

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 32 (2002)
Heft: 7-8

Buchbesprechung: Lectures de santé

Autor: [s.n.]

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

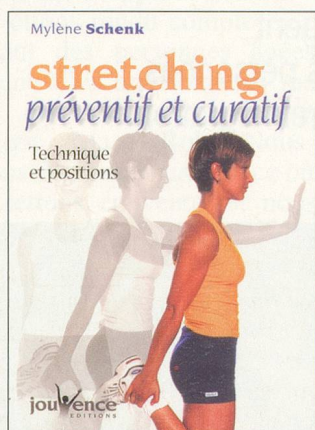
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Lectures de santé



Etirer son corps

Le temps de l'aérobic au rythme effréné – et parfois dangereux – est depuis longtemps dépassé, au profit de méthodes douces pour faire travailler son corps, sa musculature et ses articulations. C'est le cas du stretching, conseillé à tout âge. Ancienne sportive de haut niveau, maître d'éducation physique et physiothérapeute, Mylène Schenk démontre dans son ouvrage que le stretching peut être un moyen de prévention et de guérison de troubles musculaires, articulaires et posturaux. Etirements profonds et prolongés, accompagnés d'une respiration bien contrôlée permettent d'apaiser son corps, mais aussi son esprit. Deux cassettes vidéo complètent ce livre très utile, afin de vous aider à exécuter les bons mouvements, dans les bonnes positions. Bon nombre de ces exercices peuvent se pratiquer régulièrement dans la journée, permettant notamment de surmonter les raideurs dues à l'âge.

Stretching préventif et curatif – Technique et positions, Mylène Schenk, Editions Jouvence.

Penser positif

«L'auto-hypnose est une méthode de conditionnement personnel, d'auto-suggestion. Elle veut permettre à cha-

cun de pouvoir bénéficier des bienfaits de l'hypnose. Il s'agit d'une méthode Coué améliorée qui vise à profiter d'états de conscience modifiée pour implanter dans l'inconscient des pensées positives.» Reconnu comme l'un des meilleurs hypnotiseurs actuels, Alban de Jong consacre un ouvrage à l'autoprogrammation mentale. Celui-ci comporte une importante partie théorique, à commencer par une histoire de l'hypnose et de son application dans divers domaines. Elle est suivie de 52 exercices permettant de résoudre un certain nombre de problèmes au quotidien par une forme d'auto-hypnose et de pensée positive. Celles et ceux qui ont déjà pris des cours de sophrologie, respiration et relaxation, se sentiront plus familiers de ce genre de pratiques. Pour les autres, allez-y en douceur. Dans un premier temps, une simple lecture de cet ouvrage vous apportera déjà une forme de mieux-être.

Tout savoir sur l'auto-programmation mentale, Alban de Jong, Editions Favre.

Vaincre la dépression

Elle peut frapper à tout âge, et absolument personne ne saurait prétendre que cela ne lui arrivera jamais. La dépression est une maladie, et elle se soigne. Encore faut-il savoir exactement de quoi on souffre. Dans un livre remarquable de clarté, la journaliste Suzy Soumaille décrit en dix chapitres tous les types de dépression, leurs symptômes, leurs origines, leurs traitements, mais encore auprès de qui trouver de l'aide, comment éviter la rechute... Surtout, on y apprend à ne pas culpabiliser, car on ne fait jamais une dépression par plaisir! Ce livre sera précieux pour tous ceux qui passent ou sont passés par là, et pour leurs proches qui n'ont pas tout compris.

J'ai envie de comprendre... la dépression, Suzy Soumaille, Editions Médecine & Hygiène.

C. Pz

Soigner ses genoux

Il arrive que l'arthrose frappe précocement certaines articulations du corps. C'est en particulier le cas de l'arthrose du genou, qui peut déjà se révéler gênante au quotidien chez des personnes dans la quarantaine. Un spécialiste internationalement reconnu, le Dr Jürgen Toft, a consacré un ouvrage aux différents traitements permettant souvent d'éviter le recours à la chirurgie et aux prothèses. En cas d'opération, cet ouvrage explique aussi comment rééduquer le genou pour retrouver une souplesse à long terme. L'auteur de ce livre a développé une technique chirurgicale inédite: l'abrasion sous-choydrale. Malgré ce nom plutôt rébarbatif, il propose un ouvrage accessible à tous et bien illustré. De la rotule au ménisque en passant par les ligaments, vous saurez tout du fonctionnement de cette articulation particulièrement complexe.

Tout savoir sur l'arthrose et les blessures du genou, Dr Jürgen Toft, Editions Favre.

