

## «GAME OVER?»: UN LIVRE QUI PROPOSE D'ALLIER LA SANTÉ ET LES ÉCRANS

Québec, le 21 août 2024. – Pratico Édition annonce la sortie du livre *Game over? – Comment allier la santé et les écrans* du kinésologue Jonathan Harvey. Cet ouvrage novateur propose une approche globale pour aider à développer une relation plus saine avec les écrans et les jeux vidéo, en intégrant des pratiques qui favorisent la santé physique et mentale.

*Game over?*, dont la préface est signée par Pierre Lavoie, présente plus de 50 exercices pour bouger tout en utilisant un écran, ainsi que des entraînements précis pour prévenir les blessures liées à leur utilisation. Jonathan Harvey aborde également des aspects cruciaux tels que l'activité physique, le sommeil, l'ergonomie, l'hydratation et l'exposition à la nature, avec des conseils pratiques pour intégrer ces éléments dans le quotidien.



Fort de ses expériences cliniques et de son expertise en performance sportive, le récipiendaire du prestigieux titre du kinésologue de l'année 2022 au Canada propose de démystifier les idées préconçues sur les écrans et de transformer notre perception de la vie numérique. Loin de diaboliser les écrans, *Game over?* montre que ces outils peuvent être utilisés de manière constructive et bénéfique pour la santé.

Toujours dans l'objectif de démontrer que les écrans et les jeux vidéo peuvent s'intégrer dans un mode de vie sain, *Game over?* contient les témoignages et les anecdotes de plusieurs personnalités influentes comme Dominic Arpin, animateur, Steve Bégin, ancien joueur de la LNH, et Annie Guglia, olympienne. Ces contributions enrichissent le contenu en apportant des perspectives variées sur la manière de gérer l'utilisation des écrans de façon équilibrée.

S'adressant aux gamers, aux parents dont les enfants passent trop de temps sur leur cellulaire, aux télétravailleurs, aux enseignants ou même simplement aux personnes soucieuses de leur santé, le livre aura des réponses aux préoccupations et aux idées préconçues sur les écrans.

Avec *Game over?*, Jonathan Harvey souhaite rappeler qu'utiliser les écrans ne doit pas automatiquement rimer avec sédentarité et mauvaises habitudes.

*Game over? – Comment allier la santé et les écrans* de Jonathan Harvey

En librairie, en magasin et en ligne dès le 21 août 2024 • 978-2-89856-059-0 • 192 pages  
praticoedition.com

### À PROPOS DE JONATHAN HARVEY

Détenteur d'un baccalauréat en kinésiologie et d'un diplôme d'études supérieures en nutrition, Jonathan Harvey travaille à la santé publique, en plus d'être fondateur de l'entreprise Adrenaline et créateur de l'application Web Perform+. Son dynamisme et ses expériences variées lui ont permis de cumuler des apparitions dans les médias écrits et à la radio pour rédiger des articles Web et tenir des chroniques sur divers sujets de santé. Il anime également des conférences et des cours pour sensibiliser les testeurs de jeux vidéo et les programmes scolaires de sports électroniques à l'importance des saines habitudes de vie et à une utilisation équilibrée des écrans. Grâce à son parcours polyvalent, à sa passion et à ses innovations, il a reçu en 2022 le titre du kinésologue de l'année au Canada.

- 30 -

Source: Pratico Édition

Relations de presse: Pratico Édition

Élizabeth Soucy | esoucy@pratico-pratiques.com | 438 391-8553