



GENRE Ouvrage de vulgarisation scientifique
SUJET Marche, biomécanique de la marche, cerveau, cognition, effets psychologiques, histoire évolutive, santé, santé mentale
TRADUCTION
NOMBRE DE PAGES 248
FORMAT 14 x 21,5 cm
29,95\$

SHANE O'MARA est professeur de neurosciences au Trinity College de l'Université de Dublin. Ses recherches portent sur l'anxiété et la dépression. **SHANE O'MARA** est un véritable militant « pour la marche » et plaide en faveur d'un nouvel urbanisme, ainsi que la réappropriation des lieux publics, en ville et à la campagne, par les piétons. Il est aussi l'auteur de l'ouvrage *Pourquoi la torture ne marche pas. L'interrogatoire à la lumière des neurosciences*, publié en 2018.

PRÉFACE de **JONATHAN BRIÈRE**, directeur du Programme de santé mentale, dépendance et itinérance de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal au CIUSSS de l'Est-de-l'Île de Montréal.

MÉDIAS

The Guardian 'It's a superpower': how walking makes us healthier, happier and brainier

The New York Times How walking changes us

RELATIONS DE PRESSE

MIREILLE BERTRAND

relationnistemireille@gmail.com • 514 652-6085

SHANE O'MARA

LE SUPERPOUVOIR DE LA MARCHÉ

La science et les bienfaits de la marche sur le corps et l'esprit

MARCHER DEBOUT EST UN MIRACLE, LE SAVIEZ-VOUS?

Faculté unique et propre aux humains, marcher debout est un miracle de l'évolution. Dès sa première année, l'enfant y consacre tous ses efforts. À l'âge adulte, nous avançons un pied devant l'autre instinctivement, sans questionner comment l'ingénieuse nature a pu rendre cela possible.

LE SUPERPOUVOIR DE LA MARCHÉ célèbre cette fantastique habileté, qui origine dans les profondeurs de la mer, il y a plusieurs millions d'années. Le neuroscientifique **SHANE O'MARA** invite le lecteur à s'émerveiller de cette activité qui, en plus d'être bonne pour les muscles et la posture, protège et guérit le corps.

LE SUPERPOUVOIR DE LA MARCHÉ s'appuie sur les plus récentes découvertes faites en neuroscience pour expliquer ce qui se passe dans le cerveau lorsque nous marchons. Et en ce sens, la marche est tout-à-fait extraordinaire, car elle accroît nos capacités cérébrales et peut même ralentir le vieillissement de notre cerveau.

En bougeant, l'esprit devient plus créatif, l'humeur et la santé mentale s'améliorent et le niveau de stress diminue. Marcher en groupe, dans un but commun, renforce les liens sociaux qui ont amélioré notre survie en tant qu'espèce.

Nous sommes de plus en plus sédentaires toute la journée à travailler devant des écrans, et le soir venu, à décompresser devant des séries télévisées.

Il faut comprendre pourquoi la marche est si importante pour l'être humain et réapprendre à utiliser ce superpouvoir. Il faut **MARCHER** pour faire des gains cognitifs, individuels et collectifs. **MARCHER** en grimpant un escalier roulant ou en traversant un parc pour se rendre au travail ou à l'école. **MARCHER** tous les jours, tout simplement.

ÉDITIONS CHÂTEAU D'ENCRE

LISON LESCARBEAU

editrice@chateaudencre.ca • 514 316-5450

