

» Lu pour vous !

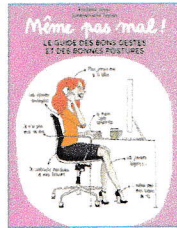
MÊME PAS MAL !

Le guide des bons gestes
et des bonnes postures

Fédéric SROUR, Emmanuelle TEYRAS

Editions First, France, 2016

ISBN : 978-2-7540-8357-7



Voilà un ouvrage particulier ! Le guide des bons gestes et des bonnes postures est en fait une bande dessinée ou un guide visuel à l'attention du grand public. Rédigé par un kinésithérapeute et une illustratrice, cet ouvrage a pour objectif de proposer à chacun des exercices simples, des gestes et des postures adaptées aux situations de la vie quotidienne, afin de protéger son dos et ses articulations et de ne pas les faire souffrir.

Chacun et chacune se reconnaîtra devant son ordinateur, au volant de sa voiture en vidant son lave-vaisselle, au cours de zumba ou même lors... de ses ébats amoureux ! Dans ces situations de la vie courante, les gestes mal exécutés peuvent rapidement créer des douleurs parfois invalidantes. De la prévention primaire en somme.

Les auteurs proposent donc un guide visuel de tous les exercices les plus simples des gestes et postures adaptés aux situations de la vie quotidienne pour éviter et faire disparaître toutes ces petites douleurs qui peuvent survenir sans crier gare.

Le lecteur trouvera des exemples d'information dans les situations suivantes :

- Des notions élémentaires d'anatomie pour mieux comprendre comment bouger sans se faire mal
- Au bureau, comment régler son siège, son écran, se tenir en réunion
- À la maison, comment s'occuper des tâches ménagères en toute sécurité, bricoler ou même traîner sur son canapé
- Avec les enfants, la meilleure façon de les porter, les changer
- Au sport, quel sport pour quel bénéfice ? comment s'y préparer, s'échauffer ou s'étirer
- Que faire quand on a mal ?
- Et toutes les idées reçues auxquelles il faut... tordre le cou.

Le/la professionnel(le) de la santé trouvera dans cet ouvrage, un moyen amusant de faire passer des messages de prévention essentiels auprès de ses patients.



Les auteurs :

FRÉDÉRIC SROUR

Kinésithérapeute d'Etat. Diplômé en ergonomie et physiologie du travail à l'Université Paris IV et titulaire d'un certificat de thérapie manuelle, F. Srouf pratique en cabinet libéral à Paris. Il est enseignant lors de la formation initiale de kinésithérapie et anime de nombreuses formations continues notamment sur les pathologies de l'épaule (vice-présidente de la Société Française de Rééducation de l'Epaule). F. Srouf intervient notamment lors des cours de formation continue organisés par Mains Libres.

EMMANUELLE TEYRAS

Jeune illustratrice, elle travaille pour la presse (Jeune et Jolie, Madame Figaro, Enfant Mag, etc.) et l'édition. Elle crée notamment des cartes postales et des affiches pour Ikéa et Nouvelles Images.

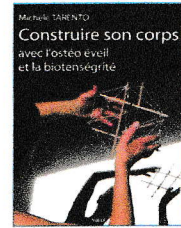
CONSTRUIRE SON CORPS

Avec l'ostéo éveil et
la biotenségrité

Michèle TARENTO

Editions Sully, France, 2016

ISBN : 978-2-35432-154-3



La tensegrité est une notion définie par *Richard Buckminster Fuller*, un architecte et designer américain en 1949. En architecture, la tensegrité correspond à la faculté des structures de se stabiliser sous le jeu des tensions et compressions de leurs différents éléments. Cette faculté a été mise en évidence par *Kenneth Snelson* dans les années 1950 par ses sculptures, notamment la Needle Tower II (Tour d'aiguilles). En biologie, la biotensegrité, les structures de tensegrité sont des systèmes réticulés constitués, dans l'espace, d'éléments quasi rigides isolés et comprimés par un réseau continu d'éléments élastiques en tension. Le système est donc auto-contraint : c'est l'ensemble des forces élastiques qui s'exercent sur le squelette des cellules qui maintient solidement la forme de chaque cellule puis de l'ensemble.

S'inspirant de ces notions *Michèle Tarento*, nous propose un ouvrage magistral qui s'adresse à tous les professionnels de la santé et à toute personne qui souhaite optimiser leur relation au corps en terme de conscientisation, d'autonomie et de confort.

Denis Diderot, écrivait dans l'Encyclopédie avec *d'Alembert* : « Nous avons cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, mais celui qui domine les quatre autres, c'est le toucher. »

Cet ouvrage est un véritable plaidoyer pour le toucher. *Michèle Tarento* nous explique comment, avec nos mains, être à l'écoute du corps des autres, mais aussi de son propre corps. Il s'appuie sur une connaissance approfondie des données scientifiques récentes sur l'os, les ensemble myo fasciaux, la peau, les membres, les organes, l'axe crânio-sacré et l'appareil vocal.

Grâce à une iconographie abondante, l'auteur offre une représentation très aboutie du corps. Les nombreux exercices qui sont proposés participent à une édification autonome et confortable de notre structure corporelle tout en relançant sa vitalité.

L'ostéo éveil est une compilation pratique et théorique issue du concept ostéopathique et des sciences fondamentales – anatomie, histologie, embryologie – qui regroupe un ensemble de pratiques centrées sur l'éveil de la conscience du corps et qui appréhende les os en tant que fascias solides. Dans ce concept, la biotensegrité met en évidence les constantes interactions entre les éléments qui participent à l'ensemble de l'architecture des fascias dans laquelle les os jouent un rôle dynamique.



© Photo : Philippe Lorette

L'auteur :

MICHÈLE TARENTO

Michèle Tarento est médecin, ORL, phoniatre, maître de conférence en histologie, embryologie et biologie. Elle est aussi ostéopathe, danseuse et participe activement aux échanges scientifiques du groupe international de recherche en biotensegrité (BIG). L'ostéo éveil, qu'elle a mis en place à partir de 1989, s'inspire aujourd'hui du concept de biotensegrité pour optimiser la relation dynamique à notre corps.