

LIVRES par Michel Dongois et Denis Méthot

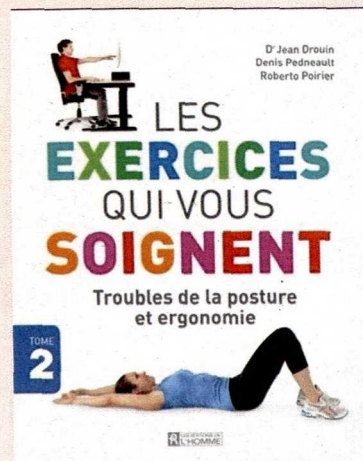
Ces exercices qui vous soignent, tome 2

Dr Jean Drouin, Denis Pedneault, Roberto Poirier

« **A** notre époque de médecine en comprimés, on semble avoir oublié que le mouvement est non seulement la meilleure modalité pour maintenir les articulations en santé, mais aussi une forme de traitement. Aucun supplément alimentaire ou médical ne remplacera jamais la mobilité pour favoriser la santé articulaire et le maintien du cartilage. » C'est en ces termes que le chirurgien orthopédiste

Patrice R. Montmigny s'exprimait en 2011 dans la préface du livre *Les exercices qui vous soignent*. Rédigé par trois professionnels de la santé de Québec, le Dr Jean Drouin et les kinésiologues Roberto Poirier et Denis Pedneault, ce guide s'est depuis vendu à plus de 15 000 exemplaires.

Trois ans plus tard, le trio revient avec une suite, *Les exercices qui vous soignent, tome 2*, qui porte plus spécifiquement sur les troubles de la posture et l'ergonomie. Ce nouveau guide s'intéresse plus particulièrement à trois situations qui causent fréquemment des problèmes musculo-squelettiques : la conduite automobile, l'ergonomie au travail et la manutention manuelle. « Les attitudes posturales, c'est le tribut de ton vécu. Tu deviens ce que tu as fait dans l'existence, explique le coauteur Roberto Poirier, qui enseigne à l'Université Sherbrooke. Les blessures ont une chose en commun : elles surviennent lorsque l'exigence imposée à une structure du corps est supérieure à sa capacité de la soutenir. » L'ouvrage de 173 pages propose tout un programme de réadaptation, abondamment illustré. Les médecins de famille y trouveront des outils pour guider leurs patients souffrant de troubles musculo-squelettiques. **Les Éditions de l'Homme, 2014; 29,95 \$ D.M.**



LE BON SENS À LA SCANDINAVE

Marie-France Raynault, Dominique Côté

Les États scandinaves sont souvent cités en exemple comme chefs de file des États égalitaires, car ils affichent des écarts entre riches et pauvres moins grands qu'ailleurs. Ils ont un réel souci du plus grand nombre et font également bonne figure aux plans économique et environnemental. Ce livre fait connaître leurs réalisations au public québécois.

Le Québec, qui partage avec ces pays plusieurs caractéristiques, pourrait, selon les auteurs, s'en inspirer. Le livre scrute, entre autres, les politiques familiales, celles de la conciliation travail-famille, d'aide au logement, d'équité entre les sexes, d'éducation et d'inclusion sociale. Il aborde également la question de la vie démocratique et locale. **Les Presses de l'Université de Montréal, 2014; 19,95 \$ M.D.**



DOCTEUR DE L'ESPOIR

Dre Hawa Abdi, avec Sarah J. Robbins

Dans une Somalie déchirée par les guerres civiles, la Dre Hawa Abdi, médecin gynécologue, a créé en 1983 une clinique rurale, non loin de Mogadiscio. Ce livre est son autobiographie, le récit de sa vie quotidienne alors qu'elle tente de protéger des milliers de femmes et d'enfants des assauts incessants des divers seigneurs de la guerre. Voilà un témoignage de ce que la nature humaine offre de plus noble, alors que se déchaîne la barbarie. **JC Latès, 2014; 32,95 \$ M.D.**

