

Manuel d'exercices de la marche pour l'adulte et le sénior par Bernard AUVINET, éditions Sauramps Médical

Cet ouvrage est le couronnement d'une vie de rhumatologue toujours actif ayant une grande expérience de la médecine du mouvement avec notamment étude comparée du rachis de l'être humain et du cheval... Cet ouvrage de 180 pages est à la fois complet, clair, magnifiquement illustré de façon claire et didactique par Fanny LAMBERT. Ce manuel a pour référence le « traité de la marche et de la démarche » édité chez le même éditeur, ouvrage qui est considéré l'ouvrage de référence comme le précise Bernard AUVINET dans son introduction. Comme chacun sait, la pratique de la marche est un élément essentiel de l'activité physique de base dont la qualité est le témoin de la condition physique et mentale de chaque individu. L'auteur insiste notamment sur les effets délétères des polymédications qui altèrent la qualité de la marche précisant que « chaque médicament ajouté augmente le risque de déclin de la marche de 12 à 16% » à partir de la prise de 4 à 5 médicaments au quotidien. Différents exercices sont proposés toujours à l'aide de magnifiques schémas avec description d'exercices proprioceptifs en fonction des niveaux retenus en tenant compte aussi du regard en passant par la marche en 8, la marche en tresse voire à reculons, avec pour application des exercices de renforcement cognitivo-moteur.

Tout un chapitre est réservé au chaussage qui doit tenir compte de la correction de certaines déformations, de l'inégalité de longueur des membres inférieurs avec des exercices d'aide à la marche grâce à l'utilisation de cannes ou de déambulateur adapté. Un chapitre est consacré à l'identification de la population à risques de chutes avec notamment quelques conseils pour se relever après une chute, une première chute ne devant pas être banalisée.

Et pour terminer tout un chapitre sur la marche comme moyen d'assurer une bonne qualité de vie aux années qui passent avec un magnifique exemple de construction d'un programme d'activités physiques personnalisées qui tient compte de 6 domaines d'exercices à adapter au cas par cas assortis de recommandations spécifiques que le lecteur peut aisément mettre en application en passant du patient au rééducateur.

Cet ouvrage peut être une aide utile pour les prescripteurs d'activités physiques adaptées.

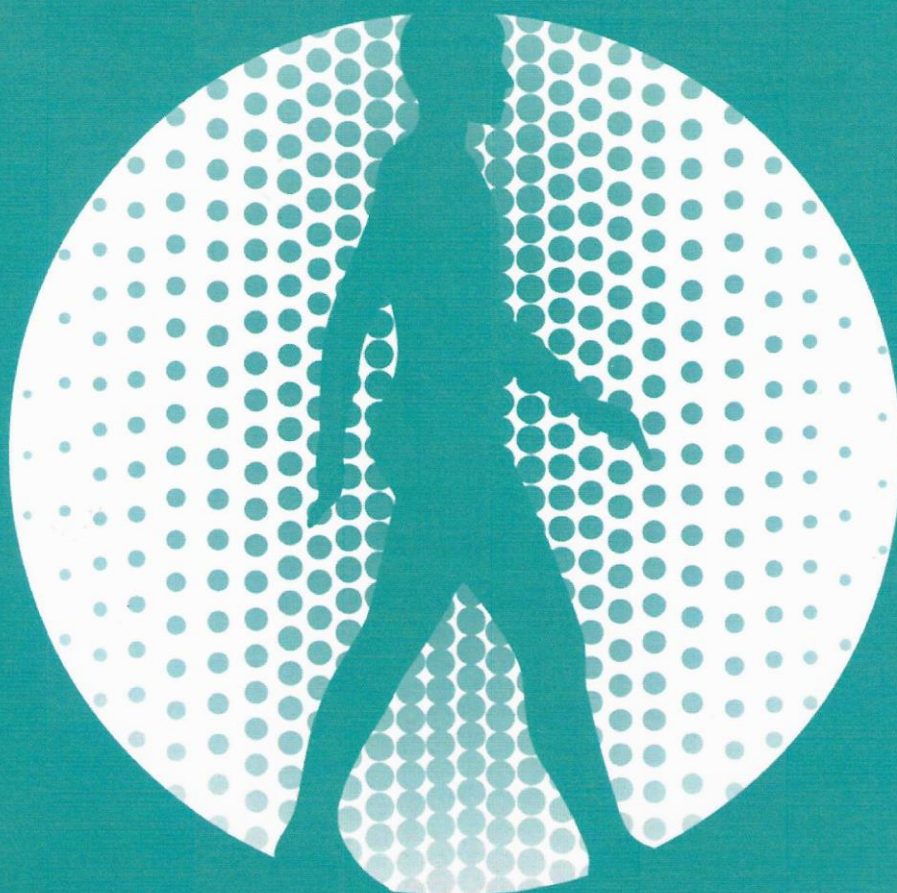
André MONROCHE



Manuel d'exercices de la marche pour l'adulte et le sénior

Bernard AUVINET

Préface du Professeur André Thévenon



SAURAMPS
MEDICAL

« Tel qu'en moi-même » de Pierre C. BERTEAU – Editions Opéra

Cet ouvrage écrit par notre regretté le docteur Pierre BERTEAU, ancien Président de la Société Française de Médecine du Sport est un vibrant témoignage de vie dans tous les sens du terme puisque parmi les aïeux de Pierre BERTEAU figure un brillant violoncelliste et compositeur des années 1730, sensibilité qui se retrouve dans le choix de la spécialité en cardiologie et plus particulièrement la cardiologie du sport. Une grande culture tant sur le plan professionnel qu'artistique, sans oublier la vie familiale où l'on retrouve parmi ses petits-enfants « le goût inné pour la musique ». Ce livre magnifiquement écrit aborde la fin de vie, la mort et l'angoisse engendrée par l'idée de la mort tant pour le patient que pour le médecin, l'être humain étant le seul animal à avoir conscience de sa mort, comme Pierre BERTEAU aime le rappeler dans les différents chapitres qui terminent son ouvrage, relevant d'un très haut niveau de réflexion et d'auto-analyse particulièrement élaboré. Un grand merci mon cher Pierre, toi qui m'as si souvent parlé en pleine conscience de tes propres maux.

« Au moment de terminer son existence, n'y a-t-il pas plus grand bonheur que de l'avoir passionnément vécu et ardemment aimé »

André MONROCHE

Pierre C. BERTEAU

Tel qu'en moi-même

Essai



 PÉRA
Editions & Distribution