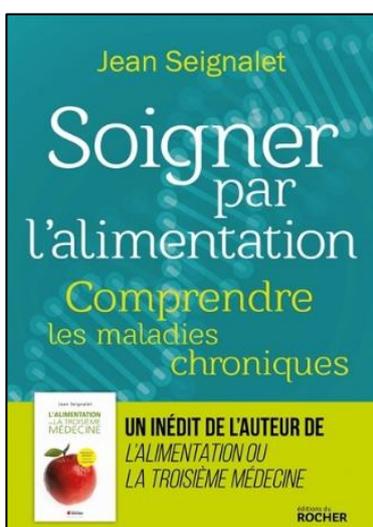


SCHWOB Marc

Lutter contre la fibromyalgie : douleurs musculaires et fatigue chronique : reconnaître et traiter une maladie invisible

Robert Laffont, 2011
ISBN : 9782221115688

L'ouvrage permet d'appréhender le syndrome fibromyalgique et les questions physiopathologiques et thérapeutiques qu'il pose. Il fait le point sur la façon de traiter cette maladie et propose une prise en charge pluridisciplinaire en faisant appel à des rhumatologues, psychiatres, neurologues, ostéopathes, acupuncteurs, phytothérapeutes, etc.

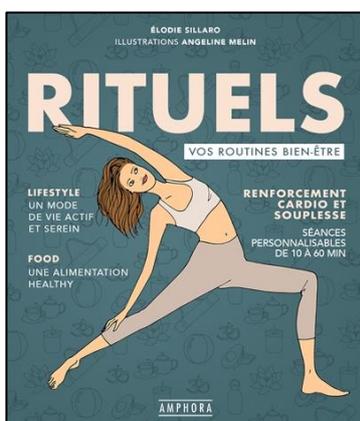


SEIGNALET Jean

Soigner par l'alimentation : comprendre les maladies chroniques

Du Rocher, 2017
ISBN : 9782268084978

Ouvrage expliquant comment soigner des maladies incurables, comme la sclérose en plaques ou la maladie de Crohn, par la nutrithérapie. Les théories du médecin sont présentées dans une version simplifiée. Seules les connaissances de base indispensables sont abordées, et quelques maladies sont étudiées de façon détaillée. Des résultats pratiques, chiffrés et des témoignages complètent cette étude.

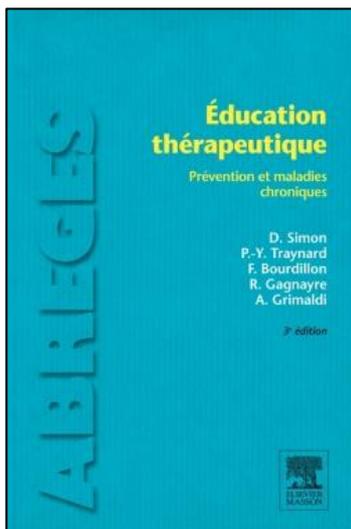


SILLARO Elodie

Rituels : vos routines bien-être

Amphora, 2021
ISBN : 9782757604878

Un guide pour composer son propre programme d'exercices physiques en fonction des objectifs, des besoins et du temps disponible. Des activités pour améliorer son endurance, renforcer ses muscles ou augmenter sa souplesse sont proposées, accompagnées de conseils alimentaires.



SIMON David, TRAYNARD Pierre-Yves, BOURDILLON François

Éducation thérapeutique : prévention et maladies chroniques

Elsevier Masson, 2013

ISBN : 9782294726989

Étude des principaux thèmes définis pour le diplôme universitaire d'éducation thérapeutique. Une approche transversale permet à chaque intervenant de la prise en charge de situer son action (généralistes, spécialistes, infirmières, diététiciens, etc.). Une stratégie pour former le patient est développée.



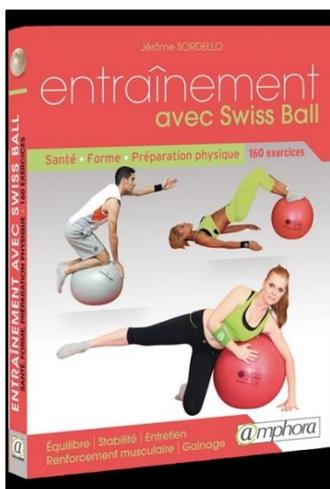
SISSAKO Bakary

Gym douce : mon programme pour rester en forme

Hachette Pratique, 2018

ISBN : 9782013919395

Cette gymnastique douce pour les plus de 60 ans permet de travailler différents muscles à la fois et combine des exercices de coordination, d'assouplissement et d'endurance. L'objectif : diminuer les douleurs du bas du dos, prévenir les effets du vieillissement, améliorer la circulation sanguine ou encore réduire la formation de cellulite.



SORDELLO Jérôme

Entraînement avec Swiss Ball : renforcement musculaire, gainage, équilibre, performance et bien-être : plus de 170 exercices et variantes

Amphora, 2014

ISBN : 9782851808783

Utilisé dans les programmes de rééducation, de prévention et de préparation physique, cet outil repose sur le principe d'équilibre et s'adresse à tous les publics.



STIMBRE José

Faites du sport au bureau

Prisma, 2019

ISBN : 9782810427710

Des exemples d'exercices physiques, n'exigeant pas de matériel particulier, à effectuer sur son lieu de travail, en quelques minutes, afin de muscler les différentes parties de son corps, de gagner en souplesse et en tonus, de lutter contre les mauvaises postures, d'évacuer son stress ou encore d'améliorer sa concentration.



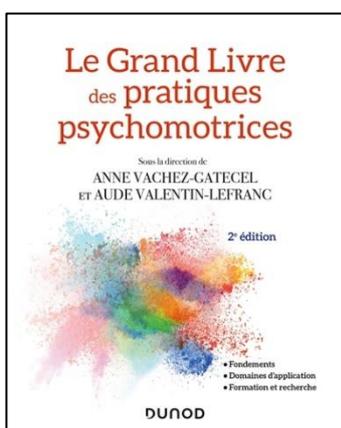
THIEVENAZ Joris, TOURETTE-TURGIS Catherine

Penser l'expérience du soin et de la maladie : une approche par l'activité

De Boeck Supérieur, 2015

ISBN : 9782804190675

Une approche nouvelle de la maladie et de la situation de soin qui lie l'expérience du soignant à celle du patient. Les différentes contributions résultent de recherches de terrain et s'appuient sur des exemples issus de situations professionnelles concrètes.



VACHEZ-GATECEL Anne, VALENTIN-LEFRANC Aude

Le grand livre des pratiques psychomotrices : fondements, domaines d'application, formation et recherche

Dunod, 2022

ISBN : 9782100824984

Un manuel synthétisant l'ensemble des pratiques professionnelles du psychomotricien, ses référentiels et ses champs d'application, du bébé à la personne âgée. Avec un rappel des fondamentaux du métier ainsi que des informations au sujet de la formation et de la recherche dans le domaine.

Revues

Vous trouverez ci-dessous des revues susceptibles de vous intéresser. Ces dernières sont consultables sur place à la bibliothèque Rimbaud.



TRAPPO Hélène

L'infirmier.e

ISMEDIA, 1987 -

ISSN : 0981-0560

L'Infirmière magazine est un magazine mensuel français d'information professionnelle à destination des infirmières.



OUHARZOUNE Yasmina

La revue de l'infirmière

Groupe Elsevier, 1951 -

ISSN : 1293-8505

La Revue de l'infirmière est un magazine mensuel français professionnel destiné aux infirmiers et aux infirmières.



OUHARZOUNE Yasmina

L'aide-soignante : le mensuel de l'exercice aide-soignant au quotidien

Groupe Elsevier, 1986 -

ISSN : 1166-3413

L'aide-soignante est une revue mensuelle de formation destinée aux étudiants et aides-soignants en service dans tous les types d'institutions, ainsi qu'aux formateurs.



HABRANT Arnaud

Le journal des psychologues

Martin Media, 1982 -

ISSN : 0752-501X

Le Journal des psychologues est une revue mensuelle de psychologie française, destinée aux professionnels du champ ainsi qu'aux étudiants en psychologie.

Articles de périodiques

Outre cette sélection d'ouvrages, nous vous invitons à poursuivre votre recherche sur la base de données Périoclic.

Il s'agit d'un répertoire des revues et articles disponibles dans les bibliothèques publiques de la Fédération Wallonie-Bruxelles. Certaines bibliothèques publiques de la FWB et leurs partenaires y détaillent leurs états de collection.

A la suite de votre recherche, demandez gratuitement par mail une copie des articles qui vous intéressent aux bibliothèques reprises dans la liste de résultats.



disponible à l'adresse suivante : <https://www.webopac.cfwb.be/periodic/search/simple>

INFOS

**RÉSEAU DES BIBLIOTHÈQUES
DE CHARLEROI**

<http://charleroibibliotheques.be>
