



Jean-Gérard Bloch

est rhumatologue, instructeur MBSR (programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience), responsable du DU « Médecine, méditation et neurosciences », à l'Université de Strasbourg.

Interview page 68



Rébecca Shankland

est maître de conférences à l'Université Grenoble-Alpes, responsable du diplôme universitaire de psychologie positive.

Interview page 80



Corine Pelluchon

est professeur à l'Université Paris-Est-Marne-La-Vallée, spécialiste de philosophie politique et d'éthique appliquée (éthique médicale et biomédicale, philosophie de l'environnement et question animale).

Interview page 94

Des peuples premiers à Claude Bernard, en passant par le Yin et le Yang ou encore Hippocrate et sa théorie des humeurs... le livre part de l'histoire ou plutôt des histoires, selon les peuples, les lieux, les croyances et les époques pour revenir sur les définitions des notions de santé et d'équilibre. En deux grandes parties (Comprendre et Agir), il donne à voir qu'il n'existe pas une mais bien différentes façons d'entendre ces concepts et de se les approprier en agissant pour réconcilier son corps et son esprit et s'enrichir de l'expérience des témoignages. À chacun donc de suivre les chemins proposés par le livre pour trouver sa voie... tout en écoutant sa petite voix intérieure.

Si la Fondation a interviewé des spécialistes de disciplines aussi diverses que la médecine, la philosophie l'histoire, la psychologie... c'est bien parce que la santé est un état de bien-être physique, mental et social. Ce nouvel ouvrage propose une lecture au gré des envies de chacun : de façon linéaire, soit ; mais également en « piochant » des idées, des bonnes pratiques ou encore des témoignages au travers des deux grandes parties du livre : Comprendre et Agir car Santé « en quête d'équilibres » n'oppose pas les techniques mais les rassemblent bien pour « raccorder l'esprit, le corps et l'âme ».

DÉMÊLER LE VRAI DU FAUX

Créée en 2010, la collection s'est intéressée tour à tour à la santé, au sommeil à la nutrition et au stress. Pour chaque ouvrage, la thématique est travaillée en amont avec le conseil scientifique et éthique. Avec « Santé en quête d'équilibres » la Fondation APRIL a voulu investiguer le domaine émotionnel. Tiré à 10 000 exemplaires, l'ouvrage est disponible via le site de la Fondation APRIL www.fondation-april.org ; et pour aller au-delà, le grand public peut retrouver dès septembre les thématiques du livre sur l'e-magazine via des rubriques dédiées telles que nutrition, stress/sommeil et activité physique ou s'abonner directement à la newsletter. Enfin, la Fondation publiera également d'ici à la fin de l'année le livre dédié à l'activité physique « la santé dans les baskets » qui était jusqu'alors uniquement disponible en version digitale. Un nouveau livre à feuilleter pour continuer le vrai du faux et prendre soin de sa santé en adoptant les bonnes pratiques...

A propos de la Fondation APRIL :

La Fondation APRIL, créée par le Groupe APRIL en 2008 est composée :

- d'un Conseil d'Administration dirigé par Bruno Rousset (Président Fondateur du Groupe APRIL et Président de la Fondation APRIL) qui réunit des dirigeants du Groupe APRIL ainsi que Jean-Pierre Claveranne (Professeur des Universités, Fondateur de l'IFROSS à Lyon), Pierre-Henry Michaud (Avocat), Pierre Wolff (Docteur en médecine).
- d'un Comité Scientifique et Ethique constitué de Jean-Baptiste Capgras (Maître de conférences à l'IFROSS), d'Olivier François (Ancien directeur de l'IREPS Rhône-Alpes), du Docteur Pascal Gleyze (Chirurgien orthopédiste à l'Hôpital A. Schweitzer) et de Guillaume Rousset (Maître de conférences à la faculté de droit Lyon III, Vice-président de l'université en charge des relations internationales).

La Fondation APRIL s'appuie également sur un réseau de chercheurs et de médecins qui la conseillent et partagent leur expertise, parmi lesquels Benjamin Putois, spécialiste en psychologie cognitive, sciences cognitives, et Thérapies Cognitives Comportementales, sur les questions liées au sommeil et Martine Duclos, professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand,