



# LE GRAND LIVRE DE LA LONGÉVITÉ

Sous la direction de **Nicolas Menet**

200 pages – 24,90 €  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

**Le guide de référence pour vivre mieux,  
en meilleure santé et dans un environnement adapté**

## RÉSUMÉ

L'espérance de vie augmente, c'est un fait, mais l'espérance de vie en bonne santé diminue. Ce constat nous invite à nous poser des questions cruciales : **comment accueillir la vieillesse ? Comment accepter les inévitables transformations physiques et psychiques ?** Comment profiter de ce moment unique qu'est la vieillesse pour s'épanouir, se donner du plaisir... Autrement dit, **comment apprendre à vieillir et à être heureux d'avancer en âge ?**

Au-delà de leur regard bienveillant sur la vieillesse, les auteurs proposent des actions concrètes pour **vivre en meilleure santé**. Ils explorent de multiples domaines de la vie, en donnant la parole aux professionnels – gériatre, gérontologue, psychologue, sexologue, posturologue, spécialistes de la finance, de la mode, de la beauté, etc.

- **Un panorama complet de la longévité.**
- **Les clés pour une vieillesse digne d'être vécue**, tout en retardant le vieillissement pathologique.
- **Des conseils adaptés aux envies et aux capacités de chacun.**
- **Une équipe d'auteurs à la pointe dans leur domaine.**

Le livre laisse aussi une place aux seniors eux-mêmes qui nous livrent leur vision de leur propre longévité.

## AUTEURS

Sous la direction de **Nicolas Menet**. Avec la collaboration de : **Ghislaine Bottero, Clément Boxebeld, Alexandre Faure, Raphaëlle de Foucauld, Marie de Hennezel, Claudie Kulak, Catherine Marcadier-Safflix, Dr Anthony Mézière, Julia Mourri, Olivier Noël et Mélissa Petit.**

## EXTRAIT

« Augmenter l'espérance de vie en bonne santé ne consiste pas uniquement à faire du sport ou avoir une alimentation équilibrée, c'est aussi adopter des pratiques quotidiennes qui vont favoriser un bon état général de santé physique et mentale. Le lien social, l'adaptabilité, la stimulation émotionnelle et sensorielle font pareillement partie du processus de longévité, tout comme le fait de se sentir bien dans son environnement, son habitat, sa famille, son couple, sa tête... »

### CONTACTS PRESSE / MARKETING :

Aurélia ROBIN-ASCHER - [arobin@eyrolles.com](mailto:arobin@eyrolles.com) – 01 44 41 41 50  
Claire DECAMPS – [cdecamps@eyrolles.com](mailto:cdecamps@eyrolles.com) – 01 44 41 11 39



Eyrolles Bien-être