



## Yoga pour soi

### Soulager la douleur chronique

★★★★★★★★

« Docteur, j'ai tout le temps mal, faites quelque chose! »

Pour environ 50 % des 65 ans et plus, la douleur fait partie de la réalité quotidienne. Augmentation du risque de chute, perte d'autonomie, problèmes de mémoire, perte d'appétit, insomnie, isolement social : les conséquences de la douleur chronique sont nombreuses et dramatiques.

Et si votre médecin vous prescrivait une bonne dose de... yoga sur chaise? Parce qu'il permet de contrôler ses émotions et ses pensées et de mieux vivre avec les sensations de son corps, le yoga représente une façon efficace de soulager la douleur et, lorsqu'elle persiste, à ne pas la laisser prendre le contrôle de sa vie.

**Ce livre et ce DVD inspirants proposent différents exercices à insérer dans des routines quotidiennes.** Ils ont été développés par une professeure de yoga et validés scientifiquement et médicalement par un médecin spécialisé en gestion de la douleur chronique.

★★★★★★★★

**Annie Courtecuisse** est professeure de yoga. Elle se spécialise en yoga des personnes âgées depuis 2009. **Dr David Lussier** est gériatre et directeur médical de la clinique de gestion de la douleur chronique de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

★★★★★★★★

L'**Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)** compte sur l'expertise de son centre de recherche, qui est reconnu comme le plus grand centre francophone en Amérique du Nord dans le domaine du vieillissement. L'IUGM fait partie du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-

★★★★★★★★

La collection Institut universitaire de gériatrie de Montréal est une initiative de son Centre AvantÂge.

★★★★★★★★

#### Données techniques

Format : 15 cm X 23 cm

Pages : 176 pages

Particularités : 4 couleurs, photographies,  
DVD inclus

Prix : 27,95 \$

Éditeur : CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Collection : Institut universitaire de gériatrie de Montréal

Date de publication : Novembre 2016

**Disponible en librairies  
et en pharmacies!**

Plus d'information et achat en ligne :  
[www.centreavantage.ca/collectionIUGM](http://www.centreavantage.ca/collectionIUGM)

