

L'aptitude au plaisir n'est-elle pas garante de la qualité du vieillissement ?

Pour le Docteur Bruno Vuillemin, **rhumatologue**, **ancien médecin du sport et chef de service de gériatrie**, bien vieillir dépend du style de vie que l'on décide de choisir.

A 79 ans, il nous propose une **approche nouvelle et optimiste de la vieillesse**, fruit de son expérience tant professionnelle que personnelle.

Dans cet ouvrage, le Dr Bruno Vuillemin accorde une large place à la prévention et nous livre des clefs pour appréhender avec plaisir et épanouissement le vieillissement : **accepter un itinéraire de vie nouveau**, réorienter son alimentation, cultiver l'optimisme, **se fixer des objectifs de vie**, utiliser au mieux les modérateurs de stress, **vivre des interactions sociales riches**, pratiquer une activité physique régulière, **se lancer de nouveaux défis** sont, sans aucun doute, plus importants que le déterminisme génétique.

« Une certitude s'installe à la lecture du livre du Docteur Vuillemin. Elle offre une espérance : Vieillir « Ça s'apprend ! », Françoise Dorin – Jean

Écrit par Bruno Vuillemin

Vendredi, 21 Novembre 2014 14:05 -

Piat (extrait de la préface).