

Parution le 10 avril 2026



L'AUTEUR

Passionné de course à pied et de trail depuis plus de vingt ans, Christophe Berg a vécu et travaillé entre l'Europe, l'Asie et les Canaries. Entrepreneur dans le domaine de la cuisine végétale, il développe une approche du sport fondée sur l'endurance douce, la régularité et l'écoute de soi. Il partage dans *Second souffle* une réflexion nourrie par l'expérience et par les enjeux contemporains du vieillissement actif.

PRIX PUBLIC : 24,95 €

PAGINATION : 240 pages

FORMAT : 190 x 210 mm

EAN : 979-10-97469-61-0

Tirage : 3 000 ex.

CONTACTS PRESSE

Ninon Bardel
ninonbardel@hotmail.com
06 58 54 42 42

Julien Giovanella
juliengiovanella@hotmail.fr
06 12 98 92 60

RELATION
LIBRAIRES & SIGNATURES

Valérie Beuf
vbeuf@lamartiniere.fr
06 82 37 98 87

Christophe Berg

SECOND SOUFFLE

Le sport après 50 ans

À l'heure où la sédentarité progresse et où l'espérance de vie s'allonge, une question s'impose : comment vivre plus longtemps en bonne santé ?

Dans *Second souffle*, Christophe Berg propose une approche accessible, progressive et durable de la marche et de la course à pied après 50 ans. Loin des injonctions à la performance et des modèles d'entraînement complexes, il invite à retrouver le plaisir du mouvement, à écouter ses sensations et à privilégier la régularité.

S'appuyant sur son propre parcours – blessures, interruptions, reprise – l'auteur explore les enjeux spécifiques de cette décennie : récupération plus lente, perte musculaire, risque accru de blessure, mais aussi endurance renforcée, maturité mentale et capacité à s'engager différemment.

À travers des programmes progressifs de marche, des conseils de reprise en endurance et une réflexion globale sur l'alimentation, le sommeil et la gestion du stress, *Second souffle* propose un véritable changement de paradigme : courir pour durer.

Préfacé par le Dr Guillaume Paris, médecin du sport, l'ouvrage rappelle que l'activité physique régulière constitue l'un des leviers les plus puissants de prévention après 50 ans. Il ne s'agit plus de battre des records, mais de préserver sa vitalité, son autonomie et son équilibre mental sur le long terme. Il est le fondateur des IMSS (Instituts médicaux de sport santé) qui privilégient cette démarche de soins à travers l'activité physique.

Un guide pratique et inspirant pour transformer le mouvement en seconde nature.

EN RÉSUMÉ

Un guide qui replace l'activité physique au cœur des enjeux de santé publique après 50 ans. Christophe Berg propose une méthode réaliste pour lutter contre la sédentarité, prévenir les blessures et construire une pratique durable, centrée sur le bien-être plutôt que sur la performance.