SOMMAIRE

PRESSE

LE NOUVEL OBS (Du 26 septembre au 02 octobre 2024)	PALMARÈS LIVRES	2
LE NOUVEL OBS (Du 19 au 25 septembre 2024)	PALMARÈS LIVRES	3
CENTRE PRESSE (11 septembre 2024)	L'importance du mouvement	4
LA NOUVELLE REPUBLIQUE DU CENTRE-OUEST (11 septembre 2024)	L'importance du mouvement	5

RADIO

Europe 1 (28/08/24 à 12:35)	Pascal Praud et vous	7

WEB

tvmag.lefigaro.fr (21 septembre 2024)	« La notoriété a pu nuire à mon métier en cabinet » : qui est Major Mouvement, le kinésithérapeute, star des réseaux sociaux ?	8
www.medisite.fr (13 septembre 2024)	Sept exercices à faire avec sa chaise pour renforcer ses jambes selon Major Mouvement	10
news.dayfr.com (12 septembre 2024)	il faut être en mouvement.	14
www.lanouvellerepublique.fr (11 septembre 2024)	Pour rester jeune et bien vieillir, pas de secret, il faut être en mouvement	16
www.europe1.fr (28 août 2024)	Pascal Praud et vous : l'intégrale du 28/08/2024	20

Presse écrite FRA

Le Nouvel Obs

Edition : **Du 26 septembre au 02 octobre 2024 P.2**

Famille du média : **Médias d'information générale (hors PQN)**

Périodicité : **Hebdomadaire**

Audience : **1399000**

Journaliste : **-**

Nombre de mots : **11**

Culture | Lire

PALMARÈS LIVRES

Semaine du 9 au 15 septembre 2024

↓	ROMANS/FICTION*	AUTEURS	ÉDITEURS
1	**JACARANDA**	GAËL FAYE	GRASSET
2	**L'IMPOSSIBLE RETOUR**	AMÉLIE NOTHOMB	ALBIN MICHEL
3	**TENIR DEBOUT**	MÉLISSA DA COSTA	ALBIN MICHEL
4	**LES GUERRIERS DE L'HIVER**	OLIVIER NOREK	MICHEL LAFON
5	**JOUR DE RESSAC**	MAYLIS DE KERANGAL	VERTICALES
6	**HOURIS**	KAMEL DAOUD	GALLIMARD
7	**LE BARMAN DU RITZ**	PHILIPPE COLLIN	ALBIN MICHEL
8	**SANS L'OMBRE D'UN DOUTE**	MICHAEL CONNELLY	CALMANN-LÉVY
9	**FRAPPER L'ÉPOPÉE**	ALICE ZENITER	FLAMMARION
10	**LA PROMESSE CACHÉE**	LUCINDA RILEY	CHARLESTON

↓	ESSAIS/DOCUMENTS	AUTEURS	ÉDITEURS
1	**LA MORT EN FACE**	PHILIPPE BOXHO	KENNES ÉDITIONS
2	**LES MORTS ONT LA PAROLE**	PHILIPPE BOXHO	KENNES ÉDITIONS
3	**ENTRETIEN AVEC UN CADAVRE**	PHILIPPE BOXHO	KENNES ÉDITIONS
4	**LE VERTIGE METOO**	CAROLINE FOUREST	GRASSET
5	**MAJOR MOUVEMENT**	MAJOR MOUVEMENT	MARABOUT
6	**LA CITADELLE**	JEAN-MICHEL BLANQUER	ALBIN MICHEL
7	**CETTE DOULEUR N'EST PAS LA MIENNE**	MARK WOLYNN	COURRIER DU LIVRE
8	**HOMO CHAOTICUS : RÉVOLUTION DANS L'ÉVOLUTION**	DIDIER RAOULT	MICHEL LAFON
9	**AVOIR LE COURAGE DE NE PAS ÊTRE AIMÉ**	ICHIRO KISHIMI	G. TRÉDANIEL
10	**DES JEUX HISTORIQUES !**	L'ÉQUIPE (PÉRIODIQUE)	SOLAR

38510 - CISION 6178967600503

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Presse écrite FRA

Le Nouvel Obs

Edition : **Du 19 au 25 septembre 2024**

P.84

Famille du média : **Médias d'information générale (hors PQN)**

Périodicité : **Hebdomadaire**

Audience : **1399000**

Journaliste : **-**

Nombre de mots : **41**

Culture **Lire**

PALMARÈS LIVRES

Semaine du 2 au 8 septembre 2024

↓	ROMANS/FICTION*	AUTEURS	ÉDITEURS
1	**JACARANDA**	GAËL FAYE	GRASSET
2	**TENIR DEBOUT**	MÉLISSA DA COSTA	ALBIN MICHEL
3	**LES GUERRIERS DE L'HIVER**	OLIVIER NOREK	M. LAFON
4	**L'IMPOSSIBLE RETOUR**	AMÉLIE NOTHOMB	ALBIN MICHEL
5	**JOUR DE RESSAC**	MAYLIS DE KERANGAL	VERTICALES
6	**HOURIS**	KAMEL DAOUD	GALLIMARD
7	**LE BARMAN DU RITZ**	PHILIPPE COLLIN	ALBIN MICHEL
8	**TROUBLEMAKER. VOL. 2**	LAURA SWAN	BMR
9	**SANS L'OMBRE D'UN DOUTE**	MICHAEL CONNELLY	CALMANN-LEVY
10	**FRAPPER L'ÉPOPÉE**	ALICE ZENITER	FLAMMARION

↓	ESSAIS/DOCUMENTS	AUTEURS	ÉDITEURS
1	**LA MORT EN FACE**	PHILIPPE BOXHO	KENNES ÉDITIONS
2	**LES MORTS ONT LA PAROLE**	PHILIPPE BOXHO	KENNES ÉDITIONS
3	**ENTRETIEN AVEC UN CADAVRE**	PHILIPPE BOXHO	KENNES ÉDITIONS
4	**LA CITADELLE : AU CŒUR DU GOUVERNEMENT**	JEAN-MICHEL BLANQUER	ALBIN MICHEL
5	**MAJOR MOUVEMENT**	MAJOR MOUVEMENT	MARABOUT
6	**AVOIR LE COURAGE DE NE PAS ÊTRE AIMÉ**	ICHIRO KISHIMI	G. TRÉDANIEL
7	**POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES**	SIMONE VEIL	ALBIN MICHEL
8	**DES JEUX HISTORIQUES !**	L'ÉQUIPE (PÉRIODIQUE)	SOLAR
9	**GLUCOSE GODDESS**	JESSIE INCHAUSPE	R. LAFFONT
10	**CETTE DOULEUR N'EST PAS LA TIENNE**	MARK WOLYNN	COURRIER DU LIVRE

Classement réalisé par l'institut GfK à partir d'un échantillon de 5 000 points de vente (librairies, grandes surfaces spécialisées, super et hypermarchés, internet) en France métropolitaine. (*) Hors livres jeunesse.

Le Nouvel Obs GfK

38510 - CISION 7342367600503

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Presse écrite FRA

CENTRE PRESSE
LE QUOTIDIEN DE LA VIENNE

Edition : **11 septembre 2024 P.50**
Famille du média : **PQR/PQD (Quotidiens régionaux)**
Périodicité : **Quotidienne**
Audience : **34749**

Journaliste : **Olivier Pirot**
Nombre de mots : **836**

L'importance du mouvement

Auteur à succès, Major Mouvement revient avec un nouvel ouvrage dans lequel il dévoile les clefs pour bien vieillir sans bouleverser pour autant son quotidien.

Kiné de formation, figure populaire sur les réseaux sociaux, Grégoire, alias Major Mouvement, revient avec un troisième livre : *8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible.*
Si le premier évoquait les bases du fonctionnement du corps et le second les solutions face aux douleurs, celui-ci aborde le corps et le mouvement de façon globale : muscles, articulations, douleur, stress, nutrition, sommeil. Et des conseils applicables à tous les âges pour bien vieillir.

Ce troisième livre est un dialogue entre Major mouvement et son père. (Photo Astrid di Crollalanza)

Ce livre a une histoire particulière car il est lié à votre papa. Par quel biais ?

« Je me suis rendu compte que si, moi, j'ai pris un coup de vieux, mon père, lui, il est déjà vieux. Cela faisait sens pour moi d'avoir ce double dialogue : de pouvoir donner des conseils applicables à tous et en même temps à mon père.
« Dans le livre, il a un peu le rôle de celui qui se fait l'avocat du diable. Celui qui a envie qu'on lui explique simplement mais qui ne se contente pas de conseils tout faits.
« Il incarne un peu le lecteur qui se poserait des questions. Et ça me permet d'avoir un dialogue, comme si je lui répondais. »

Pourquoi dites-vous que le plus difficile, c'est le premier pas vers le mouvement ?

« La promesse de bien vieillir est tellement forte qu'elle peut presque paraître illusoire. Si on n'y croit pas, ça ne sert à rien de se lancer. Si on n'en a pas envie, ça ne sert à rien de se lancer.
« L'idée, c'est d'abord de faire le point pour savoir où on en est dans sa vie. Quelles sont ses connaissances et ses croyances. Qu'est-ce qu'on peut réinventer. Qu'est-ce qu'on peut déconstruire et faire évoluer favorablement pour avoir une prise de conscience. »

Pour autant, le but n'est pas d'avoir une vie, une vie d'ascète et sans plaisir…

« Au contraire, c'est faire ce qu'il faut pour justement pouvoir en profiter et être le mieux possible. On a l'impression que prendre soin de sa santé, c'est avoir une vie faite de contraintes, sans aucun plaisir, avec une rigueur de chaque instant.
« Ce que je dis, c'est que si on met notre énergie au bon endroit et sur des connaissances qui sont utiles, ça ne prend pas beaucoup plus de temps. Ça ne demande pas énormément de changements, ça n'entraîne pas de sentiments de culpabilité.
« C'est la règle du 80/20 (la loi de Pareto qui dit que 20 % d'actions apportent 80 % de résultats) que j'évoque.
« Arrêtons de dépenser beaucoup d'énergie à faire des trucs qui ne servent à rien et commençons à nous concentrer sur ce que la science nous apporte et ce qui est acceptable. »

Vous avez une formation de kiné. Pourquoi avez-vous compulsé beaucoup de littérature médicale et scientifique pour écrire ce livre ?

« Ça fait partie de mon ADN de kiné de ne pas me baser juste sur mon expérience. J'aime regarde ce que des experts ont trouvé sur tel ou tel sujet et ce que j'en retiens puis ce que je vous conseille. Mon rôle en tant que vulgarisateur médical (comme il le pratique sur les réseaux sociaux), c'est ça.
« On a pu voir depuis le Covid une forme de méfiance. Je vous apprends à faire le tri. Comme dans un magasin de vêtements. Mon rôle ce n'est pas d'avoir un vêtement unique que je vais donner à tout le monde. Je dis : *"Voilà tous les vêtements que vous pouvez essayer. Vous les essayez, vous regardez si ça vous va, si c'est votre taille, si ça vous convient et ainsi de suite."* »

En quoi ce troisième livre va plus loin que les deux premiers ?

« Mon message, il est vrai, est humain. Je n'ai pas la garantie de dire que si vous mettez ça ou ça en place dans votre vie, vous allez vivre plus vieux parce qu'il y a tellement de paramètres.
« Mais si jamais demain il vous arrive une merde, et il va vous en arriver une parce que c'est l'histoire de la vie, vous allez récupérer plus vite, dans de meilleures conditions et vous aurez des outils pour reprendre le cours d'une vie normale.
« Si on arrive à se construire un corps, à le comprendre, à avoir un état d'esprit et un mode de vie qui nous permettent d'encaisser les aléas, alors on peut se dire que la vie ce n'est pas une ligne droite mais une succession de dunes. Et c'est plus facile de la passer en 4x4 qu'en Twingo. »

Olivier Pirot

Major Mouvement, 8 piliers pour rester jeune ; 224 pages, 19,90 €. (Éditions Marabout)

38510 - CISION 9957957600504

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Presse écrite FRA

la Nouvelle République

Edition : **11 septembre 2024 P.52**
Famille du média : **PQR/PQD (Quotidiens régionaux)**
Périodicité : **Quotidienne**
Audience : **554000**

Journaliste : **Olivier Pirot**
Nombre de mots : **836**

coulisses

L'importance du mouvement

Auteur à succès, Major Mouvement revient avec un nouvel ouvrage dans lequel il dévoile les clefs pour bien vieillir sans bouleverser pour autant son quotidien.

Kiné de formation, figure populaire sur les réseaux sociaux, Grégoire, alias Major Mouvement, revient avec un troisième livre : *8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible.*
Si le premier évoquait les bases du fonctionnement du corps et le second les solutions face aux douleurs, celui-ci aborde le corps et le mouvement de façon globale : muscles, articulations, douleur, stress, nutrition, sommeil. Et des conseils applicables à tous les âges pour bien vieillir.

Ce livre a une histoire particulière car il est lié à votre papa. Par quel biais ?

« Je me suis rendu compte que si, moi, j'ai pris un coup de vieux, mon père, lui, il est déjà vieux. Cela faisait sens pour moi d'avoir ce double dialogue : de pouvoir donner des conseils applicables à tous et en même temps à mon père.

« Dans le livre, il a un peu le rôle de celui qui se fait l'avocat du diable. Celui qui a envie qu'on lui explique simplement mais qui ne se contente pas de conseils tout faits.
« Il incarne un peu le lecteur qui se poserait des questions. Et ça me permet d'avoir un dialogue, comme si je lui répondais. »

Pourquoi dites-vous que le plus difficile, c'est le premier pas vers le mouvement ?

« La promesse de bien vieillir est tellement forte qu'elle peut presque paraître illusoire. Si on n'y croit pas, ça ne sert à rien de se lancer. Si on n'en a pas envie, ça ne sert à rien de se lancer.
« L'idée, c'est d'abord de faire le point pour savoir où on en est dans sa vie. Quelles sont ses connaissances et ses croyances. Qu'est-ce qu'on peut réinventer. Qu'est-ce qu'on peut déconstruire et faire évoluer favorablement pour avoir une prise de conscience. »

Pour autant, le but n'est pas d'avoir une vie, une vie d'ascète et sans plaisir…

« Au contraire, c'est faire ce qu'il faut pour justement pouvoir en profiter et être le mieux possible. On a l'impression que

38510 - CISION 3167957600503

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

la Nouvelle République

L'importance du mouvement

Edition : **11 septembre 2024 P.52**

Ce troisième livre est un dialogue entre Major mouvement et son père. (Photo Astrid di Crollalanza)

prendre soin de sa santé, c'est avoir une vie faite de contraintes, sans aucun plaisir, avec une rigueur de chaque instant.

« Ce que je dis, c'est que si on met notre énergie au bon endroit et sur des connaissances qui sont utiles, ça ne prend pas beaucoup plus de temps. Ça ne demande pas énormément de changements, ça n'entraîne pas de sentiments de culpabilité.

« C'est la règle du 80/20 (la loi de Pareto qui dit que 20 % d'actions apportent 80 % de résultats) que j'évoque.

« Arrêtons de dépenser beaucoup d'énergie à faire des trucs qui ne servent à rien et commençons à nous concentrer sur ce que la science nous apporte et ce qui est acceptable. »

Vous avez une formation de kiné. Pourquoi avez-vous compulsé beaucoup de littérature médicale et scientifique pour écrire ce livre ?

« Ça fait partie de mon ADN de kiné de ne pas me baser juste sur mon expérience. J'aime regarde ce que des experts ont trouvé sur tel ou tel sujet et ce que j'en retiens puis ce que je vous conseille. Mon rôle en tant que vulgarisateur médical (comme il le pratique sur les réseaux sociaux), c'est ça.

« On a pu voir depuis le Covid une forme de méfiance. Je vous apprends à faire le tri. Comme dans un magasin de vêtements. Mon rôle ce n'est pas d'avoir un vêtement unique que je vais donner à tout le monde. Je dis : *"Voilà tous les vêtements que vous pouvez essayer. Vous les essayez, vous regardez si ça vous va, si c'est votre taille, si ça vous convient et ainsi de suite."* »

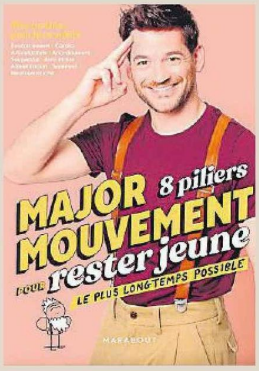
En quoi ce troisième livre va plus loin que les deux premiers ?

« Mon message, il est vrai, est humain. Je n'ai pas la garantie de dire que si vous mettez ça ou ça en place dans votre vie, vous allez vivre plus vieux parce qu'il y a tellement de paramètres.

« Mais si jamais demain il vous arrive une merde, et il va vous en arriver une parce que c'est l'histoire de la vie, vous allez récupérer plus vite, dans de meilleures conditions et vous aurez des outils pour reprendre le cours d'une vie normale.

« Si on arrive à se construire un corps, à le comprendre, à avoir un état d'esprit et un mode de vie qui nous permettent d'encaisser les aléas, alors on peut se dire que la vie ce n'est pas une ligne droite mais une succession de dunes. Et c'est plus facile de la passer en 4x4 qu'en Twingo. »

Olivier Pirot



Major Mouvement, 8 piliers pour rester jeune ; 224 pages, 19,90 €. (Éditions Marabout)

38510 - CISION 3167957600503

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Radio FRA

Europe 1

Pascal Praud et vous

28 Aout 2024
Durée de l'extrait : **00:15:50**
Heure de passage : **12h35**
Disponible jusqu'au :
28 Aout 2025

PP **Pascal PRAUD**

Famille du média :
Radios Nationales
Horaire de l'émission :
11:00 - 13:00
Audience : **608000**
Thématique de l'émission :
Actualités-Infos Générales

Résumé: Major Mouvement, auteur du livre "MajorMouvement 8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible" paru aux éditions Marabout, prône le mouvement comme clé pour bien vieillir. Il recommande de bouger régulièrement, en trouvant du plaisir dans l'activité physique, même de courte durée. Le gainage est bénéfique mais difficile, et la diversité ainsi que le plaisir sont essentiels. Il souligne également l'importance du sommeil et d'une alimentation équilibrée.

318368
CISION 240220602

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Web FRA

LE FIGARO.fr télé avec TV

tvmag.lefigaro.fr

Famille du média : **PQN (Quotidiens nationaux)**
Audience : **2612234**
Sujet du média : **Communication - Médias - Internet**

21 Septembre 2024
Journalistes : **Sarah Lecoeuvre**
Nombre de mots : **645**

Visualiser l'article

« La notoriété a pu nuire à mon métier en cabinet » : qui est Major Mouvement, le kinésithérapeute, star des réseaux sociaux ?

Grégoire Guibault, alias Major Mouvement, sur le plateau du «Buzz TV» Capture d'écran / Figaro TV

ENTRETIEN VIDÉO - Invité sur le plateau du «Buzz TV» ce mercredi 18 septembre, le kiné-influenceur de 37 ans est revenu sur la place de sa carrière virtuelle dans sa vie et le regard de ses collègues du milieu médical.

8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible. Tel est le titre du dernier ouvrage de Grégoire Gibault (éditions Marabout). Plus connu sous le pseudonyme de **Major Mouvement** , ce kinésithérapeute de 37 ans, père de deux enfants, s'inscrit dans la lignée de Michel Cymes et Jimmy Mohamed, en rendant son métier plus accessible sur Internet. Invité du «Buzz TV» ce mercredi 18 septembre, il est revenu sur les débuts de sa carrière de vidéaste, l'influence de sa notoriété sur son métier et la façon dont ses confrères perçoivent sa présence en ligne.

Grégoire Gibault évoque ses débuts d'influenceur. *«J'étais avec un patient (...) et je me suis demandé si je serais capable d'expliquer les mêmes choses pendant les cinquante prochaines années»* , se remémore celui qui a maintenant presque un million et demi d'abonnés sur sa chaîne YouTube et un million sur Instagram. *«Je me suis dit que ça serait génial d'avoir un moyen de donner un conseil de santé qui puisse circuler seul sans qu'on ait besoin de le répéter encore et encore.»*

Major Mouvement indique que les vidéos étaient au départ réalisées dans la continuité de ses consultations, pour ses patients. *«Dans ma tête, mon objectif secret c'était de toucher 5000 personnes au bout d'un an»* , confie-t-il. Aujourd'hui, chacune de ses vidéos atteint aisément le million de vues. Grégoire Gibault souligne qu'a l'époque, les kinésithérapeutes n'avaient pas le droit de s'autopromouvoir. *«J'avais peur qu'en faisant de l'information sur les réseaux sociaux, on me reproche ça»,* se remémore-t-il. *«J'ai donc pris le pseudonyme Major Mouvement pour respecter mon code de déontologie.»*

Il précise qu'aujourd'hui, les kinésithérapeutes peuvent avoir des comptes à leur propre nom. *«Heureusement, on a un Conseil de l'Ordre qui évolue, aujourd'hui l'enjeu c'est plutôt de faire connaître la profession»,* analyse Grégoire Gibault. Même

38510 - CISION 371378999

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

avant ce changement, il assure que ses confrères kinésithérapeutes ne l'avaient pas ostracisé. « *Dans les retours, à 90%, ils me disent* " merci pour ce que tu dis, on n'est pas toujours d'accord, mais on est contents que tu sois là pour le dire», assure-t-il.

« *Quand je suis avec mes patients, je suis uniquement avec eux, je ne suis plus du tout le centre de l'attention* »Grégoire Gibault, alias Major Mouvement.

Grégoire Gibault a-t-il un cabinet accessible via Doctolib ? L'intéressé refuse de répondre et tient à souligner : *«Autant que possible, j'essaie de dissocier mes deux activités»* , déclare-t-il. *«J'ai un cabinet dans le Sud de la France et si possible, je ne dis pas où je suis. Quand je suis avec mes patients, je suis uniquement avec eux, je ne suis plus du tout le centre de l'attention.»* Le kinésithérapeute revient sur les conséquences que sa carrière virtuelle a pu avoir sur sa carrière réelle.

«J'aime profondément mon métier et il y a eu un moment où la notoriété de Major Mouvement nuisait à mon exercice, ça m'a vraiment dérangé», se souvient-il avant d ' évoquer *«l'effet de halo»* que lui apportait sa présence sur Internet : *«Comme je connais bien mon sujet, les gens pensaient que je connaissais tous les sujets de santé. Quand c'est dix fois par jour pendant trois ans, à la fin, j'avais l'impression d'être un mauvais kiné.»*

38510 - CISION 371378999

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Web FRA

Medisite
DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTÉ

www.medisite.fr

Famille du média : **Médias spécialisés grand public**
Audience : **2379709**
Sujet du média : **Médecine**

13 Septembre 2024
Journalistes : **Elodie Vaz**
Nombre de mots : **543**

Visualiser l'article

Sept exercices à faire avec sa chaise pour renforcer ses jambes selon Major Mouvement

Le Youtubeur et kinésithérapeute Major Mouvement, donne les clés du changement pour rester en forme dans son troisième ouvrage " Major Mouvement, les 8 piliers pour rester jeune paru aux Éditions Marabout.

diaporamas:
https://www.medisite.fr/forme-sept-exercices-a-faire-avec-sa-chaise-pour-renforcer-ses-jambes-selon-major-mouvement.5714209.263321.html

"Si vous souhaitez rester jeune longtemps, il va falloir changer un peu vos habitudes. **Mais pas besoin de tout révolutionner** ", nous explique le kinésithérapeute Grégoire Gibault, alias Major Mouvement dans une interview à l'occasion de la sortie de son troisième ouvrage "Major Mouvement, **les 8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible** " paru aux Éditions Marabout. Dans son livre, il donne des exemples de routine à réaliser chez soi. **Un exercice simple** a retenu notre attention. Et pas besoin de grand chose pour y parvenir à part **une chaise** et une dose de motivation.

Et c'est inéluctable, les muscles se renforcent moins bien en vieillissant. Lorsque nous atteignons l'âge de 50 ans, **une perte de masse musculaire** plus importante commence, et peut atteindre 2% par an. Mais certains facteurs, tels qu'un mode de vie sédentaire, **un régime pauvre en protéines** , des maladies chroniques et une hospitalisation peuvent accentuer cette baisse.

"C'est justement parce que les gens pensent que c'est complexe et culpabilisant qu'ils baissent les bras avant même

d'avoir commencé"

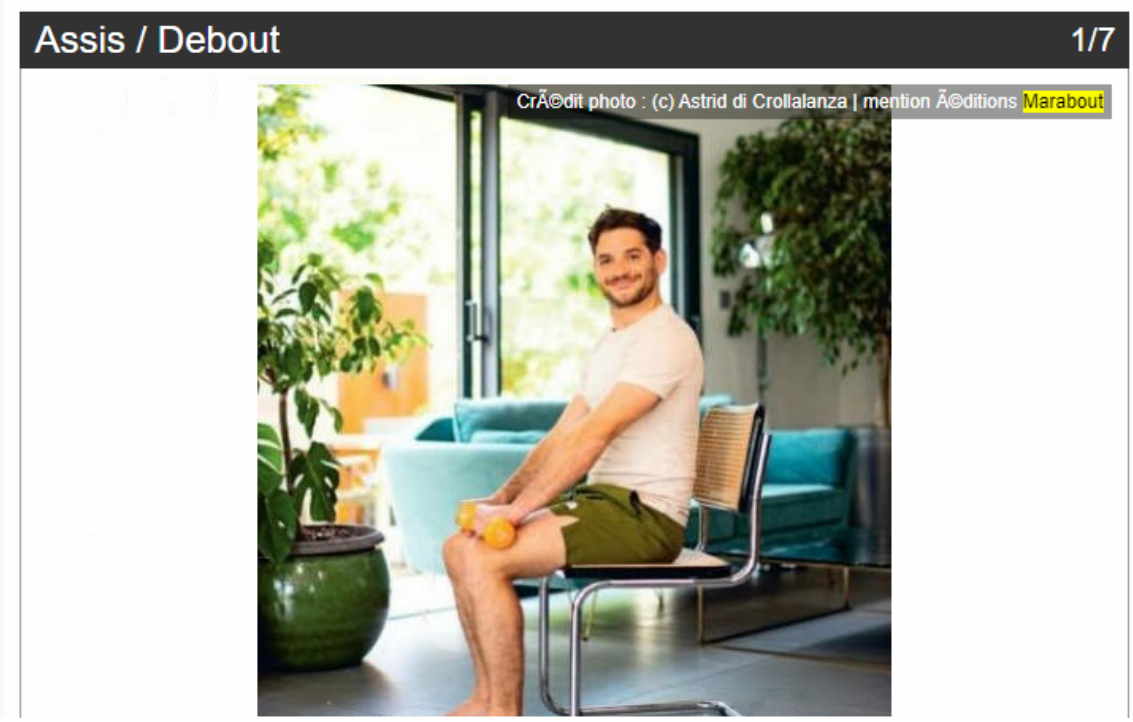
Pour conserver une masse musculaire suffisante, **une alimentation variée** et riche en protéines est recommandée par tous les professionnels de santé. L'objectif est d'éviter **la sarcopénie** : une forme grave de vieillissement des muscles qui peut augmenter le risque de chute. L'alimentation ne sera cependant pas suffisante **sans une activité physique** . La pratique régulière d'une activité sportive doit devenir **une routine** aussi évidente que le lavage des dents.

38510 - CISION 371294925

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Dis de cette manière, ça peut faire peur. Mais les conseils du kinésithérapeute Major Mouvement s'orientent vers un concept important : **le juste dosage** . "C'est justement parce que **les gens pensent que c'est complexe** et **culpabilisant** qu'ils baissent les bras avant même d'avoir commencé", précise le Kinésithérapeute. " **Se fixer un bon dosage permet de garder une régularité** ", dit-il.Selon Major mouvement, 20 % de bonnes actions apportent 80 % de résultats en termes de santé. Chez les seniors, il précise que **12 minutes d'activités par jour suffisent pour avoir des bénéfices**

La sédentarité est notre ennemie jurée. Voici pourquoi il faut bouger. Et voici un diaporama de **7 exercices à faire sur une chaise** pour raffermir ses muscles selon Major Mouvement.

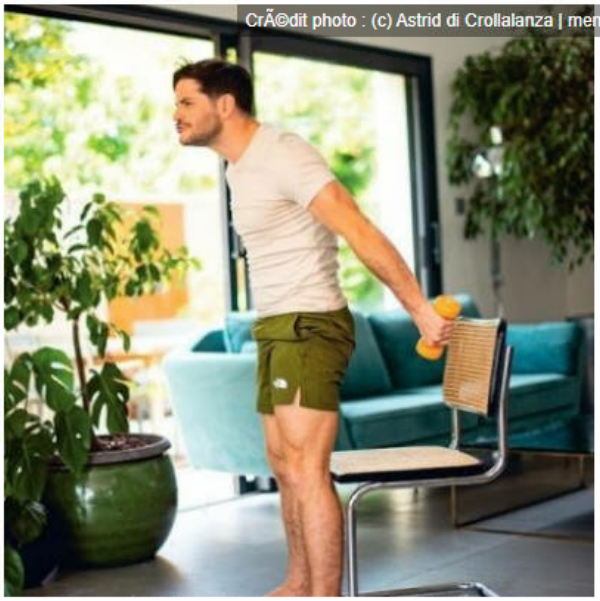


"Vous commencez assis et vous finissez debout. Cet exercice est de loin le meilleur. Si vous le faites avec des poids, c'est encore mieux. Imaginez que vous êtes comme un sauteur à ski qui saute à ski. Si jamais vous voulez engager le dos et les abdos et ressentir vos fessiers, c'est encore mieux. Avec celui-ci, vous arriverez à l'échec au bout de 20 à 30 répétitions et vous avez le droit de prendre un peu plus de temps de repos", explique-t-il dans son livre.

38510 - CISION 371294925

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Assis / debout 2/7



Cet exercice est un moyen simple de raffermir vos muscles des hauts et du bas du corps.

Pointes de pieds 3/7

"Cet exercice porte bien son nom, vous êtes pieds à plat et vous montez sur la pointe. C'est génial pour la mobilité de cheville, le tonus des mollets et l'entretien de l'équilibre et de la marche", souligne-t-il.

38510 - CISION 371294925

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Pieds à plat 4/7

Répétez l'exercice précédent.

diaporamas:
https://www.medisite.fr/forme-sept-exercices-a-faire-avec-sa-chaise-pour-renforcer-ses-jambes-selon-major-mouvement.5714209.263321.html

38510 - CISION 371294925

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Visualiser l'article

il faut être en mouvement.

Visuel indisponible

Kinésithérapeute de formation et figure populaire sur les réseaux sociaux, Grégoire, alias Major Mouvement, revient avec un troisième livre, « 8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible ».

Si le premier abordait les bases du fonctionnement du corps et le second les solutions à la douleur, celui-ci aborde le corps et le mouvement de manière globale : muscles, articulations, douleurs, stress, nutrition, sommeil. Et des conseils applicables à tous les âges pour bien vieillir.

Ce livre a une histoire particulière car il est lié à votre père. Comment ?

« J'ai réalisé que si j'avais un peu vieilli, mon père était déjà vieux. Il me semblait logique d'avoir ce double dialogue : pouvoir donner des conseils applicables à tous et en même temps à mon père.

Dans le livre, il joue un peu le rôle de l'avocat du diable. Celui qui veut qu'on lui explique les choses simplement mais qui ne se contente pas de conseils tout faits.

" Il incarne un peu le lecteur qui poserait des questions. Et ça me permet d'avoir un dialogue, comme si je lui répondais.

Pourquoi dites-vous que la chose la plus difficile est le premier pas vers le mouvement ?

« La promesse de bien vieillir est si forte qu'elle peut presque paraître illusoire. Si on n'y croit pas, il ne sert à rien de se lancer. Si on n'en a pas envie, il ne sert à rien de se lancer. »

L'idée est d'abord de faire le point pour savoir où nous en sommes dans notre vie. Quelles sont nos connaissances et nos croyances. Que pouvons-nous réinventer ? Que pouvons-nous déconstruire et développer favorablement pour avoir une prise de conscience.

Mais le but n'est pas d'avoir une vie, une vie ascétique sans plaisir...

« Au contraire, c'est faire ce qu'il faut pour pouvoir en profiter et être le meilleur possible. On a l'impression que prendre soin de sa santé, c'est avoir une vie de contraintes, sans aucun plaisir, avec une rigueur de chaque instant.

Ce que je veux dire, c'est que si nous mettons notre énergie au bon endroit et sur des connaissances utiles, cela ne prend pas beaucoup plus de temps. Cela ne demande pas beaucoup de changements, cela n'entraîne pas de sentiment de culpabilité.

C'est de la règle 80/20 (loi de Pareto qui dit que 20% des actions apportent 80% des résultats) dont je parle.

Arrêtons de gaspiller beaucoup d'énergie à faire des choses inutiles et commençons à nous concentrer sur ce que la science nous apporte et sur ce qui est acceptable.

Vous avez une formation en physiothérapie. Pourquoi avez-vous lu beaucoup de littérature médicale et scientifique pour

38510 - CISION 371295025

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

écrire ce livre ?

« Cela fait partie de mon ADN de physiothérapeute de ne pas me fier uniquement à mon expérience. J'aime regarder ce que les experts ont trouvé sur un sujet donné et ce que j'en retire, puis ce que je vous conseille. Mon rôle de vulgarisateur médical (comme il le pratique sur les réseaux sociaux) est celui-là.

Depuis le Covid, on assiste à une forme de défiance. Je t'apprends à trier. Comme dans un magasin de vêtements. Mon rôle n'est pas d'avoir un seul vêtement que je vais donner à tout le monde. Je dis : « Voilà tous les vêtements que tu peux essayer. Tu les essaies, tu vois s'ils te vont, s'ils sont à ta taille, s'ils te vont et ainsi de suite. »

Comment ce troisième livre va-t-il plus loin que les deux premiers ?

« Mon message, c'est vrai, il est humain. Je n'ai pas la garantie de dire que si vous mettez ceci ou cela en place dans votre vie, vous vivrez plus longtemps car il y a tellement de paramètres.

Mais si quelque chose de mal vous arrive demain, et cela arrivera car c'est l'histoire de la vie, vous vous rétablirez plus vite, dans de meilleures conditions et vous aurez les outils pour reprendre une vie normale.

Si on arrive à construire un corps, à le comprendre, à avoir un état d'esprit et un mode de vie qui permettent de faire face aux aléas, alors on peut se dire que la vie n'est pas une ligne droite mais une succession de dunes. Et c'est plus facile de la traverser en 4×4 qu'en Twingo. »

Grand mouvement, 8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible (éditions Marabout), 224 pages, 19,90 euros.

38510 - CISION 371295025
Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Web FRA

la Nouvelle République.fr

www.lanouvellerepublique.fr

Famille du média : **PQR/PQD (Quotidiens régionaux)**
Audience : **1440107**
Sujet du média : **Actualités-Infos Générales**

11 Septembre 2024
Journalistes : **Olivier PIROT**
Nombre de mots : **860**

Visualiser l'article

Pour rester jeune et bien vieillir, pas de secret, il faut être en mouvement

Ce troisième livre est un dialogue entre Major mouvement et son père.
© (Photo Astrid di Crollalanza)

Après le succès de ses deux premiers livres, Major Mouvement revient avec un nouvel ouvrage dans lequel il dévoile les clefs pour bien vieillir sans bouleverser pour autant son quotidien.

Kiné de formation, figure populaire sur les réseaux sociaux, Grégoire, alias Major Mouvement, revient avec un troisième livre « 8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible ».

Si le premier évoquait les bases du fonctionnement du corps et le second sur les solutions face aux douleurs, celui-ci aborde le corps et le mouvement de façon globale : muscles, articulations, douleur, stress, nutrition, sommeil. Et des conseils applicables à tous les âges pour bien vieillir.

38510 - CISION 371287034

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Ce livre a une histoire particulière car il est lié à votre papa. Par quel biais ?

« Je me suis rendu compte que si, moi, j'ai pris un coup de vieux, mon père, lui, il est déjà vieux. Cela faisait sens pour moi d'avoir ce double dialogue : de pouvoir donner des conseils applicables à tous et en même temps à mon père.

Dans le livre, il a un peu le rôle de celui qui se fait l'avocat du diable. Celui qui a envie qu'on lui explique simplement mais qui ne se contente pas de conseils tout faits.

Il incarne un peu le lecteur qui se poserait des questions. Et ça me permet d'avoir un dialogue, comme si je lui répondais. »

Pourquoi dites-vous que le plus difficile, c'est le premier pas vers le mouvement ?

« La promesse de bien vieillir est tellement forte qu'elle peut presque paraître illusoire. Si on n'y croit pas, ça ne sert à rien de se lancer. Si on n'en a pas envie, ça ne sert à rien de se lancer.

L'idée, c'est d'abord de faire le point pour savoir où on en est dans sa vie. Quelles sont ses connaissances et ses croyances. Qu'est-ce qu'on peut réinventer. Qu'est-ce qu'on peut déconstruire et faire évoluer favorablement pour avoir une prise de conscience. »

Pour autant, le but n'est pas d'avoir une vie, une vie d'ascète et sans plaisir...

« Au contraire, c'est faire ce qu'il faut pour justement pouvoir en profiter et être le mieux possible. On a l'impression que

38510 - CISION 371287034

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

prendre soin de sa santé, c'est avoir une vie faite de contraintes, sans aucun plaisir, avec une rigueur de chaque instant.

Ce que je dis, c'est que si on met notre énergie au bon endroit et sur des connaissances qui sont utiles, ça ne prend pas beaucoup plus de temps. Ça ne demande pas énormément de changements, ça n'entraîne pas de sentiments de culpabilité.

C'est la règle du 80/20 (la loi de Pareto qui dit que 20 % d'actions apportent 80 % de résultats) que j'évoque.

Arrêtons de dépenser beaucoup d'énergie, à faire des trucs qui ne servent à rien et commençons à nous concentrer sur ce que la science nous apporte et ce qui est acceptable. »

Vous avez une formation de kiné. Pourquoi avez-vous compulsé beaucoup de littérature médicale et scientifique pour écrire ce livre ?

« Ça fait partie de mon ADN de kiné de ne pas me baser juste sur mon expérience. J'aime regarde ce que des experts ont trouvé sur tel ou tel sujet et ce que j'en retiens puis ce que je vous conseille. Mon rôle en tant que vulgarisateur médical (comme il le pratique sur les réseaux sociaux), c'est ça.

On a pu voir depuis le Covid une forme de méfiance. Je vous apprends à faire le tri. Comme dans un magasin de vêtements. Mon rôle ce n'est pas d'avoir un vêtement unique que je vais donner à tout le monde. Je dis : " Voilà tous les vêtements que vous pouvez essayer. Vous les essayez, vous regardez si ça vous va, si c'est votre taille, si ça vous convient et ainsi de suite . »

En quoi ce troisième livre va plus loin que les deux premiers ?

38510 - CISION 371287034

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle. L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

« Mon message, il est vrai, il est humain. Je n'ai pas la garantie de dire que si vous mettez ça ou ça en place dans votre vie vous allez vivre plus vieux parce qu'il y a tellement de paramètres.

Mais si jamais demain il vous arrive une merde, et il va vous en arriver une parce que c'est l'histoire de la vie, vous allez récupérer plus vite, dans de meilleures conditions et vous aurez des outils pour reprendre le cours d'une vie normale.

Si on arrive à se construire un corps, à le comprendre, à avoir un état d'esprit et un mode de vie qui nous permettent d'encaisser les aléas, alors on peut se dire que la vie ce n'est pas une ligne droite mais une succession de dunes. Et c'est plus facile de la passer en 4x4 qu'en Twingo. »

Major mouvement, 8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible (éditions Marabout), 224 pages, 19,90 euros.

38510 - CISION 371287034

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.

Web FRA

Famille du média : **Médias d'information générale (hors PQN)**
Audience : **4460843**
Sujet du média : **Actualités-Infos Générales**

28 Aout 2024
Journalistes : **PASCAL PRAUD**
Nombre de mots : **125**

www.europe1.fr

Visualiser l'article

Pascal Praud et vous : l'intégrale du 28/08/2024

Video : https://www.europe1.fr/emissions/pascal-praud-et-vous/pascal-praud-et-vous-lintegrale-du-28082024-4264332

Pascal Praud revient pendant deux heures, sans concession, sur tous les sujets qui font l'actualité.

Vous voulez réagir ? Appelez-le 01.80.20.39.21 (numéro non surtaxé) ou rendez-vous sur les réseaux sociaux d'Europe 1 pour livrer votre opinion et débattre sur grandes thématiques développées dans l'émission du jour.

Invités :

-Pauline Déroulède, triple championne de France de tennis fauteuil

-Eric Henry, Délégué National Alliance Police

-Maître Rémy Josseaume, avocat au Barreau de Paris spécialisé en droit routier

-Ruddy Manna, Porte-Parole Nationale Alliance Police

-Major Mouvement, pour le livre "8 piliers pour rester jeune le plus longtemps possible" aux éditions Marabout

Auditeurs :

-Amid

-Éric

38510 - CISION 371210332

Tous droits de reproduction et de représentation réservés au titulaire de droits de propriété intellectuelle.
L'accès aux articles et le partage sont strictement limités aux utilisateurs autorisés.