

Nous ne sommes plus faits pour vieillir : notre organisme porte en lui les secrets de sa longévité (livre)

Le docteur Christophe De Jaeger (gériatre) vient de publier chez Grasset son dernier ouvrage intitulé « Nous ne sommes plus faits pour vieillir ». Il propose dans ce livre, sa propre technique pour ralentir les effets du temps qui passe...

« Vivre plus longtemps en parfaite santé, vraiment plus longtemps, et pas simplement quelques mois ou quelques années... Y avez-vous rêvé ? L'avez-vous simplement envisagé ? Prendre en charge le vieillissement, l'améliorer, le maîtriser, voire l'inverser, c'est aujourd'hui possible.

Mais attention : mon objectif n'est pas de peupler la France de centenaires en maisons de retraite. Mon objectif est que nos contemporains puissent continuer à vivre debout, autonomes, qu'ils puissent continuer à créer, entreprendre, aimer... bien au-delà de cent ans.

Et cet objectif, chacun peut l'atteindre, s'il le décide. Car il ne s'agit pas de miracles, ou de magie, il ne s'agit pas de gélules ou de liftings. Il s'agit d'une démarche active, qui implique des choix de vie concrets. Manger moins ; manger mieux ; faire davantage de sport ; compenser nos carences en vitamines ou en hormones ; entretenir la santé de nos organes, de nos muscles, de notre corps tout entier, et réconcilier enfin notre âge réel et l'âge de nos artères...

Surtout, il s'agit d'une méthode éminemment personnalisée, fondée sur la réalité physiologique de chacun. Notre organisme porte en lui les secrets de sa longévité. Apprenons à exploiter ses secrets. »

Christophe de Jaeger est gériatre, professeur de physiologie médicale, titulaire de la première chaire de longévité en Europe, il est aussi chercheur, spécialisé dans le vieillissement. Il est le fondateur de l'Institut de Jaeger pour la longévité, ainsi que le fondateur et Président de la Société Française de Médecine et Physiologie de la Longévité. Il est reconnu dans le monde entier comme le spécialiste de la longévité. Il est l'auteur de plusieurs livres, parmi lesquels *La DHEA : mythe et réalités* (Albin Michel, 2001), *La nouvelle méthode anti-âge* (Odile Jacob, 2008), *Les techniques de lutte contre le vieillissement* (PUF, 2009), et *Le muscle, le sport et la longévité* (Odile Jacob, 2011).

Nous ne sommes plus faits pour vieillir

Par le docteur Christophe De Jaeger

250 pages

18 euros

Editions Grasset