

Le syndrome du paresseux

Boris Cheval, Matthieu Boisgontier

Vous extirper de votre canapé pour aller à la salle de sport s'apparente à un véritable combat ? Rassurez-vous, rien de plus normal. Cette lutte est réelle et se joue dans votre cerveau.

Depuis des décennies, les politiques de santé publique nous encouragent à faire de l'exercice. Pourtant, nous continuons d'être de plus en plus inactifs.

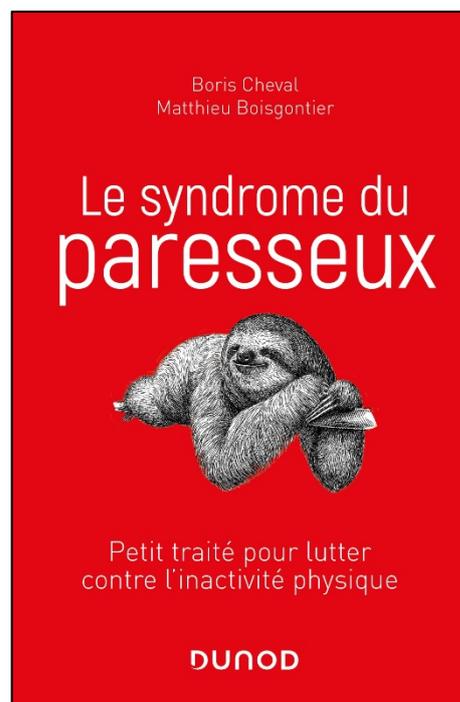
Ce livre propose un nouvel éclairage sur ce paradoxe de l'activité physique et pointe du doigt un coupable improbable : l'évolution.

Mais ne vous réjouissez pas trop vite, il n'apporte aucune excuse à votre inactivité physique. Il vous donne plutôt les clés pour comprendre et combattre efficacement cette tendance à l'oisiveté héritée de nos ancêtres.

Boris Cheval est chercheur en neuropsychologie de la santé à l'Université de Genève.

Matthieu Boisgontier kinésithérapeute, neuroscientifique, et habilité à diriger des recherches en sciences et techniques des activités physiques et sportives.

Leurs travaux portent sur les bases comportementales et cérébrales de notre tendance à la sédentarité.



Prix : 17.90 €

En librairie : le 4 mars 2020

EAN : 9782100801978

Pages : 192

Contacts presse

Elisabeth Erhardy : 01 41 23 66 10 | 06 81 60 54 87 | eerhardy@dunod.com

Estelle Drouard : 01 41 23 66 11 | edrouard@dunod.com

