

Mise en Forme 50+

Bibliographie sélective



Bibliothèque Christian-Roy

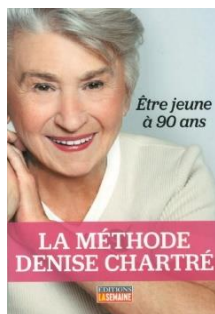


NIL MAGNUM SINE LABORE

L'ASSOMPTION

Ville de culture et de patrimoine

Documentaires



La méthode Denise Chartré : être jeune à 90 ans

Denise Chartré. Montréal : Éditions La Semaine, 2010.

Cote : 613.0438 CHAR

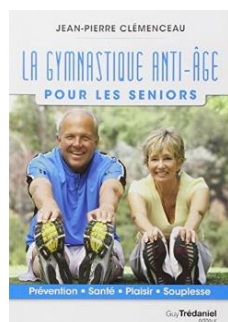
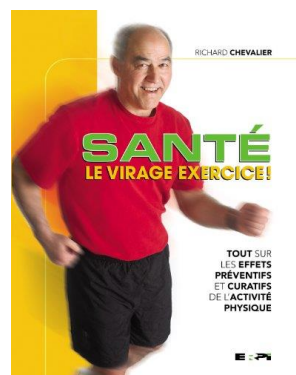
Rester vif, et en santé, et demeurer un atout pour la société, c'est possible après 80 ans? Bien sûr! À 90 ans, Denise Chartré en est l'exemple parfait, elle qui fait encore des semaines de plus de 40 heures sans jamais être malade! Comment y arrive-t-elle? Tout simplement en se nourrissant bien et en effectuant de petits exercices qui n'exigent que quelques minutes de son temps.

Santé : le virage exercice! : tout sur les effets préventifs et curatifs de l'activité physique

Richard Chevalier. Saint-Laurent : ERPI, 2008.

Cote : 613.71 CHEV

Notre corps est conçu pour bouger et si nous le privons de cette fonction, il s'ankylose, s'affaiblit et prête flanc à la maladie. Fléau de notre société, la sédentarité est considérée comme un facteur de risque essentiel dans le développement de nombreuses maladies chroniques. Alors, ne tardons plus et prenons le virage exercice! Même à intensité modérée, l'exercice renforce le cœur, les muscles et les os, il stimule le système immunitaire, protège contre le rhume, etc.



La gymnastique anti-âge : pour les seniors

Jean-Pierre Clémenceau. Paris : G. Trédaniel, c2012.

Cote : 613.70446 CLEM

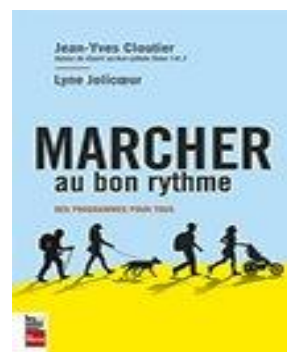
Dans cet ouvrage, vous trouverez des exercices ciblés d'étirement et de renforcement musculaire pour assouplir et tonifier l'ensemble du corps, afin de bénéficier de toute la souplesse de vos articulations, d'une peau plus ferme et d'une meilleure prestance. En complément de votre programme physique, vous découvrirez les conseils d'éminents spécialistes, mais aussi des remèdes naturels pour parfaire votre forme et votre santé.

Marcher au bon rythme : des programmes pour tous

Jean-Yves Cloutier. Montréal : Éditions La Presse, 2018.

Cote : 613.7176 CLOU

Que vous marchiez pour vous remettre en forme ou que vous rêviez de parcourir le chemin de Compostelle, ce livre est pour vous. Jean-Yves Cloutier propose des programmes d'entraînement spécialement conçus pour tous les types de marcheurs, du marcheur récréatif au randonneur confirmé, du promeneur urbain au marcheur sportif. Les bienfaits de cette activité physique à la fois abordable, pratique et agréable sont immenses, quel que soit votre âge. Marcher renforce nos muscles, développe notre endurance et améliore notre santé cardio-vasculaire.





Se mettre en forme avec la marche

Jean Drouin. Montréal : Éditions de l'Homme, 2018.

Cote : 613. 7176 DROU

Ce livre propose différents programmes d'entraînement, certains clés en main et d'autres personnalisés, qui incluent plus de 140 exercices à faire avant, pendant et après les sorties. Il répond également aux questions relatives aux chutes, aux étirements, aux crampes et à la respiration, en plus de prodiguer des conseils aux femmes enceintes, aux personnes âgées et à celles qui ont des limitations particulières afin qu'elles tirent le maximum de cette activité et progressent à leur rythme, tout en diminuant les risques de blessures.

Plus jamais de douleur

Miranda Esmonde-White. Laval : G. Saint-Jean, 2017.



Le corps peut s'autoguérir. Pour se nourrir, pour régénérer ses cellules, il a besoin d'être en mouvement, sans quoi le processus de vieillissement s'accélère et la douleur chronique s'installe. Capable de contrer ces dégâts, la technique de Miranda Esmonde-White propose des étirements en douceur qui diminueront l'inflammation, stimuleront la guérison des blessures et mettront fin à la douleur chronique. Plus jamais de douleur, c'est 30 toutes petites minutes de mouvements vraiment simples à faire chaque jour: à la maison, au bureau et même parfois dans l'auto! L'approche de l'auteure est assurément le gage d'une vie épanouie, en santé et sans douleur, peu importe l'âge.



Lève-toi et marche !

Denis Fortier. Montréal : Trécarré, 2018.

Cote : 613.7176 FORT

Si vous faites partie de la moyenne de la population, vous passez au moins les deux tiers de votre temps assis ou couché. Pourtant, votre corps a besoin que vous le mobilisiez chaque jour, et les contractions que le mouvement entraîne s'avèrent un remède à plusieurs maux. Vous trouverez également des conseils et des solutions faciles à mettre en pratique, des façons étonnantes d'utiliser la marche pour rester en santé et des moyens efficaces pour soutenir votre motivation et retrouver le plaisir de bouger.

C'est normal, à votre âge ?

Denis Fortier. Montréal : Trécarré, 2019

Cote : 612.68 FORT

« C'est normal, à votre âge » : cette phrase nous est régulièrement servie par le milieu médical, par exemple en présence d'arthrose, de pertes de mémoire ou de douleur. Elle sous-entend que l'avancée en âge est synonyme de dégradation de la santé, comme si notre corps, à l'image de nos téléphones intelligents, était victime d'obsolescence programmée. Ce livre fournit en outre des munitions et des conseils pratiques pour faire mentir les préjugés quant au vieillissement, tout en protégeant notre qualité de vie.



Gardez la forme !

Joshua Kozak. Montréal : Éditions de l'Homme (2017).

Cote : 613.70446 KOZA

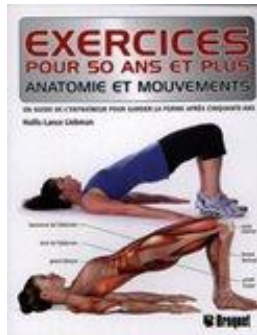
Restez en mouvement pour garder la forme ! Une vie active implique de se pencher, de se tourner, de s'étirer, et c'est donc ainsi que vous devriez vous entraîner. La gymnastique fonctionnelle contribue à renforcer les connexions corporelles en imitant la façon dont votre corps bouge naturellement. Ainsi, à mesure que vous avancerez en âge, vous pourrez continuer à pratiquer les activités que vous aimez !

Animer des parcours de santé pour les personnes âgées

Bruno Leloutre. Paris : Dunod, 2013.

Cote : 613.70446 LELO

Guide à destination du personnel travaillant en EHPAD (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) et à domicile, pour les auxiliaires de vies, les aides médico-psychologiques, les aides-soignants, infirmières et animateurs, aide à élaborer des ateliers de gymnastique douce adaptés à la personne âgée, en tout dix-sept séances clés en main de quatre exercices chacune.



Exercices pour 50 ans et plus : anatomie et mouvements

Hollis Lance Liebman. Saint-Constant : Broquet, 2013.

Cote : 613.710844 LIEB

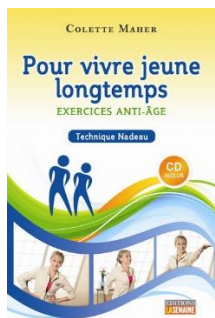
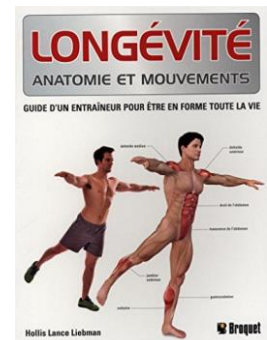
Le livre *Exercices pour 50 ans et plus* est un guide détaillé pour atteindre une condition physique optimale. Vous y apprendrez exactement ce qu'il faut faire pour maintenir et améliorer votre forme physique au fil des jours. Vous trouverez dans ce livre 75 exercices accompagnés d'instructions étape par étape mise au point par un entraîneur personnel d'expérience. Ces exercices permettent d'améliorer non seulement l'esthétique du corps après 50 ans, mais aussi sa fonctionnalité.

Longévité : anatomie et mouvements

Hollis Lance Liebman. Saint-Constant : Broquet, 2016.

Cote : 613.71 LIEB

Quel que soit votre âge, il n'est jamais trop tard ni trop tôt, pour commencer un entraînement de longévité. *Longévité – Anatomie et mouvements* montrera comment améliorer votre bien-être à long terme avec un programme bien équilibré de conditionnement physique et de nutrition. Il vous guidera à travers les étapes de sept modalités d'exercices de longévité : *Musculation* — *Exercices posturaux/centraux* — *Exercices de mobilité* — *Exercices de yoga* — *Exercices cardiovasculaires* — *Exercices d'équilibre* — *Étirements d'assouplissement*.



Pour vivre jeune longtemps : exercices anti-âge : technique Nadeau

Colette Maher. Montréal : Éditions La Semaine, 2013.

Cote : 613.71 MAHE

Tout le monde connaît la « *technique nadeau* », cette populaire méthode d'entraînement développée par Henri Nadeau dans les années 70. Se déclinant en trois exercices doux et répétitifs, cette technique favorise le bon fonctionnement de l'organisme. Afin de célébrer les 30 ans d'existence de ce mode d'entraînement révolutionnaire, Colette Maher, héritière directe de la *technique nadeau*, offre au lecteur une nouvelle version de son livre.

Respirez, bougez, souriez!

Julie Marchand. [Saint-Bruno-de-Montarville] : Goélette, 2015.

Cote : 613.7 MARC

Des habitudes santé pour vivre heureux et longtemps! De plus en plus prisée, cette méthode de remise en forme consiste à travailler plusieurs groupes musculaires ensemble afin de rendre votre corps plus harmonieux, d'accroître votre endurance et de développer une force réelle pour tous les efforts quotidiens. Avec des exercices faisant appel uniquement au poids du corps, aux répétitions et aux variations d'intensité, l'entraînement fonctionnel convient à tous les niveaux de condition physique. Il ne nécessite aucun matériel coûteux et encombrant, se glisse dans votre horaire et peut être effectué partout où vous en avez envie !



La santé globale à votre portée : manger, bouger et penser pour éloigner la maladie

Justin Marcotte. Montréal : Éditions de l'Homme, 2017.

Cote : 613 MARC

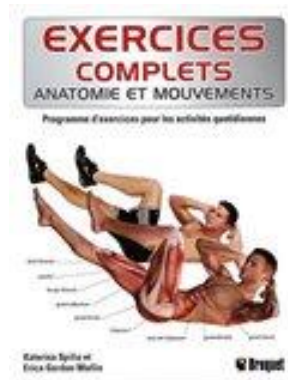
Ce livre propose un plan d'action grâce auquel nous pouvons créer un environnement sain et bienveillant pour nos cellules, et qui s'appuie sur trois piliers indissociables: une saine nutrition, une activité physique optimale et un mode de pensée favorisant le mieux-être. L'auteur complète ce programme en démontrant l'importance d'une bonne posture pour le maintien du système nerveux et en présentant la meilleure façon d'y parvenir. Un livre révélateur et nécessaire sur la capacité de chacun à se maintenir en bonne santé, une cellule à la fois !

Rester en forme après 50 ans : en 15 minutes par jour

Lydie Raisin. Alleur : Marabout, c2002.

Cote : 613.7044 RAIS

Comment garder la forme sans se rouiller et sans risque, quand on a passé l'âge des records ! Ce guide s'adresse à des personnes en bonne santé, désireuses d'entretenir leur corps mais en douceur et à leur rythme, avec un programme quotidien de quinze minutes d'exercices.



Exercices complets : anatomie et mouvements

Katerina Spilio. Saint-Constant : Broquet, 2017

Cote : 613.71 SPIL

Exercices complets - Anatomie et Mouvements est idéal pour quiconque aspire à être en forme. Il s'adresse à ceux et celles qui veulent lancer une balle avec plus de puissance, développer un coup plus naturel au tennis ou nager plus de longueurs... dans le couloir rapide. Il convient aussi aux gens de tous âges ou de toute condition physique qui veulent se sentir bien en montant des marches, courir pour rattraper l'autobus ou s'étirer pour atteindre la plus haute tablette... et entretenir une belle silhouette.

Fitness food : recettes et exercices pour être en meilleure santé et plus heureux

Hazel Wallace. [Vanves]: Marabout (2018).

Cote : 641.563 WALL



Médecin, entraîneur et addict à la nourriture santé, j'ai combiné dans ce livre tous mes domaines d'expertise pour vous offrir un guide complet sur la santé et le bien-être. Vous y trouverez des conseils de qualité, reposant sur des données scientifiques, et sur l'expérience que j'ai faite sur moi-même de l'impact incroyable de la nourriture et du sport sur la santé.

DVD DOCUMENTAIRE



Gymball : maux de dos et posture

Lucy Knight. Montréal : Imavision, 2013

Cote : 613.71 KNIG

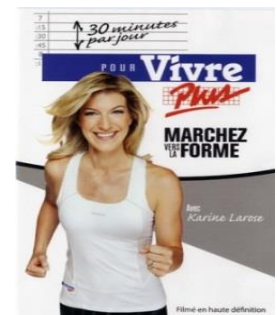
De plus en plus d'adultes souffrent de douleurs au dos et à la nuque à cause d'une forte tendance à adopter des postures qui ne respectent pas l'alignement naturel du corps. Ce programme d'exercice vous fera découvrir des manières d'améliorer votre maintien en renforçant vos muscles posturaux et en mobilisant vos articulations. En développant la musculature profonde du tronc, vous serez mieux en mesure d'empêcher votre dos de courber, et donc, de réduire le stress imposé à votre colonne vertébrale.

Marchez vers la forme

Karine Larose. Mississauga, Ont. : Synergex Media Entertainment, 2009.

Cote : 613.71 LARO

Une séance d'exercices en souhaitant se remettre en forme de façon agréable. Vous apprendrez aisément des mouvements de base simples et efficaces pour améliorer sainement votre condition physique dans le confort de votre salon. Une petite section dédiée au renforcement de vos muscles abdominaux et de votre dos vous aidera à développer et maintenir une bonne santé posturale.



30 minutes par jour pour vivre plus

Karine Larose. Saint-Laurent : Vidéoglobe 1, 2014.

Cote : 613.71 TREN

Coffret de quatre DVD, *VENTRE PLAT Combo maigrir et raffermir* : Alternance entre des blocs d'exercices cardiovasculaires et d'exercices musculaires dédiés au renforcement des abdominaux. *CARDIO-DANSE Perte de poids*, enchainement de mouvements inspirés de la danse aérobique pour brûler un maximum de calories. *RAFFERMISSEMENT TOTAL Bras sculpté, fesses fermes*, entraînement musculaire parfait pour redéfinir l'ensemble de votre silhouette. *YOGALATES Corps tonifié, Stress contrôlé*, entraînement de type fusion combinant pilates au sol et *power yoga*. Développez votre souplesse, améliorez votre posture et tonifiez votre corps.

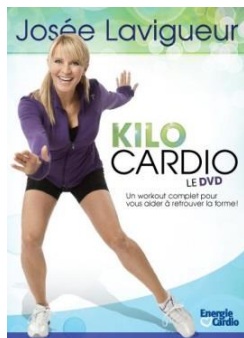
Bouger à votre rythme [disque vidéo numérique]

Josée Lavigueur. [Montréal] : Musicor Produits Spéciaux, p2012.

Cote : 613.70446 BOUG



Bouger à votre rythme est un programme d'exercices qui revient à la base. Il s'adresse tout particulièrement aux aînés, mais aussi à ceux qui se remettent d'une blessure ou qui sont limités physiquement. Plusieurs mouvements en position assise, mais parfois aussi pour un simple appui. L'accent est mis sur la sécurité et la bonne exécution. Un programme d'exercices divisés en 6 segments bien précis que les gens peuvent pratiquer dans sa totalité ou séparément.



Kilo cardio, le DVD : un workout complet pour vous aider à retrouver la forme

Josée Lavigueur. Montréal : Musicor Produits Spéciaux, p2010.

Cote : 613.712 LAVIK

Un entraînement sur musique contenant six blocs parmi lesquels vous pourrez choisir : de l'échauffement au stretching en passant par le cardio et la musculation. Laissez la dynamique équipe d'instructeurs vous faire bouger au son d'une musique entraînante! Les routines sont accessibles et elles s'adressent à un public qui a envie de retrouver la forme d'une façon amusante et motivante!

Toujours 20 ans [disque vidéo numérique] : un programme d'exercices conçu pour les 50 ans et plus

Josée Lavigueur ; réalisateur, Alain Jacques. [Montréal] : Productions MAJ, [2006]

Cote : 613.70446 LAVI

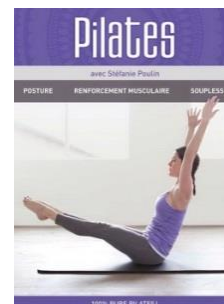
Présenté avec la participation de Fernand Gignac, ce document propose un programme d'exercices conçu spécifiquement pour les cinquante ans et plus. Aux quatre segments d'exercices (échauffement, renforcement musculaire, travail de mobilité articulaire et étirements), s'ajoutent des conseils sur la posture par Christian Genest, chiropraticien, et des conseils sur la marche.

Pilates

Stéphanie Poulin. Montréal : TVA Films, 2013.

Cote : 613.7192 POUL

Dans ce coffret DVD, Stéphanie Poulin vous propose une introduction aux bienfaits et aux principes fondamentaux du Pilates. Des mouvements de base, au renforcement des abdominaux, en passant par la coordination, vous pourrez améliorer votre forme physique. Dans chaque épisode de trente minutes, découvrez des exercices variés qui vous aideront à retrouver un équilibre.



Souplesse : semez la paix dans votre corps [disque vidéo numérique]

Robin Roy. [Trois-Rivières] : Perrin Vidéo, 2017.

Cote : 613.7182 ROY

Séance d'étirements avec l'aide du ballon axé sur la détente musculaire. Apprenez à utiliser votre ballon d'exercice en tant qu'outil par excellence afin de vous étirer. Réduire les tensions musculaires est essentiel pour atténuer la douleur, réduire le risque de blessures et développer la paix du corps. Vous terminerez la séance en vous légers!

Bibliothèque Christian-Roy

375, rue Saint-Pierre

	Horaire régulier	Horaire d'été*
Lundi	Fermé	Fermé
Mardi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Mercredi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Jeudi	12 h à 20 h	12 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Samedi	9 h à 17 h	9 h à 17 h
Dimanche	12 h à 17 h	Fermé

POUR NOUS JOINDRE

Téléphone

450 589-5671, poste 3100

Courriel

bibliotheque@ville.lassomption.qc.ca

Catalogue

<http://catalogue.ville.lassomption.qc.ca>

* En vigueur de la fête nationale du Québec à la fête du Travail

Livre-Service

2724, boulevard de l'Ange-Gardien Nord

	Horaire régulier	Présence des commis*
Lundi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Mardi	5 h à 23 h	
Mercredi	5 h à 23 h	16 h 30 à 20 h
Jeudi	5 h à 23 h	
Vendredi	5 h à 23 h	13 h 30 à 17 h
Samedi	6 h à 23 h	9 h 30 à 13 h
Dimanche	6 h à 23 h	

Dernière modification : Septembre 2020