



Livres

Auteur(s) : Lachant, Jacques-Alain (Auteur) ;Carlier, Marie-Hélène (Illustrateur)

Titre(s) : Bien marcher, ça s'apprend ! : 100 conseils qui vont vous changer la vie / Jacques-Alain Lachant.

Editeur(s) : Paris : Payot, 2018.

Sujet(s) : Marche à pied : Physiologie; Motricité : Physiologie

Résumé : Dis-moi comment tu marches, je te dirai qui tu es, de quoi tu souffres, et comment te soigner ! En une centaine de fiches malicieuses et très pratiques, Jacques-Alain Lachant aborde, du tout-petit au senior, les problèmes que rencontrent les gens qui font trop de bruit en marchant, ou pensent avoir les pieds trop longs, marchent trop vite, ou trop lentement, perdent souvent l'équilibre, ont mal au dos, ou une jambe trop courte, ou se font opérer des hanches, etc., et propose des solutions sur mesure. Au passage, vous en saurez plus sur la démarche de quelques célébrités (de Chaplin à de Gaulle, de Piaf à Sarkozy ou John Wayne), vous apprendrez à ausculter vos chaussures, et, que vous soyez dentiste ou employé de bureau, garçon de café ou psy, vous comprendrez pourquoi trouver la bonne posture, bien s'asseoir, bien bouger, est un enjeu majeur pour votre santé.



Exemplaires

Code barre	Bib. actuelle	Cote	Section	Situation	Date retour
06701000179496	Bibliothèque	613.7 LAC	Adultes	Sorti	24/04/2024