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

Piat (extrait de la préface).