

Semaines d'information  
**sur**  
 la **santé mentale**  
 14-27  
 Mars  
 2016  
 27<sup>ème</sup> édition



*Selon l'OMS « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».*

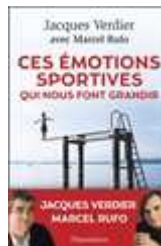
*A tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) permet aussi de réduire les effets du stress.*

*Santé physique et mentale sont étroitement liées !*

# Sélection Vive le sport !

**Médiathèques**

## Sport et santé



### Ces émotions sportives qui nous font grandir

**Jacques Verdier avec Marcel Rufo**

Un essai sur la dimension épanouissante de l'activité sportive, que le journaliste illustre avec des exemples de sensations de bien-être lors de la pratique de différents sports tels que le rugby, le football, la natation, le tennis, la course à pied, etc.



### A vos marques, prêts... Bougez ! Et sportifiez-vous ! : la santé et le bien-être par l'activité physique

**Patrick Bacquaert, Frédéric Maton**

Guide pour améliorer son hygiène de vie en choisissant une activité physique ou sportive adaptée à son âge, à sa condition physique et à sa pathologie éventuelle.



### Le sport est-il un médicament ? sous la direction d'André Thévenon avec la participation de Juliana Antero-Jacquemin, Xavier Bigard, Thierry Bouillet

Ces contributions réfléchissent sur les effets du sport sur la santé et sur son utilisation dans les systèmes de soins.



### Sport et santé : quelle activité physique pour quelle santé ? sous la direction de Jean-Claude Chatard

Fait le point sur les connaissances scientifiques liant l'activité physique à la santé. Ces questions sont abordées selon cinq grands thèmes : maladies cardiaques et métaboliques, maladies de l'appareil locomoteur et vieillissement, recherche appliquée en ingénierie.



### Mieux vivre par le sport : le mal de dos, l'arthrose, le coeur, maigrir, bien vieillir...

**Christian Daulouède**

L'auteur, spécialiste en médecine sportive, montre que le sport est bénéfique pour la santé à condition de bien respecter certaines règles. Il explique notamment ce qui se passe dans le corps lors d'une activité physique, aborde les thèmes du sport chez l'enfant ou la personne de cinquante ans, le sport et le poids, et analyse la spécificité de certains sports.

---

## ACTIVITE PHYSIQUE : BOUGER A TOUT AGE [En ligne]

2013 – 25 min – Réalisation : Stéphane WICKY

En un demi-siècle, le mode de vie dans les pays industrialisés a considérablement changé. Nous ne bougeons pas assez, c'est un constat. L'activité physique nous concerne pourtant tous, tout au long de la vie et bouger est l'une des choses les plus naturelles qui soit. Comment en sommes-nous arrivés là ? Des spécialistes du mouvement, des associations, des communes et des entreprises qui ont pris le taureau par les cornes, et ont à cœur de faire bouger !

<http://www.planetesante.ch/Mag-sante/Sport-et-sante/Activite-physique-bouger-a-tout-age>

---

## VIVRE AVEC SON BLEU A L'AME

2013 – 59 minutes – Réalisation : Nadège BUHLER

Atteints de troubles psychiques, Antoine, Rémi et Cyril ont la trentaine, l'âge où l'on construit sa vie. Aujourd'hui « stabilisés », ils ont parcouru tout un cheminement et livrent un combat de chaque jour pour vivre avec leur maladie. Avec l'aide des médicaments mais aussi grâce au travail, à la pratique d'un art, d'un sport, de la relaxation, grâce au soutien de proches, d'associations... ils ont retrouvé un équilibre, souvent fragile mais, au moins, ils ont le sentiment de vivre et non plus uniquement de survivre.

## Quelques disciplines



### Marcher pour son bien-être : walking et nordic walking :

Cyrus Rostami, Klaus Bös

Manuel qui présente les techniques du walking et d'une variante, le nordic walking, activités d'endurance basées sur la pratique de la marche. Montre les bienfaits de ces sports pour le système cardio-vasculaire, sur la perte de poids et

la tonification musculaire.



### Besoin de nature : santé physique et psychique

Louis Espinassou

L'auteur s'appuie sur son expérience d'éducateur nature et guide de montagne ainsi que sur des études du monde entier pour démontrer les effets bénéfiques de la fréquentation des espaces verts et des animaux sur le bien-être physique et

psychique. Il propose ensuite diverses actions afin d'assurer l'accès des individus à la nature, quel que soient leur âge et leur environnement.

---

## WILD

2015 – 1h56 – Réalisation : Jean-Marc Vallée

Après plusieurs années d'errance, d'addiction et l'échec de son couple, Cheryl Strayed prend une décision radicale : elle tourne le dos à son passé et, sans aucune expérience, se lance dans un périple en solitaire de 1700 kilomètres, à pied, avec pour seule compagnie le souvenir de sa mère disparue. Cheryl va affronter ses plus grandes peurs, approcher ses limites, frôler la folie et découvrir sa force.



### Le taïchi facile : un guide pratique pour acquérir une santé physique et mentale par la maîtrise des mouvements essentiels du taïchi-chuan

Paul Crompton

traduit de l'anglais par Serge Mairet

Guide d'initiation à la gymnastique chinoise. Présente pas à pas les 24

postures de Pékin, base du taïchi-chuan.



### Prévenir le burn out avec la sophrologie : guide pratique pour un quotidien sans stress toxique

Alain Lancelot

Gamme d'exercices simples et rapides prenant en compte le corps et le mental, dans le cadre d'un cheminement complet, pour prévenir le burn-out.

---

## ADAHNAN L'ESPRIT D'UN DÉFI [En ligne]

2013 – 30 min – Réalisation : Guillaume ALLAIRE & Patrick MARCHAND

Une équipe handisport a relevé le défi de plongée pour la première fois au monde sous les icebergs au Groenland. Les conditions terribles de ces plongées associées aux handicaps moteurs imposent une préparation sportive et médicale très étudiée. Jean-Claude Sulpice est le médecin de l'expédition

Thèmes abordés : handisport

[http://www.wat.tv/video/adahn-an-esprit-defi-71dib\\_70jy5\\_.html](http://www.wat.tv/video/adahn-an-esprit-defi-71dib_70jy5_.html)

---

## Le sport autrement



### Le sport autrement : handisport, du loisir à la compétition

docteurs Dominique Pailler, Jean-Claude Druvert, Eric Laboute, Jean-Bernard Piéra

Présentation des activités sportives ou de loisir pratiquées par des handicapés physiques, les effets bénéfiques de la pratique sportive sur la santé physique et

psychologique et l'insertion sociale des personnes handicapées, les spécificités du handisport et de la préparation de sportifs professionnels, etc.



### Activités physiques, sportives & handicaps

Belaid Aït-Ali

Une compilation de l'ensemble des informations relatives à la pratique sportive des personnes handicapées : la législation en vigueur, les dispositifs et normes d'accessibilité, les sports praticables en fonction du type de handicap, les indications et contre-

indications médicales à la pratique sportive pour des personnes en situation

## Spécial jeunesse



### **Pourquoi dois-je faire du sport?** **Kate Knighton et Susan Meredith**

Tu n'aimes pas l'activité physique? Tu n'arrives pas à décider quoi faire? Tu as du mal à rester motivé? Ce livre va te faire changer d'avis et te donnera envie d'entretenir ta forme.



### **Quel sport pour quel enfant ? : pour un développement harmonieux de l'enfant, bien dans son corps, bien dans sa tête** **Michel Binder**

Guide les parents dans le choix d'un sport pour leur enfant en proposant une réponse adaptée à chaque enfant. Explique l'importance du sport dans le développement physique et psychique mais également du plaisir dans la pratique d'un sport.



### **Bien dans sa tête, bien dans son corps** **Marie-José Auderset, Jean-Blaise Held**

Consacré au corps et à la santé physique et morale : l'équilibre alimentaire, le stress, la fatigue, l'hygiène quotidienne, l'alcool, la drogue et la dépendance, le vide et l'ennui, le suicide.

## Spécial sénior



### **Santé, activité physique et bien-être pour les seniors** **sous la direction d'Isabelle Dionne** **avec la collaboration de Martin Brochu, Isabelle J. Dionne, Pierre Gauthier et al.**

Cet ouvrage démontre les bienfaits du sport sur la santé des personnes âgées. Du point de vue respiratoire, cardiaque, ou cognitif, il explique qu'une activité sportive est toujours bénéfique au vieillissement et à l'autonomie des personnes.



### **Gérer au quotidien son autonomie fonctionnelle : activités physiques adaptées aux personnes en perte d'autonomie**

**Mariette Baron, François Brunet, Claudia Verret**

Fiches techniques s'adressant aussi bien aux résidents des structures d'hébergement pour personnes âgées et personnes bénéficiant des services de soin à domicile qu'aux adultes relevant des structures médico-sociales. Ces activités sont un des facteurs essentiels de promotion de la vie active, de la santé et du lien social.

### **VIEILLIR HEUREUX [En ligne]**

**2010 – 26 min – Réalisation : Michel Demers**

Vieillir Heureux est un documentaire qui illustre le dynamisme et la sérénité d'hommes et de femmes, âgés de 66 à 91 ans, tous de l'est de Montréal. Découvrez-les à travers leur engagement auprès des jeunes et les diverses activités qu'ils pratiquent pour conserver leur santé physique et mentale, leurs loisirs et les nombreuses heures qu'ils consacrent au bénévolat ainsi qu'à leur vie spirituelle.

**Thèmes abordés** : vieillissement, bien être

<https://vimeo.com/73565299>

[www.mediatheques.strasbourg.eu](http://www.mediatheques.strasbourg.eu)

