

Livres et périodiques d'intérêt pour demeurer à la fine pointe des connaissances en activité physique et en sport

Sources

Prenez le contrôle de votre appétit et de votre poids, Angelo Tremblay, Ph.D.

Entraînement cardio, sports d'endurance et performance, Guy Thibault, Ph.D.

Pour prévenir le cancer : bougez!, Richard Chevalier

Revue **Sport & Vie**

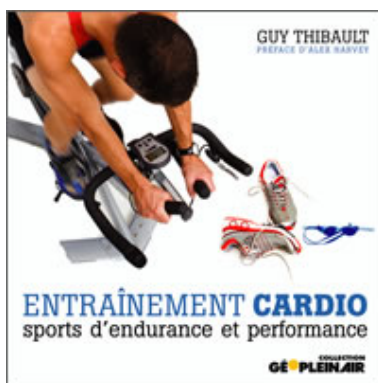
Revue de course à pied **Zatopek**

Prenez le contrôle de votre appétit et de votre poids, Angelo Tremblay, Ph.D.



La perte de poids est devenue une préoccupation pour un nombre grandissant de personnes, mais les moyens d'y parvenir ne sont pas toujours bien compris. Dans ce livre, Angelo Tremblay démystifie les mécanismes qui régulent notre appétit. Accessible à tous, il fait le tour des éléments de notre environnement actuel qui sont responsables de l'augmentation de la prévalence de l'obésité dans le monde.

Entraînement cardio, sports d'endurance et performance, Guy Thibault, Ph.D.



Que ce soit pour le sportif du dimanche qui désire se mettre plus sérieusement à l'entraînement, ou pour l'athlète accompli qui cherche à comprendre davantage le fondement de son entraînement, le livre de Guy Thibault présente la théorie et la pratique en mettant en lumière les grandes lignes de la prescription d'un entraînement cardiorespiratoire efficace. Il propose une centaine de séances d'entraînement (et de nombreuses variantes) et 25 plans d'entraînement.

Pour prévenir le cancer : bougez!, Richard Chevalier



Les bienfaits de l'exercice physique sur la prévention de plusieurs maladies comme le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires sont maintenant clairement démontrés et de plus en plus connus. Mais les mérites de l'exercice ne s'arrêtent pas là puisqu'on ajoute maintenant à la longue liste des maladies qu'il prévient certains types de cancer tels celui du côlon, du sein, des poumons, de la prostate et de l'endomètre. C'est ce que Richard Chevalier explique en citant les études réalisées sur le sujet et en décrivant les mécanismes physiologiques grâce auxquels l'activité physique protège du cancer. Il y est également question de l'effet curatif de l'exercice physique durant le traitement.

Revue Sport & Vie



Créé en 1990, Sport & Vie est un véritable magazine de référence pour tous ceux et celles qui s'intéressent aux questions d'entraînement, de dopage, de physiologie, de psychologie, de médecine du sport, de nutrition et bien plus... Par le choix des thèmes abordés et l'éclairage apporté par les chroniqueurs (médecins, chercheurs, entraîneurs, journalistes spécialisés, etc.), cette revue franco-belge, qu'on peut trouver au Québec dans certains kiosques à journaux, permet de mieux appréhender tous les aspects du sport.

Revue de course à pied **Zatopek**



Élaboré par les équipes rédactionnelles de Sport et Vie et de Volodalen, le magazine Zatopek s'adresse aux amoureux de la course à pied, de l'entraînement, de la science et de la nature. On y aborde des sujets d'intérêt (séances d'entraînement, récupération, fatigue, diététique, santé, etc.) avec une approche à la fois sensible (vécu personnel) et rationnelle (on fait référence à des connaissances scientifiques récentes).

Annabelle Dumais