



RÉSEAU DES
BIBLIOTHÈQUES DE
CHARLEROI

Bibliographie – La vie commence à 60 ans



La vie commence à 60 ans

De l'aménagement de la maison à l'alimentation en passant par la préservation de la vie sociale et la pratique d'activités, nombreux sont les livres qui donnent des conseils pour améliorer le bien-être des seniors.

Le réseau vous propose une bibliographie sélective d'ouvrages sur l'alimentation, l'activité physique, les massages, la mémoire, la santé mentale, les clés du bien vieillir,...

Comprendre les dimensions du bien-être aide à évaluer son état et à prendre soin de soi. Le bien-être découle d'un accord avec soi-même et le monde extérieur : alignement entre qui on est, nos ressentis, pensées, paroles, actes. Le mode de vie quotidien influence l'entretien et l'optimisation du bien-être.

Le sport et les activités réduisent les tensions et les douleurs du corps, stimulent l'énergie, entretiennent la mobilité, aident à s'endormir et contribuent à une meilleure qualité de sommeil. Ils préservent du développement de certaines maladies. L'activité physique permet également d'améliorer la santé mentale et le bien-être.

L'alimentation peut aussi jouer sur le bien-être et booster l'humeur. Les massages thérapeutiques ou de détente peuvent aider à la détente. Se faire masser a des effets très bénéfiques sur le sommeil et sur la santé.

De nombreux domaines du développement personnel aident à trouver du bien-être, de la joie de vivre et de l'épanouissement. Les techniques sont variées et répondent à différents besoins comme mieux se connaître et se comprendre, progresser, résoudre des difficultés, etc.

La finalité de cette sélection d'ouvrages est d'aider chacun à vivre heureux et en bonne santé. Il n'est jamais trop tard pour améliorer et développer son potentiel, réaliser ses aspirations et profiter de la vie le mieux possible.

1. HORMONES

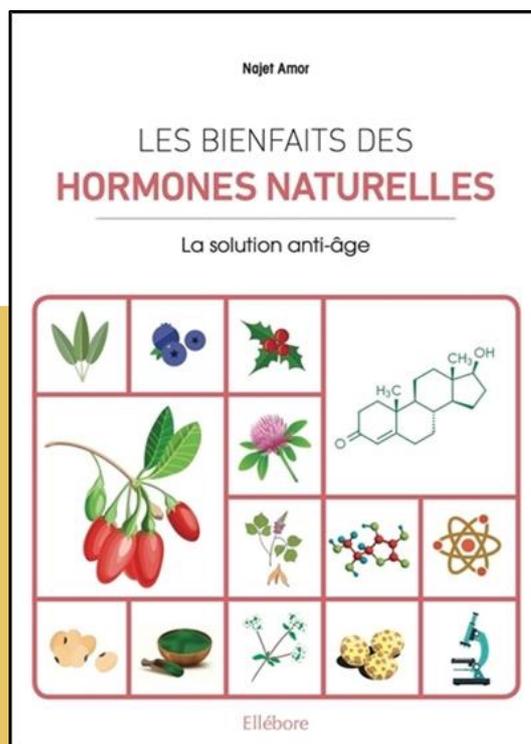
AMOR Najet

LES BIENFAITS DES HORMONES NATURELLES : LA SOLUTION ANTI-ÂGE

Ellebore, 2018

ISBN : 9791023001341

Les sensations d'inconfort physique et moral qui accompagnent la vieillesse sont, en partie, dues à la baisse de la production hormonale. Ce guide propose des traitements à base d'hormones naturelles pour atténuer les effets de la ménopause, de l'andropause et du vieillissement en général.



ATTRY Charlotte, CARRERE Brigitte,
PRINCESS H.

LA MÉNopause, DÉBUT D'UNE NOUVELLE VIE

Bamboo (Toi et moi, on s'explique), 2020

ISBN : 9782818977019

Un guide pour accompagner les femmes ménopausées, les aider à comprendre ce changement hormonal et leur proposer des solutions aux désagréments. Avec des témoignages et des paroles d'experts.

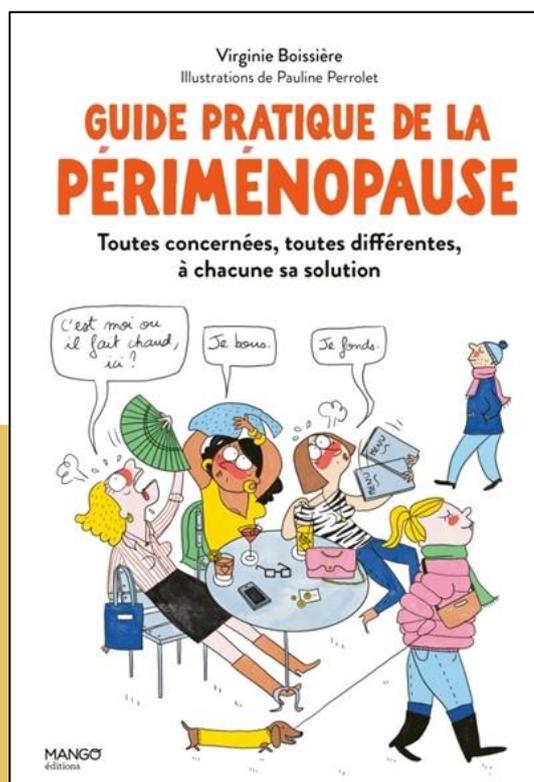


BOISSIERE Virginie, PERROLET Pauline

GUIDE PRATIQUE DE LA PÉRIMÉNOPAUSE : TOUTES CONCERNÉES, TOUTES DIFFÉRENTES, À CHACUNE SA SOLUTION

Mango éditions, 2023
ISBN : 9782376660606

Un guide pratique permettant aux femmes de mieux appréhender la période transitoire vers la ménopause grâce à des solutions simples et naturelles, mais évoquant également les traitements hormonaux qu'il est possible de suivre.

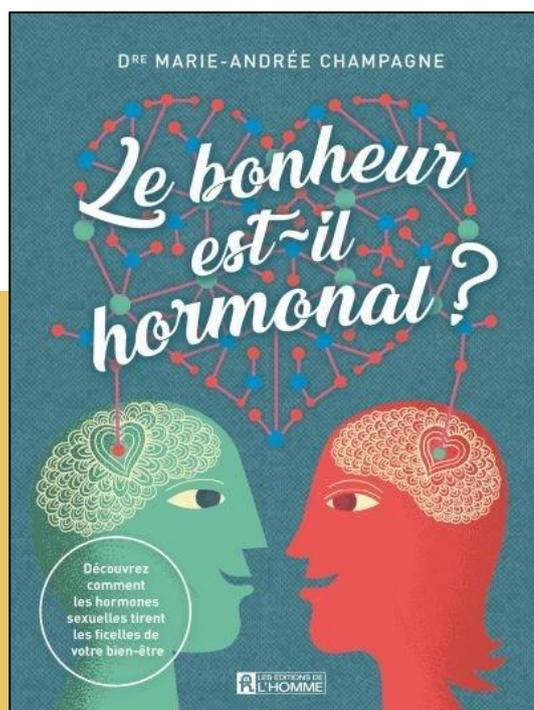


CHAMPAGNE Marie-Andrée

LE BONHEUR EST-IL HORMONAL ? : DÉCOUVREZ COMMENT LES HORMONES SEXUELLES TIRENT LES FICELLES DE VOTRE BIEN-ÊTRE

Les éditions de L'Homme, 2018
ISBN : 9782761950442

Basé sur plus de 25 années de recherches, cet ouvrage nous fait découvrir comment hormones et neurotransmetteurs travaillent quotidiennement pour assurer notre bonheur et notre santé. La Dre Marie-Andrée Champagne y aborde avec précision toutes les périodes de la vie hormonale des femmes (préménopause, périménopause, ménopause, postménopause), sans oublier l'andropause, chez les hommes, et fournit une véritable «trousse de survie» pour traverser plus sereinement ces étapes.



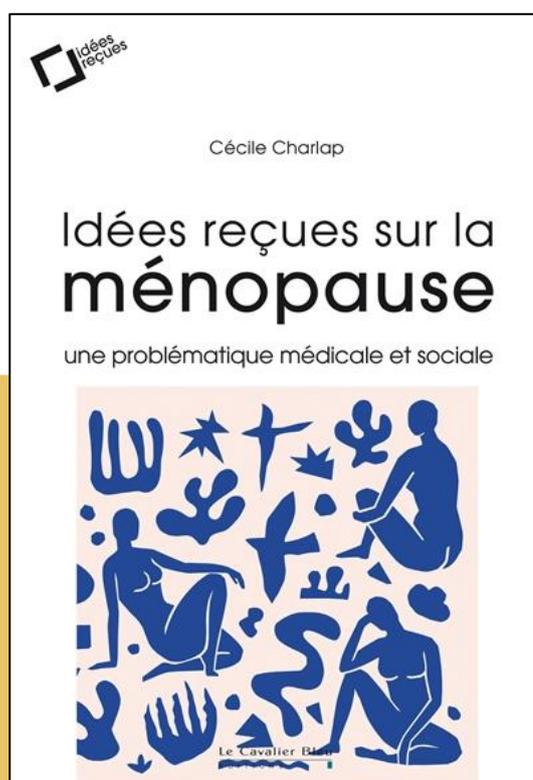
CHARLAP Cécile

IDÉES REÇUES SUR LA MÉNOPAUSE : UNE PROBLÉMATIQUE MÉDICALE ET SOCIALE

Le Cavalier Bleu, 2022

ISBN : 9791031805092

Une étude associant les approches médicale, psychologique et sociétale, montrant qu'au-delà des changements physiologiques, la ménopause et ses représentations sociales renvoient généralement à une perception stéréotypée de la femme.



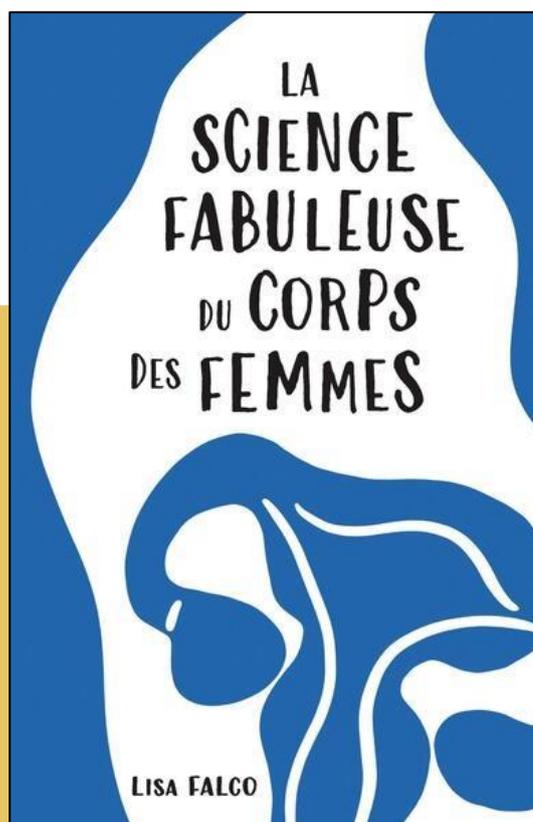
FALCO Lisa

LA SCIENCE FABULEUSE DU CORPS DES FEMMES

Editions 41, 2023

ISBN : 9782889155576

S'appuyant sur les recherches médicales les plus récentes, cet ouvrage décrypte le fonctionnement, les changements du corps féminin et leurs conséquences. Allaitement, cycle menstruel, syndrome prémenstruel, résistance aux infections, maladies auto-immunes, ménopause, etc., les informations compilées sur ces questions sont illustrées d'anecdotes.



FESTY Danièle, DUFOUR Anne

BIEN VIVRE LA MÉNOPAUSE GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES

Leduc.s éditions, 2023

ISBN : 9791028528270

Une présentation des vertus des huiles essentielles pour traiter les symptômes courants de la ménopause : bouffées de chaleur, troubles de la mémoire, prise de poids, entre autres. Avec des conseils sur l'alimentation, des astuces beauté et des idées d'exercices physiques.



KUNE Sophie

GAME IS NOT OVAIRE : APPRIVOISER SA MÉNOPAUSE POUR MIEUX LA VIVRE

Marabout, 2023

ISBN : 9782501182539

Un essai dénonçant l'invisibilisation des difficultés rencontrées par les femmes au moment de la ménopause et plaidant en faveur d'un changement de regard sur cette transition. L'animatrice du compte Instagram @menopause.stories détaille les conséquences physiologiques, psychologiques, sexuelles et professionnelles de cette étape de la vie.



MADELENAT Roselyne

OSEZ... LE SEXE À TOUT ÂGE

La Musardine, 2023

ISBN : 9782364904767

Des conseils et des astuces pour maintenir une vie amoureuse et sexuelle épanouie au-delà de la soixantaine.



PAVLENKO Marie, **ONTENIENTE** Joséphine

MOI, JE VEUX ÊTRE UNE SORCIÈRE : MÉNopause, LE DERNIER TABOU

Bayard Editions, 2023

ISBN : 9782227501201

Trois récits fictionnels entremêlés sur la ménopause, intégrant des données médicales, des chiffres ou des informations sur ses symptômes.



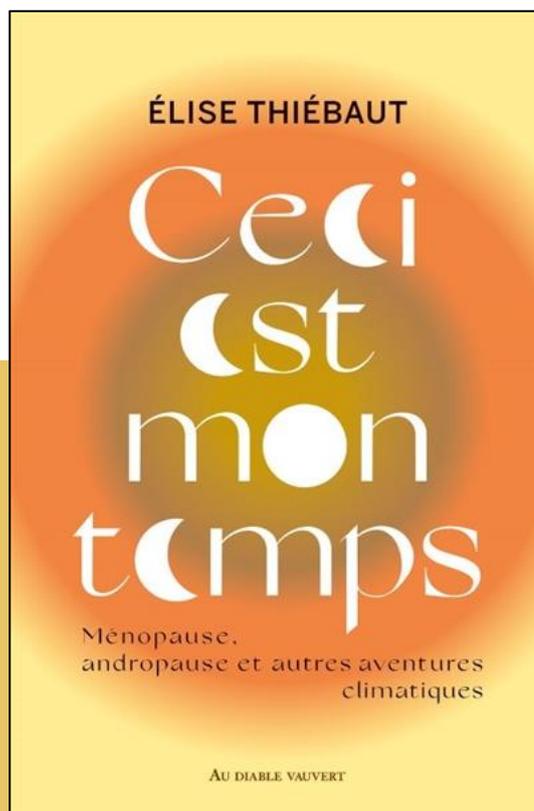
THIEBAUT Elise

**CECI EST MON CORPS : MÉNOPAUSE,
ANDROPAUSE ET AUTRES AVENTURES
CLIMATIQUES**

Au Diable Vauvert, 2024

ISBN : 9791030705942

Une histoire de la ménopause et de l'andropause à travers les cultures et les coutumes. L'auteure évoque la tradition chinoise, les récentes recherches sur les hormones, les greffes testiculaires ou encore la vie des orques, effectuant avec humour des parallèles entre l'expérience humaine de ce tournant biologique, aussi appelé climatère, et la nature.



2. SANTÉ MENTALE

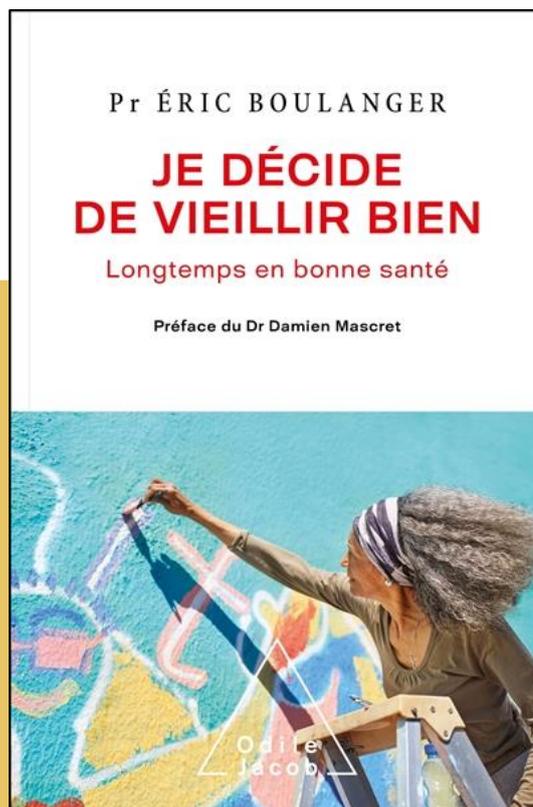
BOULANGER Eric

JE DÉCIDE DE VIEILLIR BIEN : LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ

Odile Jacob (Santé), 2021

ISBN : 9782738156044

S'appuyant sur les avancées scientifiques, le gériatre montre que l'âge chronologique n'est pas nécessairement le reflet de l'état de santé de la personne. Ses propres recherches l'ont conduit à définir un modèle du vieillissement fondé sur trois catégories : robuste, fragile et dépendant. Après une présentation des mécanismes du vieillissement, il donne des conseils pour vieillir en bonne santé.



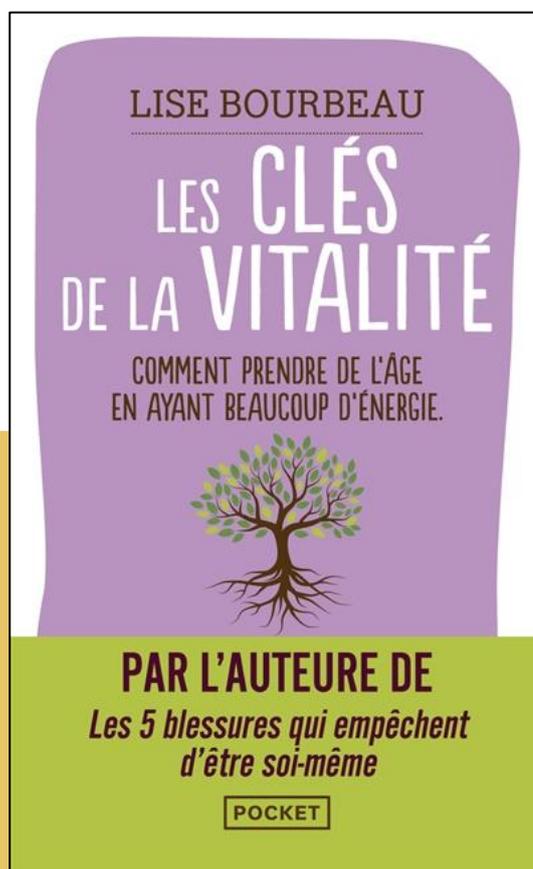
BOURBEAU Lise

LES CLÉS DE LA VITALITÉ : COMMENT PRENDRE DE L'ÂGE EN AYANT BEAUCOUP D'ÉNERGIE

Pocket (Evolution), 2023

ISBN : 9782266327473

Des conseils pour retarder le vieillissement des corps physique, émotionnel et mental, conserver, augmenter et récupérer l'énergie naturelle, écouter ses besoins et vivre avec moins de stress et d'émotions perturbantes afin d'éviter de vieillir de manière prématurée.



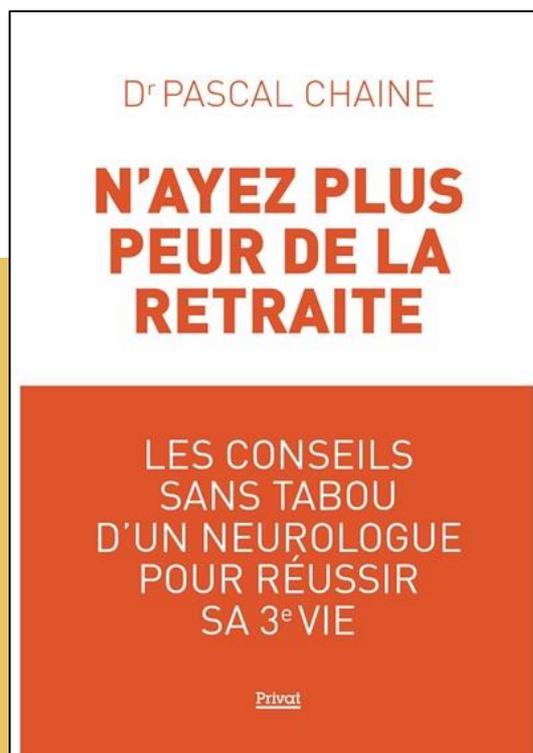
CHAINED Pascal

N'AYEZ PLUS PEUR DE LA RETRAITE

Privat SAS, 2022

ISBN : 9782708957039

Spécialisé dans les neurosciences, l'auteur a accompagné des centaines de patients durant leur transition de la vie active à la retraite. En s'appuyant sur son expérience professionnelle, il décrypte les symptômes positifs ou négatifs liés à ce bouleversement et fournit des conseils pour vivre une retraite épanouie et saine.



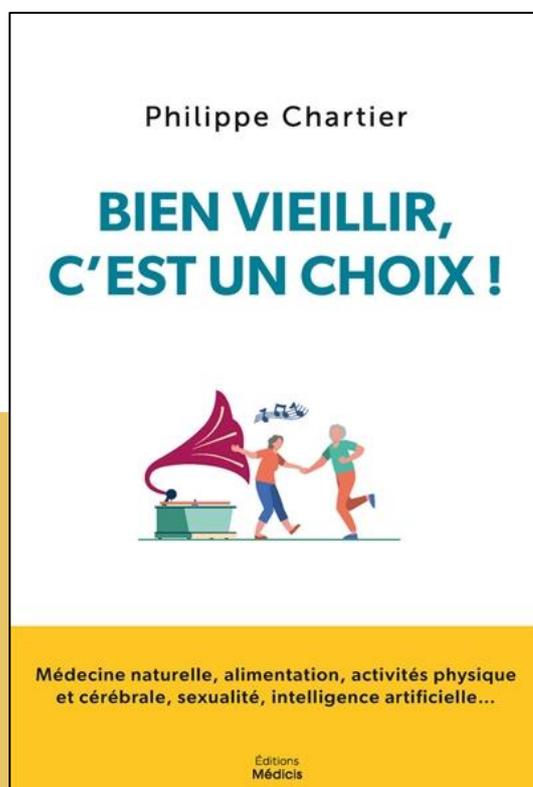
CHARTIER Philippe

BIEN VIEILLIR, C'EST UN CHOIX : MÉDECINE NATURELLE, ALIMENTATION, ACTIVITÉS PHYSIQUE ET CÉRÉBRALE, SEXUALITÉ, INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Editions Médicis, 2021

ISBN : 9782853277167

Un guide proposant des informations et des conseils sur le vieillissement, ses mécanismes, ses incidences sur l'organisme et ses répercussions sur les différents organes. L'auteur présente des règles d'hygiène alimentaire et physique ainsi que les recherches scientifiques en cours afin de lutter contre les maux du grand âge.



COLINON Marie-Christine

J'ENTRETIENS MON CAPITAL JEUNESSE !

Solar (Les cahiers du Dr Good), 2023

ISBN : 9782263179822

Des explications et des conseils pour comprendre le vieillissement et régénérer son capital jeunesse grâce à des gestes quotidiens. Un programme anti-âge est proposé avec des recettes, des activités physiques et des rituels afin d'entretenir son corps et son esprit.



COLOMBO Françoise

L'ART DE VIEILLIR EN FORME

Eyrolles, 2017

ISBN : 9782212565928

Trois approches destinées à aider les personnes âgées dans la recherche d'un équilibre de vie, le maintien de leurs facultés, la libération de leurs tensions psychiques et leur épanouissement personnel.



DAVANT Sophie

QUEL BONHEUR DE VIEILLIR : DES CLÉS POUR SE RÉINVENTER, GARDER LA FORME & SAVOURER SON ÂGE

Solar, 2023

ISBN : 9782263184437

Un guide pour faire de son âge un allié grâce aux sept clés du bien vieillir : honorer son corps, rester curieux et actif, prévoir l'après, entre autres. Des témoignages et conseils d'experts, tels que des psychologues, des gynécologues et des journalistes culinaires, ponctuent l'ouvrage.



DZIKOWSKI Natacha

J'AI L'ÂGE QUE JE VEUX : 6 PROTOCOLES POUR REPROGRAMMER VOTRE CORPS ET VOTRE MENTAL À N'IMPORTE QUEL MOMENT DE VOTRE VIE

Leduc.s éditions (Santé), 2023

ISBN : 9791028526955

80 % du vieillissement reposant sur l'hygiène de vie, chacun peut contrôler son âge biologique au lieu de le subir. C'est ce que propose ce guide à travers une méthode de reprogrammation modulable et personnalisable alliant alimentation, beauté, forme et coaching.



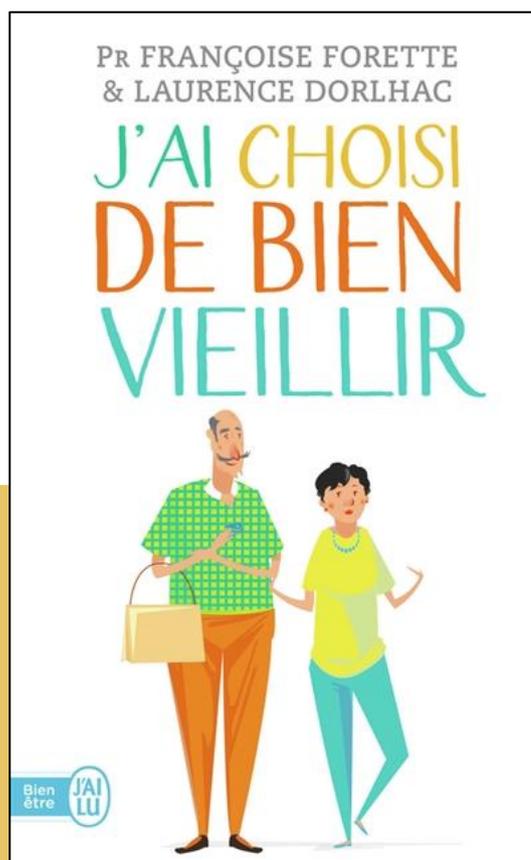
FORETTE Françoise, **DORLHAC** Laurence

J'AI CHOISI DE BIEN VIEILLIR : VIVRE PLUS LONGTEMPS ET MIEUX

J'ai lu (Bien-être. Santé), 2017

ISBN : 9782290136874

Des conseils pour mieux aborder le troisième âge de l'existence et s'y épanouir en restant actif et autonome.



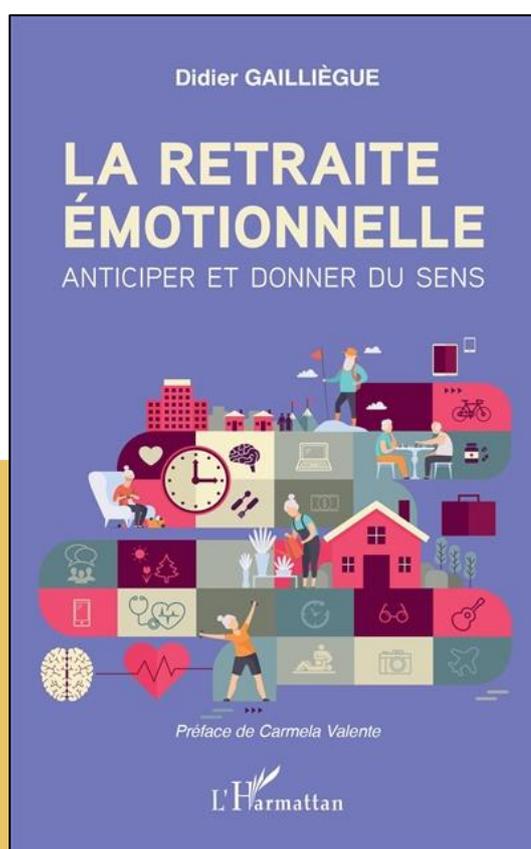
GAILLIEGUE Didier

LA RETRAITE ÉMOTIONNELLE : ANTICIPER ET DONNER DU SENS

L'Harmattan, 2022

ISBN : 9782140270659

L'auteur, en couvrant des aspects concrets et une vision philosophique pour donner du sens à la vie, entend permettre de profiter le mieux possible de la retraite, notamment sur l'aspect émotionnel.



GHOZLAN Corinne

**SENIORS NOUVELLE GÉNÉRATION :
TONIFIEZ VOTRE SANTÉ !**

Eyrolles, 2019

ISBN : 9782212566079

A destination des seniors, un guide pratique pour savoir comment entretenir sa mémoire, faire des exercices physiques et se sentir bien en stimulant son esprit et son corps.



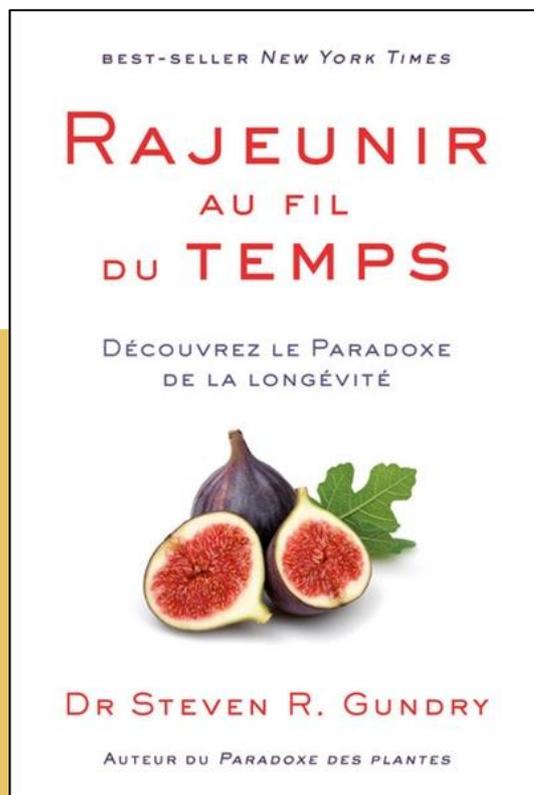
GUNDRY Steven

**RAJEUNIR AU FIL DU TEMPS :
DÉCOUVREZ LE PARADOXE DE LA
LONGÉVITÉ**

Quanto, 2021

ISBN : 9782889153510

Une nouvelle approche du bien vieillir reposant sur la préservation des micro-organismes intestinaux. Qu'il s'agisse du cancer, de la maladie d'Alzheimer ou d'affections courantes, les bactéries qui composent le microbiome influent sur l'organisme. Le chirurgien propose un plan de nutrition et un mode de vie pour prendre soin de sa santé intestinale et réduire le risque de maladie.

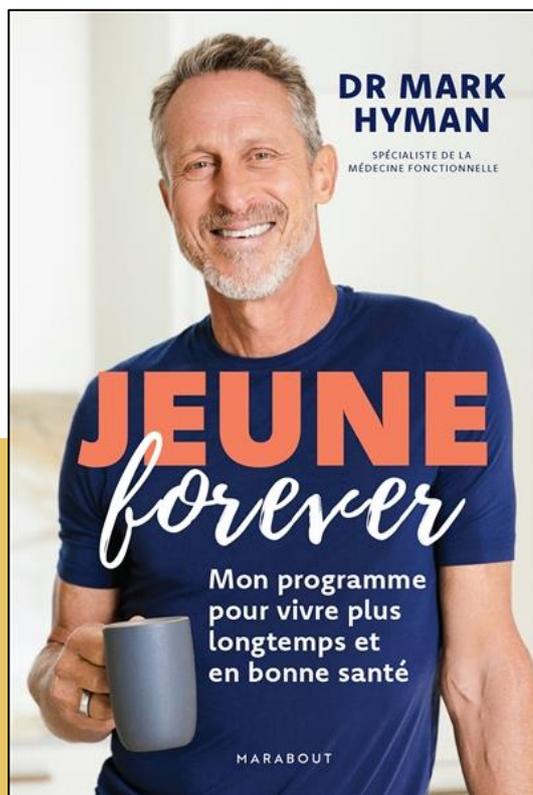


HYMAN Mark

JEUNE FOREVER : MON PROGRAMME POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS ET EN BONNE SANTÉ

Marabout (Santé), 2024
ISBN : 9782501180399

A partir des dernières découvertes scientifiques concernant le vieillissement, le médecin propose des solutions pour atteindre des âges avancés tout en restant en bonne santé physique et mentale.



JAEGER Christophe de

BIEN VIEILLIR SANS MÉDICAMENTS DÈS 40 ANS

Cherche Midi, 2024
ISBN : 9782749179575

Des conseils pour vieillir dans de bonnes conditions sans recourir aux médicaments. L'âge physiologique, parfois différent de l'âge chronologique, permet d'évaluer nos systèmes cardiaque, vasculaire, cérébral, osseux, métabolique, neurologique, cutané et hormonal, d'agir sur les facteurs de maintien et d'amélioration de la santé.

Christophe de Jaeger
Bien vieillir sans médicaments dès 40 ans



JOYEUX Henri, **JOYEUX** Jean

CENTENAIRE ET EN PLEINE FORME : BIEN RESPIRER, BIEN VOIR, BIEN ENTENDRE

Rocher, 2023

ISBN : 9782268108773

Un voyage dans les capacités du corps humain et des explications sur la manière de les protéger pour devenir un centenaire en pleine forme, autonome, vif d'esprit, tonique, qui respire, voit et entend bien.



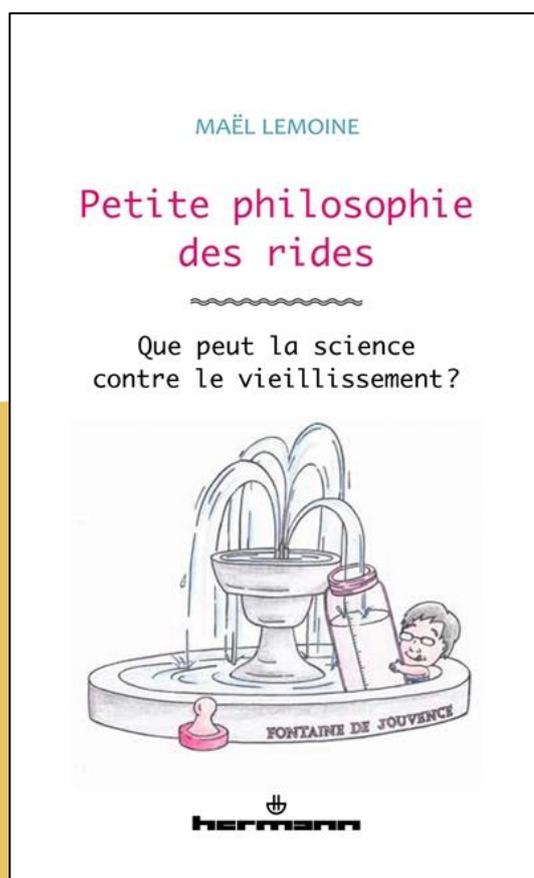
LEMOINE Maël

PETITE PHILOSOPHIE DES RIDES : QUE PEUT LA SCIENCE CONTRE LE VIEILLISSEMENT

Hermann, 2022

ISBN : 9791037019844

Des réflexions sur les produits anti-vieillessement, l'éthique qui leur est rattachée et sur l'espoir de mourir en bonne santé. L'auteur évoque le vieillissement de l'espèce humaine, ce que peuvent faire les sciences et la médecine contre les maladies de l'âge ou encore les principales croyances autour du vieillissement.



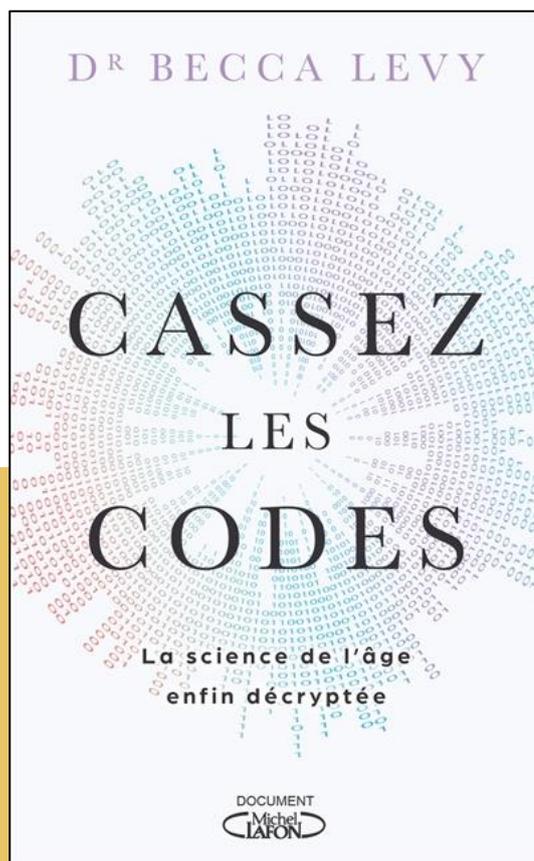
LEVY Becca

CASSEZ LES CODES : LA SCIENCE DE L'ÂGE ENFIN DÉCRYPTÉE

Michel Lafon, 2023

ISBN : 9782749945668

Entre témoignages et études scientifiques, l'auteure remet en cause les idées négatives associées à la vieillesse dans les sociétés occidentales et montre qu'accepter son âge permet de vieillir heureux et en bonne santé.



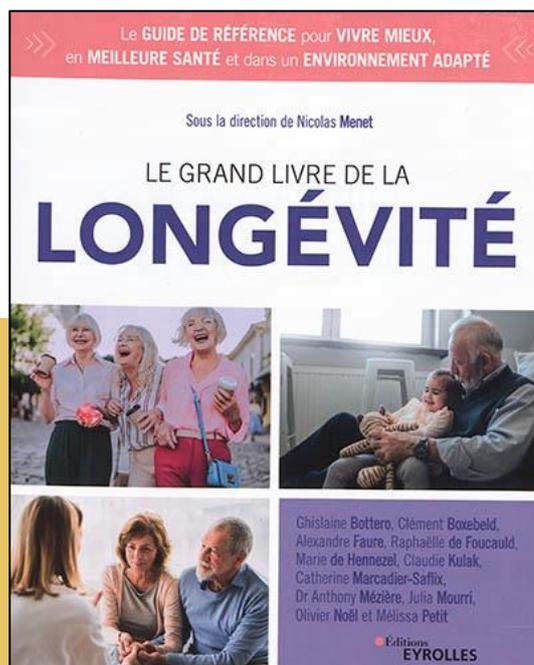
MENET Nicolas, BOTTERO Ghislaine,
BOXEBELD Clément, et al.

LE GRAND LIVRE DE LA LONGÉVITÉ

Eyrolles, 2019

ISBN : 9782212572834

Des conseils de psychologues, sexologues ou encore gérontologues pour vivre plus longtemps tout en restant en bonne santé et en étant intégré dans la société.



MOHAMED Jimmy

ZÉRO CONTRAINTE POUR RESTER JEUNE : IL N'Y A PAS D'ÂGE POUR COMMENCER !

Flammarion, 2024

ISBN : 9782080432056

Des conseils et des astuces simples pour vieillir en bonne santé grâce à des gestes simples du quotidien : exercices quotidiens, alimentation équilibrée, sommeil, jeûne, promenades, libido, recettes anti-déprime, entre autres.



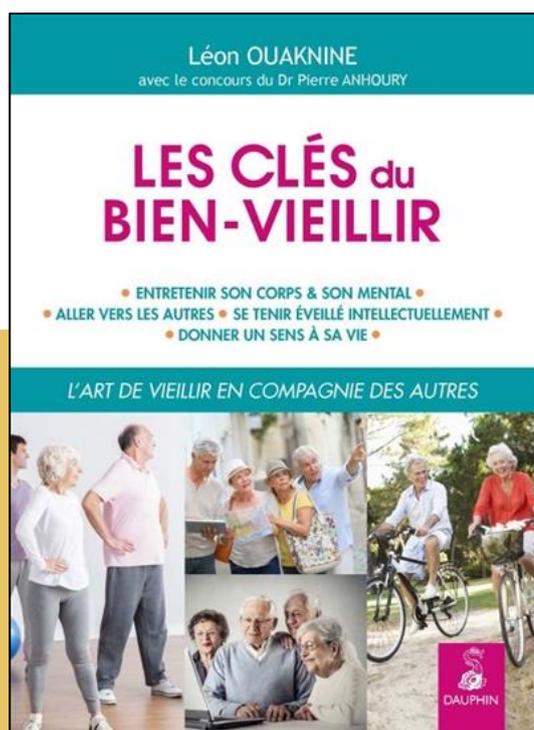
OUAKNINE Léon

LES CLÉS DU BIEN-VIEILLIR : L'ART DE VIEILLIR EN COMPAGNIE DES AUTRES

Dauphin (Santé), 2017

ISBN : 9782716316149

Des conseils pour bien vieillir qui prennent en compte la force des habitudes et les résistances de l'inconscient face aux préconisations de santé physique et mentale. L'auteur recommande de s'appuyer sur ses propres réseaux de proximité sociale pour se prendre en charge et rester maître de soi durablement.



SEROG Patrick, LEVY-BASSE Roseline

BIEN MANGER, BIEN VIVRE, BIEN VIEILLIR : SAVOUREZ, PARTAGEZ, APPRÉCIEZ LA VIE

In press, 2021

ISBN : 9782848356853

Un guide pour bien vivre la vieillesse sur le plan physique et psychologique. Le médecin nutritionniste et la psychologue donnent quatre clés pour réinventer son quotidien : accepter de recevoir des autres, entreprendre de nouveaux projets, prendre du plaisir et être acteur de sa vie. Avec des conseils pratiques et diététiques, des exercices de psychothérapie et des témoignages.



ZELLNER KELLER Brigitte, MASKENS

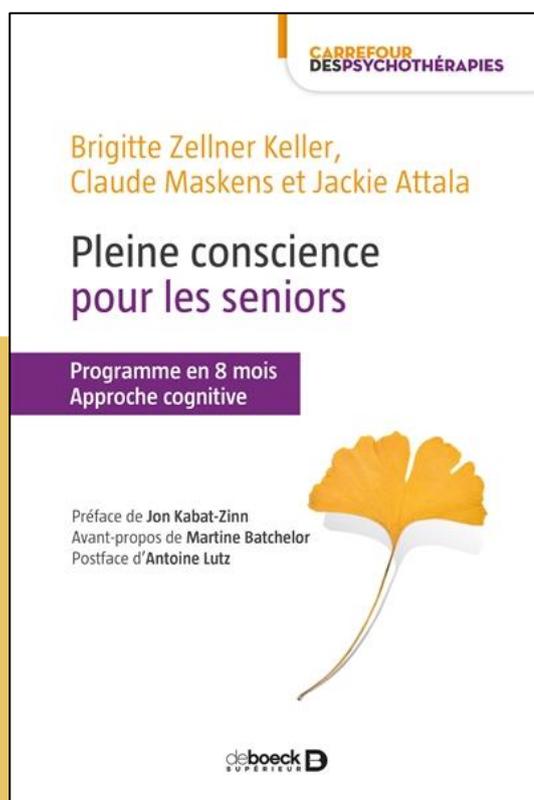
Claude, ATTALA Jackie

PLEINE CONSCIENCE POUR LES SENIORS

De Boeck Supérieur, 2017

ISBN : 9782807312128

Un programme basé sur la pleine conscience proposant des méditations et des exercices physiques pour faire face aux transformations physiques et psychiques liées à l'âge.



3. ALIMENTATION

ANDRE Marie-Laure, **MARINETTE**

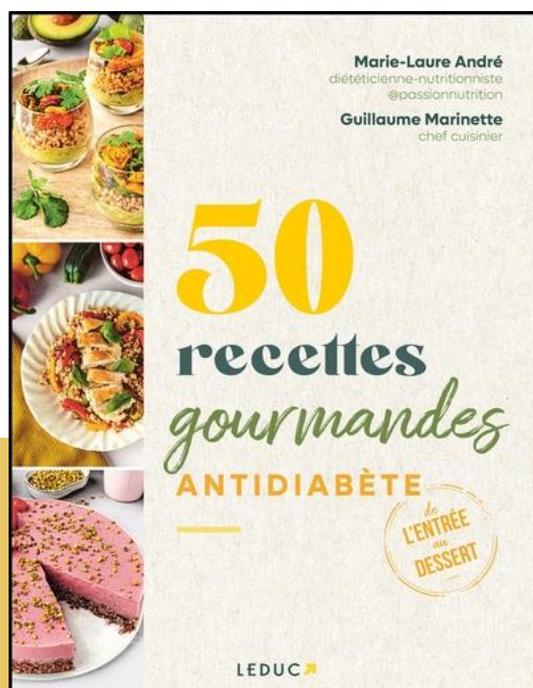
Guillaume

**50 RECETTES GOURMANDES
ANTIDIABÈTE : DE L'ENTRÉE AU
DESSERT**

Leduc.s éditions, 2024

ISBN : 9791028530976

Des informations sur l'importance de l'alimentation pour prévenir et maîtriser le diabète, suivies de cinquante recettes saines et gourmandes, de l'entrée au dessert.



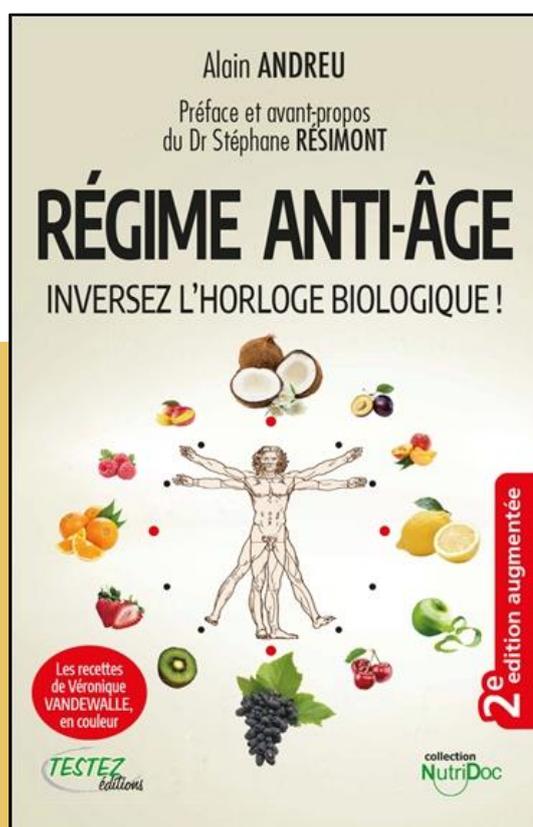
ANDREU Alain

**RÉGIME ANTI-ÂGE : INVERSEZ
L'HORLOGE BIOLOGIQUE !**

Testez éditions, 2023

ISBN : 9782874611452

Un guide pour suivre le régime paléo, dont l'objectif est de réduire les effets du vieillissement grâce à l'utilisation de compléments alimentaires tels que les hormones thyroïdiennes T3 et T4, la mélatonine, la DHEA, la testostérone, la mélatonine, l'hormone de croissance ou encore le cortisol.

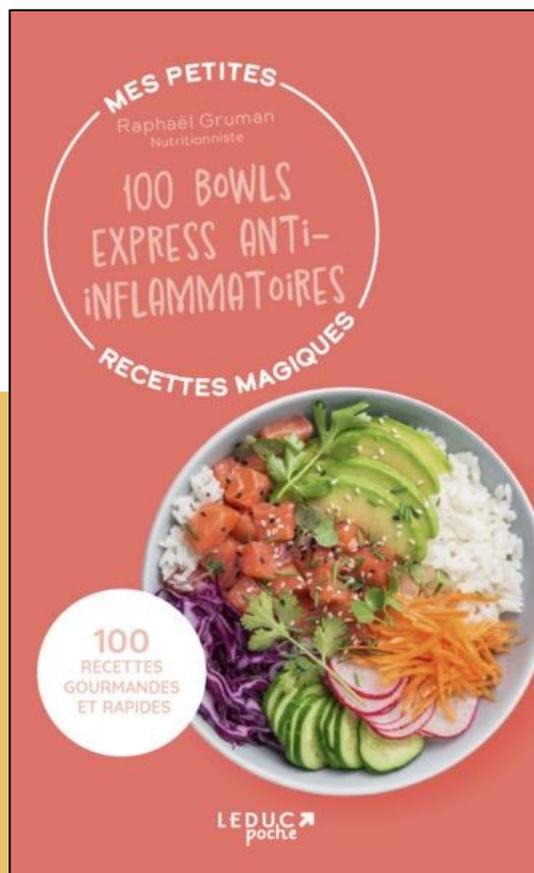


GRUMAN Raphaël

100 BOWLS EXPRESS ANTI-INFLAMMATOIRES

Leduc.s éditions (Poche), 2024
 ISBN : 9791028531058

Des informations sur les avantages du bowl pour les personnes souffrant de maladies inflammatoires ainsi que sur 47 aliments anti-inflammatoires comme l'abricot, l'avocat ou encore le gingembre. Suivies de cent recettes pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

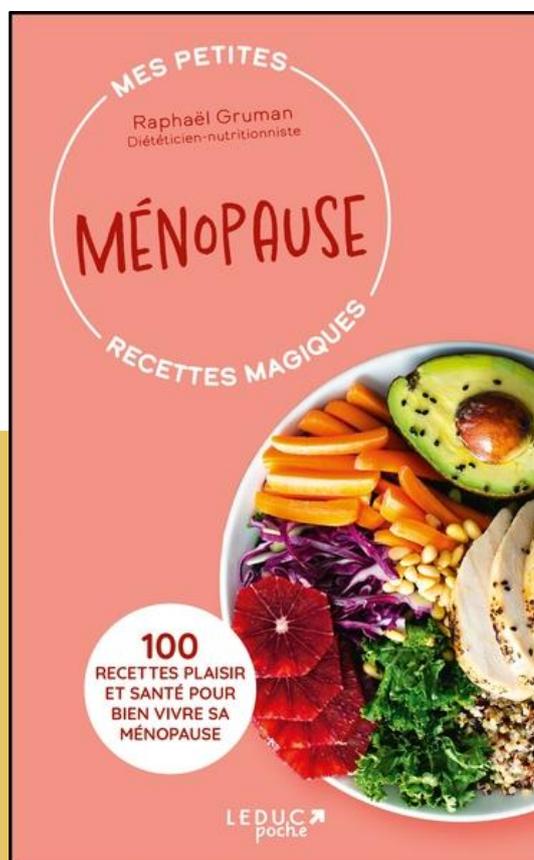


GRUMAN Raphaël

MÉNOPAUSE : 100 RECETTES PLAISIR ET SANTÉ POUR VIVRE SA MÉNOPAUSE

Leduc.s éditions (Poche), 2024
 ISBN : 9791028529987

Dix règles d'or et cent recettes pour préserver sa santé et sa silhouette à la ménopause : poke bowl saumon courgettes au sésame, taboulé de quinoa menthe fraises, carpaccio d'artichaut et roquette, etc.



KHAYAT Sofiane

MA ROUTINE ANTI-INFLAMMATOIRE : 50 RECETTES ET DES CONSEILS POUR RETROUVER UN ÉQUILIBRE

Larousse, 2024

ISBN : 9782036049253

Cinquante recettes à la fois gourmandes et anti-inflammatoires, conçues par un coach spécialisé dans ce type de nutrition.



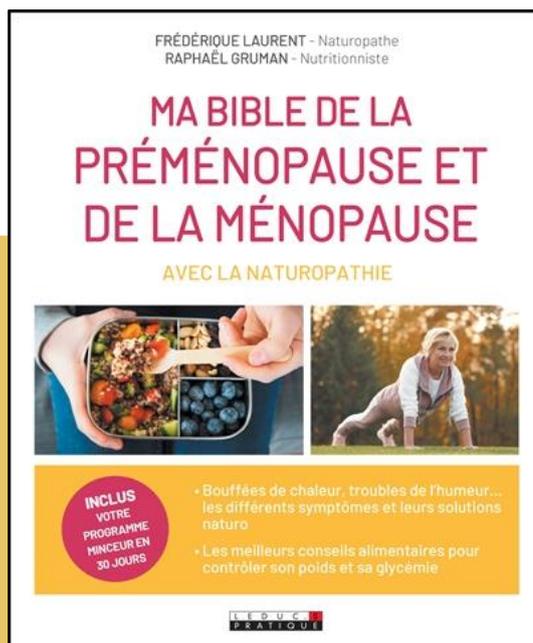
LAURENT Frédérique, **GRUMAN** Raphaël

MA BIBLE DE LA PRÉMÉNOPAUSE ET DE LA MÉNOPAUSE AVEC LA NATUROPATHIE

Leduc.s éditions, 2020

ISBN : 9791028517991

Cinquante questions et réponses qui expliquent les mécanismes physiologiques de la ménopause et ses symptômes : ostéoporose, prise de poids, fatigue ou trouble de l'humeur. Les auteurs proposent des solutions naturelles, alimentaires ou par l'activité physique pour aider les femmes concernées à vivre sereinement cette période de leur vie.



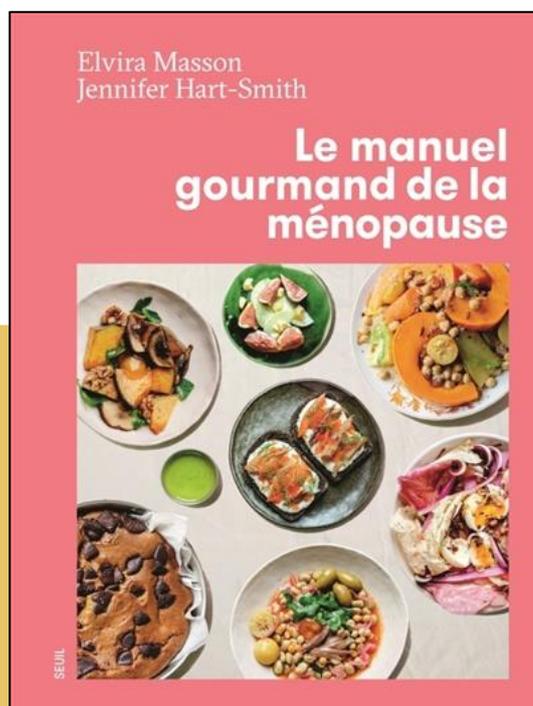
MASSON Elvira, **HART-SMITH** Jennifer

LE MANUEL GOURMAND DE LA MÉNOPAUSE

Seuil, 2023

ISBN : 9782021525854

Des recettes de cuisine conçues pour les femmes ménopausées et pré-ménopausées : toast skagen, mapo tofu veggie, soupe phô, fudge aux graines de tournesol, etc.



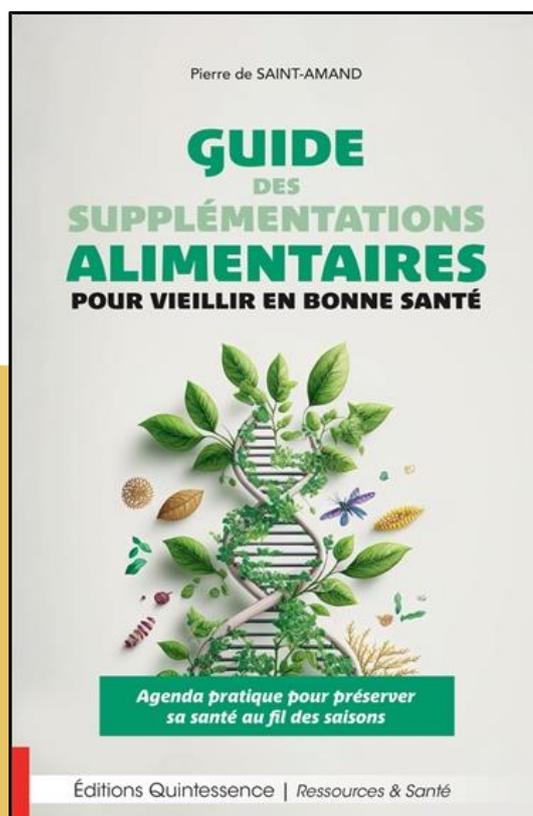
SAINT-AMAND Pierre de

GUIDE DES SUPPLÉMENTATIONS ALIMENTAIRES POUR VIEILLIR EN BONNE SANTÉ

Éditions Quintessence, 2023

ISBN : 9782358052801

Présentation de moyens naturels pour rester le plus longtemps possible en forme et en bonne santé et pour lutter contre le vieillissement. L'auteur présente différents types de suppléments alimentaires assortis de conseils d'hygiène de vie et de techniques de maintien de la forme à partir de la cinquantaine.



4. SANTÉ PHYSIQUE (ACTIVITÉ PHYSIQUE ET NATUROPATHIE)

BRIGAUD Frédéric

LA COURSE THÉRAPEUTIQUE : UNE FOULÉE POUR TOUT CHANGER

Desiris, 2023

ISBN : 9782364032163

Présentation des bienfaits de la course thérapeutique qui permet d'améliorer la dynamique corporelle du quotidien à la pratique sportive, jusqu'à l'aisance locomotrice des seniors. Elle dépend de la posture, de l'équilibre du bassin, de la souplesse et de l'élasticité du thorax, de la force des muscles du dos et de la solidité du tronc.



BRUN Audrey

PILATES AU MUR POUR UNE SILHOUETTE TONIFIÉE : VENTRE PLAT, FESSES ET BRAS SCULPTÉS, DOS

Marabout, 2024

ISBN : 9782501180481

Des exercices ciblés de Pilates à effectuer en appui sur un mur pour améliorer sa mobilité, corriger sa posture et gagner en force. Un programme de trois semaines en quinze séances de difficulté progressive est proposé afin de travailler successivement les bras, les jambes, le dos, les fessiers et les abdos.



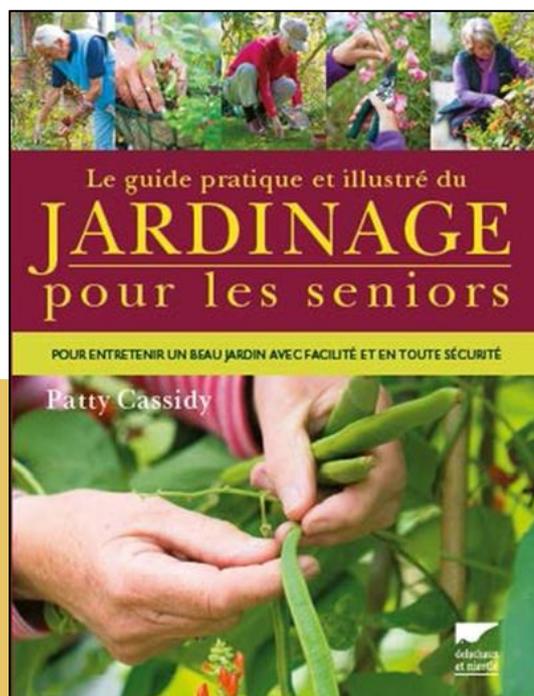
CASSIDY Patty

LE GUIDE PRATIQUE ET ILLUSTRÉ DU JARDINAGE POUR LES SENIORS : POUR ENTREtenir UN BEAU JARDIN AVEC FACILITÉ, EN TOUTE SÉCURITÉ

Delacheux & Niestlé, 2014

ISBN : 9782603020210

Ce guide donne des conseils pour jardiner en tenant compte des capacités physiques amoindries des personnes âgées, grâce à des outils et à des techniques adaptés. Des encadrés pratiques, des réalisations concrètes et de nombreuses photographies illustrent le propos.



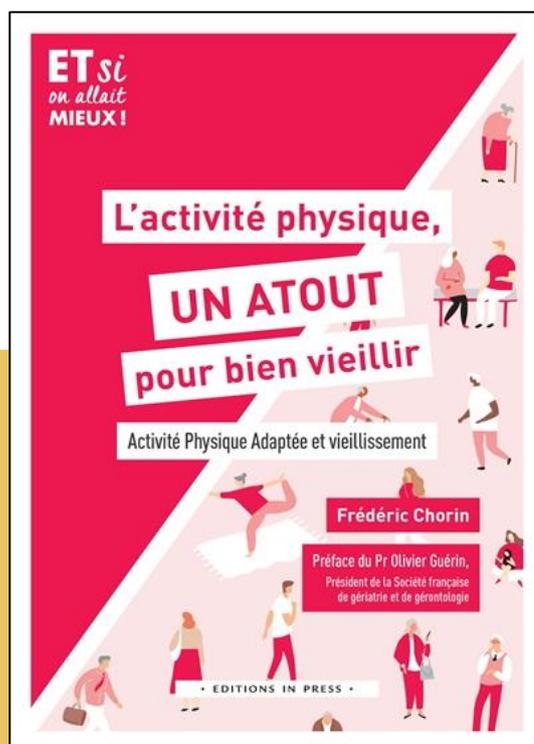
CHORIN Frédéric

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, UN ATOUT POUR BIEN VIEILLIR : ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ET VIEILLISSEMENT

In Press (Et si on allait mieux), 2022

ISBN : 9782848357560

L'auteur pointe les bienfaits de l'activité physique pour ralentir les effets du vieillissement et les problèmes de santé qui en résultent, qu'ils soient physiques ou psychologiques, comme le diabète, l'hypertension ou l'ostéoporose. Avec des astuces et des exercices pour modifier ses habitudes et préserver son autonomie.



DELLOYE Charlotte

DU SPORT POUR TOUS, À TOUT ÂGE : BOUGEZ, VOTRE CORPS VOUS LE RENDRA

La Particulier éditions (Ma santé en pratique), 2020
ISBN : 9782357312913

Un guide pratique pour trouver le sport le mieux adapté à sa condition physique afin de la préserver et de gagner en santé, voire de l'améliorer. Les exercices sportifs sont également une source de bienfaits pour l'esprit.



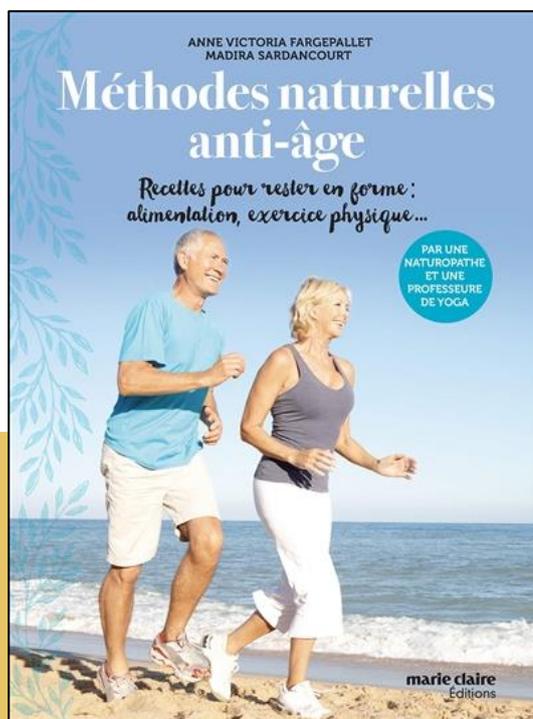
FAGERPALLET Anne-Victoria,

SARDANCOURT Madira

MÉTHODES NATURELLES ANTI-ÂGE : RECETTES POUR RESTER EN FORME

Editions Marie-Claire, 2019
ISBN : 9791032303863

Des conseils et des activités destinés à conserver un équilibre physique et psychique tout en contrebalançant les effets négatifs de la vieillesse, par une naturopathe et une professeur de yoga : sports doux, alimentation naturelle, astuces cosmétiques, etc.



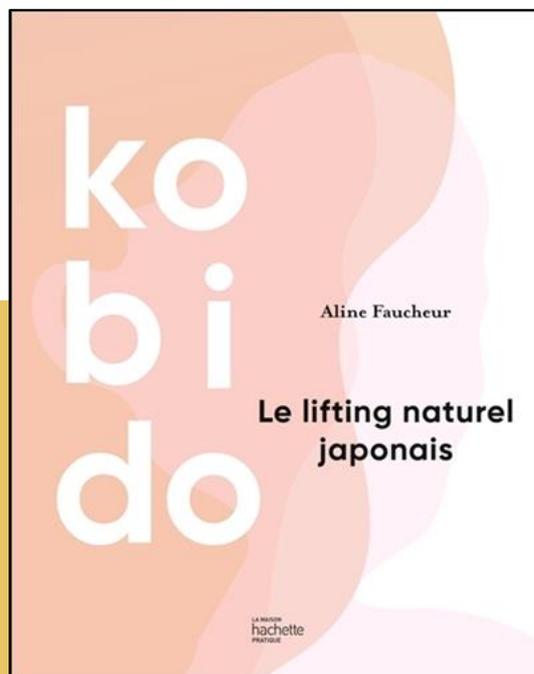
FAUCHEUR Aline

KOBIDO : LE LIFTING NATUREL JAPONAIS

Hachette (Hachette Pratique), 2023

ISBN : 9782017165378

Une présentation du kobido, un lifting facial naturel originaire du Japon destiné à rajeunir le visage, accompagnée d'exercices pour apprendre à le pratiquer.



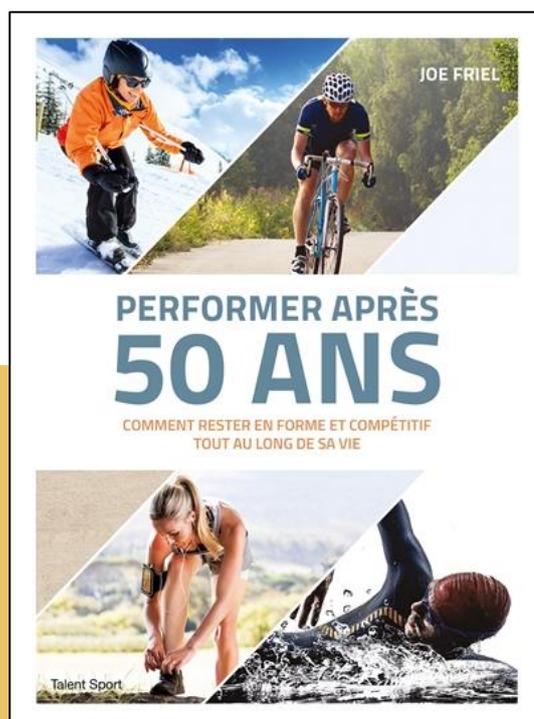
FRIEL Joe

PERFORMER APRÈS 50 ANS : COMMENT RESTER EN FORME ET COMPÉTITIF TOUT AU LONG DE SA VIE

Talent sport, 2018

ISBN : 9782378150334

Des conseils pour continuer le sport intensif après 50 ans. Avec des astuces sur la musculation ciblée, la récupération, la nutrition ainsi que des programmes progressifs d'entraînement, de repos, de récupération et de compétition.



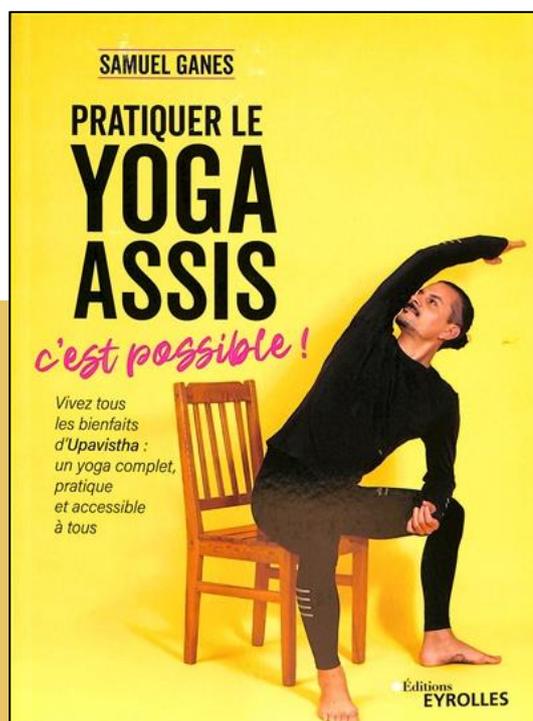
GANES Samuel

PRATIQUER LE YOGA ASSIS, C'EST POSSIBLE

Eyrolles, 2024

ISBN : 9782416012761

Une méthode de yoga qui peut se pratiquer en position assise, l'Upavistha, enrichie de conseils respiratoires, posturaux et méditatifs. L'auteur propose également des séances thématiques pour une pratique quotidienne afin d'en ressentir tous les bienfaits.



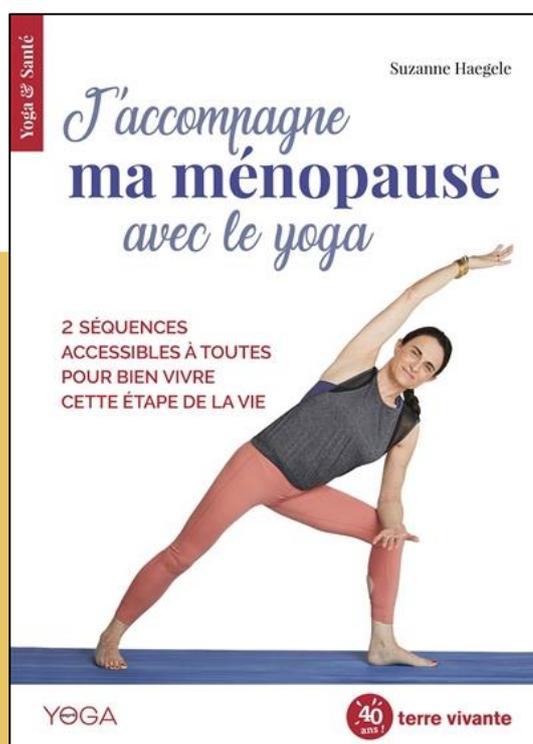
HAEGELE Suzanne

J'ACCOMPAGNE MA MÉNOPAUSE AVEC LE YOGA

Terre vivante ; Esprit Yoga éditions, 2020

ISBN : 9782360985487

Une méthode naturelle pour aider les femmes à mieux vivre la ménopause grâce au yoga. Deux séquences complètes sont présentées : l'une pour retrouver un mieux-être immédiat, l'autre pour rétablir l'équilibre hormonal. Elles sont accompagnées de méditations, d'exercices de respiration et d'enrichissements sur l'hygiène de vie qui permettent d'aborder cette période dans une perspective globale.



LIEGEOIS Véronique

LE QI GONG SENIORS : 90 MOUVEMENTS À PRATIQUER DEBOUT ET ASSIS POUR PRÉSERVER SA VITALITÉ

Grancher (Abc équilibre), 2023

ISBN : 9782733915646

Le qi gong est une pratique énergétique millénaire, partie intégrante de la médecine chinoise, jouant un rôle dans la prévention de la santé. Cette activité est notamment connue pour ses bienfaits en matière de lutte contre les effets du vieillissement. Le qi gong permet notamment d'apaiser les douleurs corporelles, d'améliorer l'équilibre et de lutter contre certaines pathologies.



MARQUES Masha

GYM DU VISAGE : REDESSINER ET RAFFERMIR NATURELLEMENT SON VISAGE

Hachette (Hachette Pratique), 2024

ISBN : 9782017165439

Une introduction à la gymnastique faciale, une méthode destinée à raffermir, redessiner et rajeunir le visage de façon naturelle. L'auteure présente des exercices de trois à sept minutes par jour pour travailler sur des zones spécifiques : front, nez, joues, lèvres, cou, entre autres.



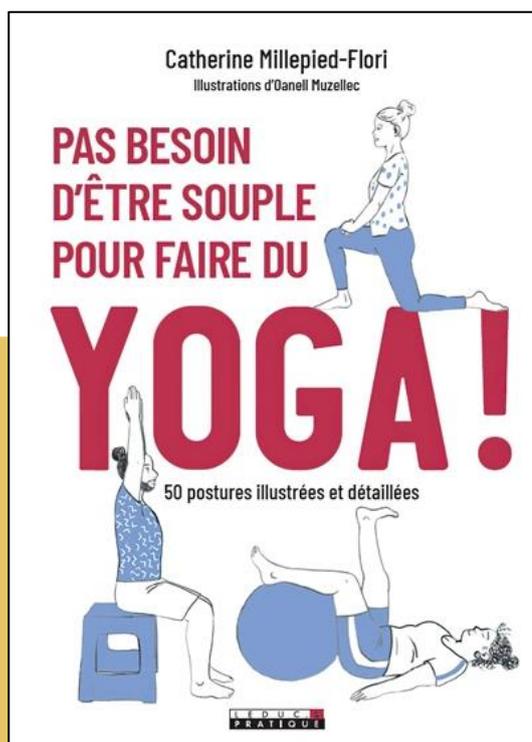
MILLEPIED-FLORI Catherine

PAS BESOIN D'ÊTRE SOUPLE POUR FAIRE DU YOGA : 50 POSTURES ILLUSTRÉES ET DÉTAILLÉES

Leduc.s éditions, 2020

ISBN : 9791028518882

Un guide de yoga adapté à tous, y compris à ceux qui manquent de souplesse, avec cinquante postures et douze séances expliquées en détail. L'auteure prodigue des conseils relatifs à la rotation des articulations, aux différentes formes de hatha-yoga (sur tapis, assis, debout, avec une balle ou avec des sangles) et aux centres énergétiques.



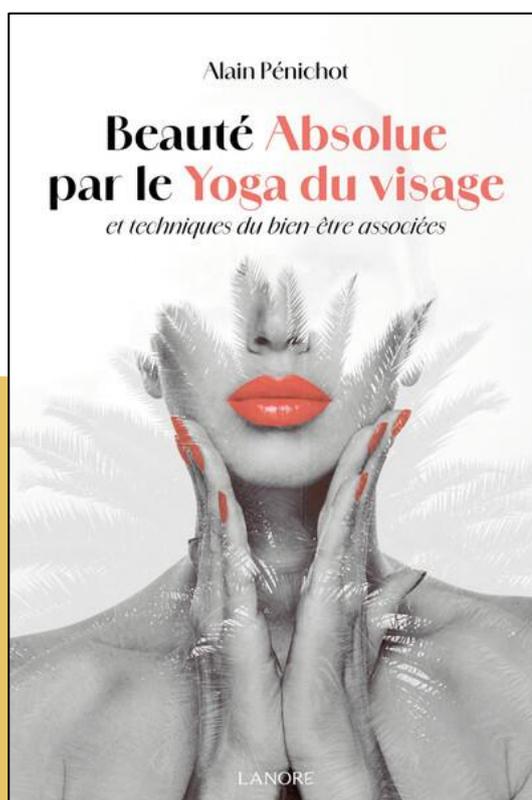
PENICHOT Alain

BEAUTÉ ABSOLUE PAR LE YOGA DU VISAGE ET TECHNIQUES DU BIEN-ÊTRE ASSOCIÉES

F. Lanore, 2024

ISBN : 9782382731031

Des exercices de travail musculaire, d'acupuncture et d'automassage visant au rajeunissement du visage ainsi qu'à la prévention contre la dégénérescence tissulaire et le stress. L'art du Saho ou layering et l'Oshibori, un soin effectué à l'aide d'une serviette chaude, sont également présentés.



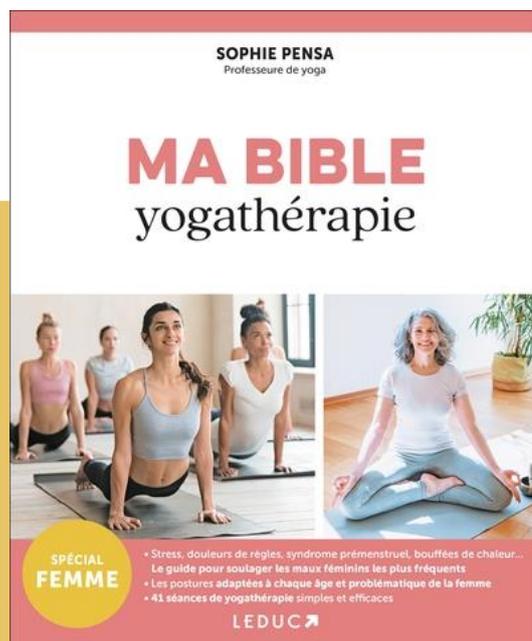
PENSA Sophie

MA BIBLE YOGATHÉRAPIE

Leduc.s éditions, 2024

ISBN : 9791028530983

41 séances mobilisant 46 postures de yoga pour soulager les principaux troubles féminins tels que les douleurs de règles, l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques ou prémenstruel. L'auteure propose une pratique thérapeutique du yoga adaptée à chaque étape de la vie des femmes pour renforcer leur fertilité, préparer un accouchement ou encore atténuer les symptômes de la ménopause.



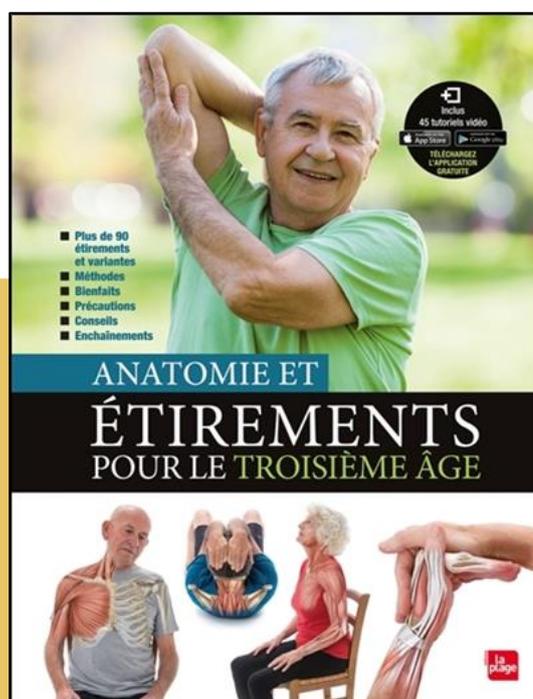
PORTAL TORICES Maria José

ANATOMIE ET ÉTIREMENTS POUR LE TROISIÈME ÂGE

La Plage, 2019

ISBN : 9782842217259

90 étirements à destination des personnes âgées ou de leurs accompagnants pour travailler à la fois la souplesse, l'amplitude, la résistance et la tonicité. Chacun permet de prolonger la mobilité et de protéger la force musculaire en tenant compte des limites et des problématiques spécifiques du troisième âge. Complétés de 45 tutoriels accessibles en ligne.



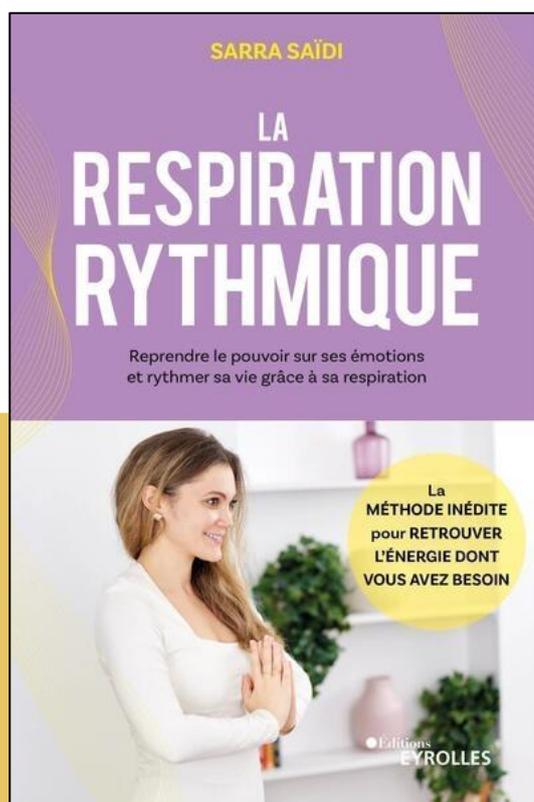
SAIDI Sarra

**LA RESPIRATION RYTHMIQUE :
REPRENDRE LE POUVOIR SUR SES
ÉMOTIONS ET RYTHMER SA VIE GRÂCE À
SA RESPIRATION**

Eyrolles, 2024

ISBN : 9782416014055

Présentation de la méthode respiratoire qui mêle sophrologie, hypnose, breathwork et musique avec des exercices qui s'adaptent selon les besoins et réalisables sur une playlist variée, dans le but de retrouver son énergie et d'optimiser son bien-être physique et mental.



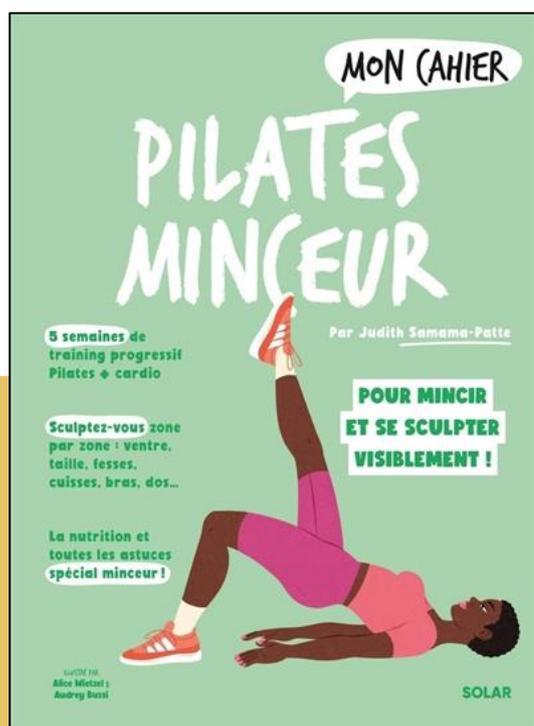
SAMAMA-PATTE Judith

**MON CAHIER PILATES MINCEUR : POUR
MINCIR ET SE SCULPTER VISIBLEMENT**

Solar, 2024

ISBN : 9782263186417

Des exercices Pilates à faire selon un programme progressif de cinq semaines pour mincir, modeler et affiner le corps, zone par zone. Avec une séance cardio et des conseils nutritionnels accompagnés d'idées de menus et d'astuces minceur pour chaque semaine.



SIMS Stacy, YEAGER Selene

FEMMES ACTIVES : PENDANT ET APRÈS LA MÉNopause

De Boeck Supérieur, 2023

ISBN : 9782807351455

Des exercices physiques adaptés aux différentes phases de la ménopause, des conseils nutritionnels et des explications sur les besoins en macronutriments pour permettre aux femmes d'atteindre des performances optimales.



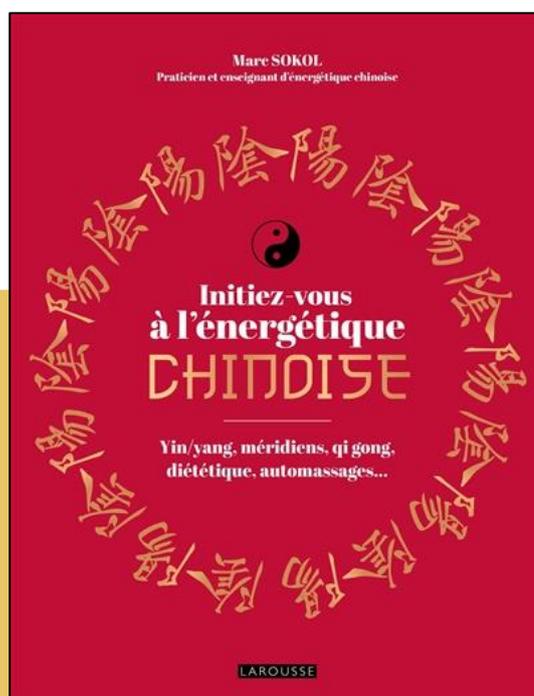
SOKOL Marc

INITIEZ-VOUS À L'ÉNERGÉTIQUE CHINOISE : YIN-YANG, MÉRIDIEUX, QI GONG, DIÉTÉTIQUE, ATOMASSAGES...

Larousse, 2024

ISBN : 9782036047655

Une présentation des grands principes de l'énergétique chinoise, notamment le qi, le yin, le yang, le rôle des saisons, les cinq dynamismes, le corps énergétique et les méridiens. Les différentes techniques de la thérapeutique traditionnelle ciblées sur l'énergie sont ensuite abordées : automassages, qi gong, phytothérapie, diététique ou encore pratiques respiratoires.



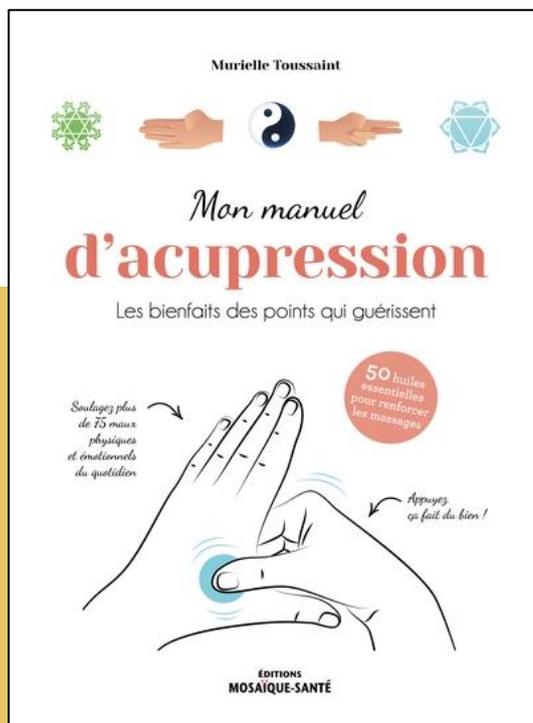
TOUSSAINT Murielle

MON MANUEL D'ACUPRESSION : LES BIENFAITS DES POINTS QUI GUÉRISSENT

Editions Mosaïque-Santé, 2024

ISBN : 9782849392782

Un manuel répertoriant alphabétiquement 75 problèmes de santé et les points à stimuler afin de soulager la douleur : affections cutanées, douleurs articulaires, maux de tête, allergies, insomnie, stress, problèmes respiratoires, entre autres.



5. MÉMOIRE

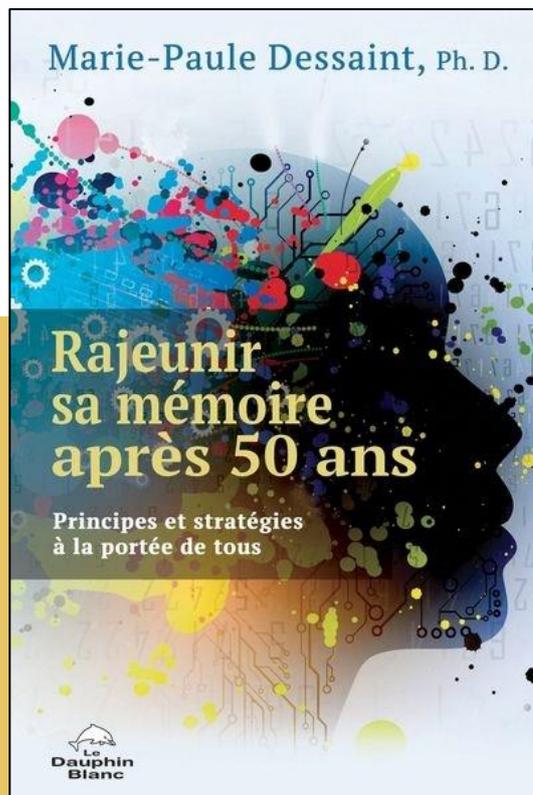
DESSAINT Marie-Paule

RAJEUNIR SA MÉMOIRE APRÈS 50 ANS : PRINCIPES ET STRATÉGIES À LA PORTÉE DE TOUS

Editions Le Dauphin Blanc, 2022

ISBN : 9782897884727

Rajeunir sa mémoire ce n'est pas tenter de retrouver la totale rapidité et l'efficacité des facultés physiques et intellectuelles de notre jeunesse. C'est plutôt miser sur les connaissances, les compétences et les expériences acquises au fil du temps, en plus d'adopter un mode de vie et de recourir à des stratégies qui les maintiennent vives et alertes au-delà de nos espérances.



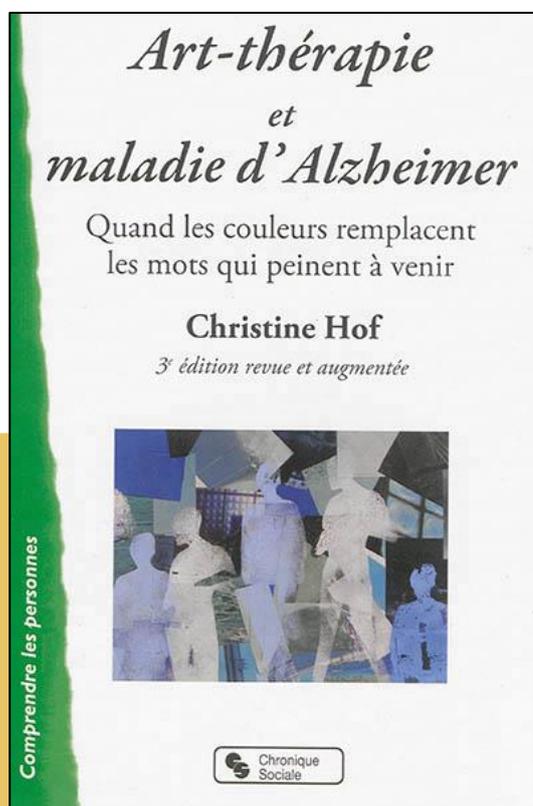
HOF Christine

ART-THÉRAPIE ET MALADIE D'ALZHEIMER : QUAND LES COULEURS REMPLENT LES MOTS QUI PEINENT À VENIR

Chronique sociale, 2014

ISBN : 9782367170770

S'adressant à la fois aux professionnels et aux proches s'occupant de personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer, l'auteure présente des réalisations d'ateliers d'art-thérapie. La motivation des participants, les objectifs de l'atelier (mettre en scène ses émotions, rencontrer les autres, etc.), le matériel et les techniques à utiliser sont abordés.



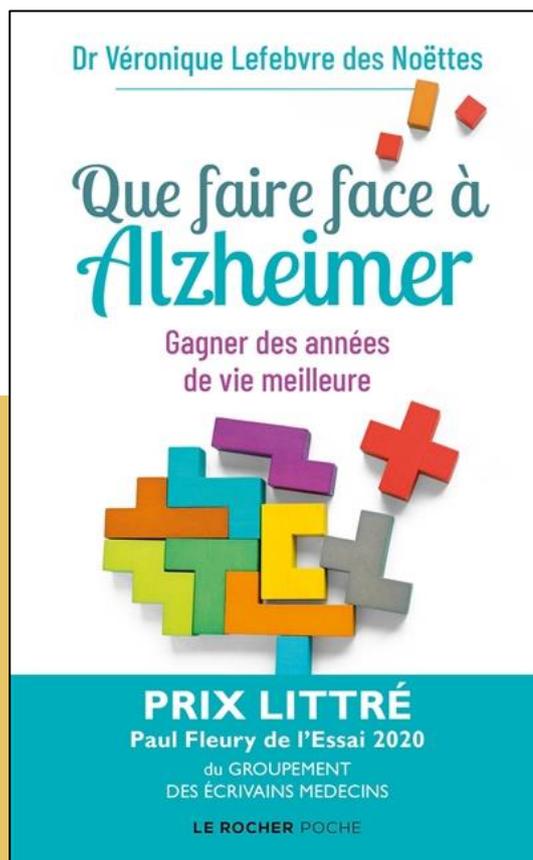
LEFEBVRE DES NOËTTES Véronique

**QUE FAIRE FACE À ALZHEIMER?
GAGNER DES ANNÉES DE VIE MEILLEURE**

Rocher, 2021

ISBN : 9782268105871

Après une description de la maladie, l'auteure propose différentes méthodes pour lutter contre son apparition ou ralentir son développement : art-thérapie, thérapies cognitives et comportementales. Forte d'une expérience de trente ans, la docteure livre ses réflexions sur les liens du corps et de l'esprit. Prix Littré-Paul Fleury 2020 de la Société des écrivains médecins.



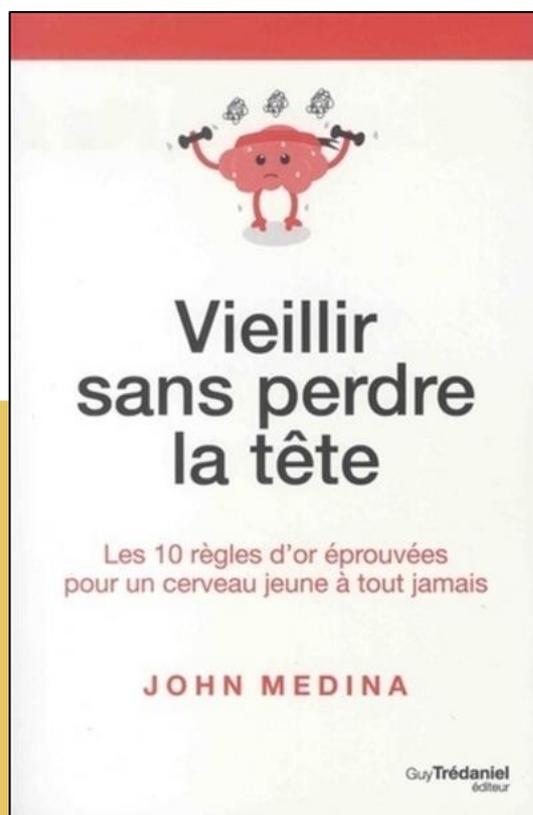
MEDINA John

**VIEILLIR SANS PERDRE LA TÊTE : LES 10
RÈGLES D'OR ÉPROUVÉES POUR UN
CERVEAU JEUNE À TOUT JAMAIS**

Guy Trédaniel, 2018

ISBN : 9782813218025

L'auteur développe dix règles générales pour préserver son cerveau du vieillissement. Il conseille par exemple de cultiver la gratitude, de pratiquer la pleine conscience pour apaiser son stress, d'apprendre une langue, d'entretenir des amitiés, d'avoir une bonne alimentation, de faire de l'exercice physique ou encore de prendre soin de son sommeil.



6. ECONOMIE ET NUMÉRIQUE

BOULBES Dominique, **GUERIN** Serge

LA SILVER ÉCONOMIE POUR LES NULS

First Editions, 2023

ISBN : 9782412084922

Synthèse des principaux sujets liés à l'économie des seniors, notamment sur le logement, la santé, la prévention, les loisirs et la vie sociale.



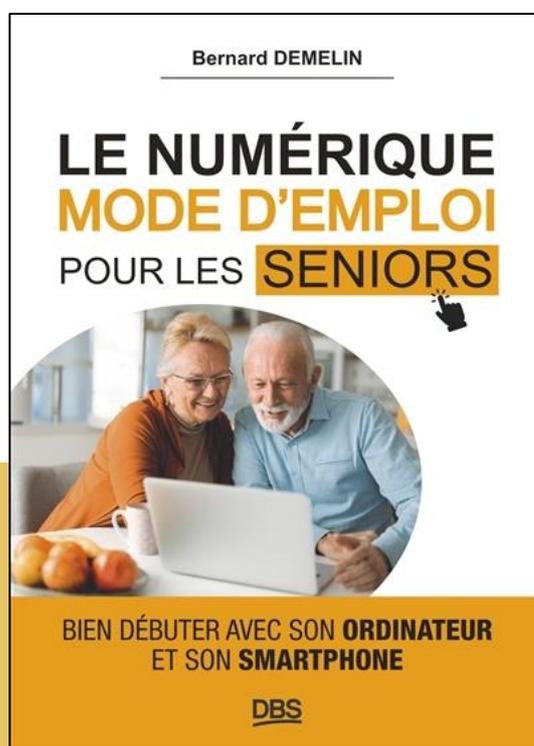
DEMELIN Bernard

LE NUMÉRIQUE, MODE D'EMPLOI POUR LES SENIORS : BIEN DÉBUTER AVEC SON ORDINATEUR ET SON SMARTPHONE

De Boeck Supérieur, 2024

ISBN : 9782807360846

A partir d'un questionnaire d'auto-évaluation, ce guide accompagne le lecteur tout au long de son initiation à l'utilisation des outils numériques.



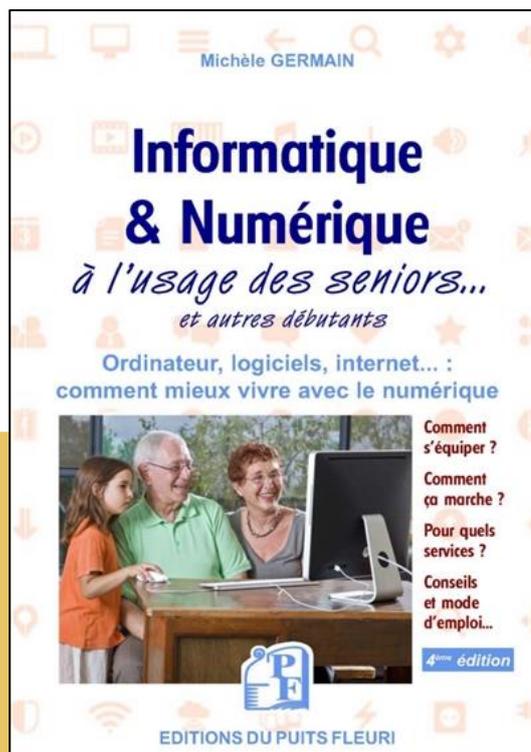
GERMAIN Michèle

INFORMATIQUE & NUMÉRIQUE À L'USAGE DES SENIORS ET AUTRES DÉBUTANTS

Editions du Puits fleuri, 2018

ISBN : 9782867396250

Les bases nécessaires à l'utilisation d'un ordinateur et des services Internet sont illustrées d'exemples : démarches, achats, messageries, communications en phonie ou encore vidéo.



MICHEL Hervé, **PREVOT-HUILLE** Hélène,

PICARD Robert

L'AVENIR DES SILVER TECH : CONCEPTION, USAGE ET ÉVALUATION

Presses de l'École des Hautes Etudes en Santé Publique, 2018

ISBN : 9782810906475

Un panorama des nouvelles technologies à destination des personnes âgées dépendantes qui permet de faire le point sur les méthodes de conception et d'évaluation ainsi que sur les questions éthiques et sociétales qu'elles soulèvent.



SANCEY Elisabeth

L'INFORMATIQUE ET INTERNET POUR LES SENIORS

MA éditions, 2018

ISBN : 9782822405232

Les notions fondamentales de l'univers de l'informatique et d'Internet sont présentées : la découverte de l'ordinateur, le clavier, la souris, les commandes, la navigation sur le web, les applications, les fenêtres, les fichiers et dossiers, les manipulations de base et le stockage des données. Avec des exercices pratiques pour se familiariser de façon ludique avec l'ordinateur.





**RESEAU DES BIBLIOTHEQUES
DE CHARLEROI**

<http://charleroibibliotheques.be>

2024
