



Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie)

Josette Rousselet-Blanc

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) Josette Rousselet-Blanc

 [Telecharger Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissem ...pdf](#)

 [Lire en Ligne Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieilliss ...pdf](#)

Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie)

Josette Rousselet-Blanc

Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) Josette Rousselet-Blanc

Téléchargez et lisez en ligne Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) Josette Rousselet-Blanc

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Des conseils d'ordre psychologique pour appréhender le vieillissement du corps sans déprimer

Il est inéluctable que notre corps, nos organes et leurs fonctions s'épuisent, l'âge venant. Cependant, le savoir ne signifie pas forcément l'accepter : nous avons souvent du mal avec ce corps qui ne répond plus comme avant, qui est douloureux, qui nous renvoie à notre propre fin. Et il est difficile de se confronter au regard des autres, qui change à mesure que les années passent.

C'est un nouveau corps qui nous arrive, qu'il faut apprivoiser et apprendre à aimer. La science nous donne aujourd'hui les moyens de comprendre le vieillissement physique et psychologique. Et le comprendre nous permet de savoir comment lutter contre cette "dégénérescence". Toutefois, il ne s'agit pas de d'ajouter des années à la vie, en menant une vie ascétique, ennuyeuse, sans plaisir. Il faut ajouter de la vie aux années – pour que celles-ci soient belles et heureuses, quel que soit notre âge.

Ce guide pratique, rédigé par une journaliste médicale sensibilisée au sujet, explique le phénomène de vieillissement du corps et de l'esprit, donne des conseils pour l'aborder en toute sérénité et pour en freiner l'inéluctabilité. Afin de faire de nos dernières années les plus belles !

EXTRAIT

À partir de 50 ans, la majorité d'entre nous prend conscience que la vie est courte bien que la longévité ne cesse de croître. Notre date de naissance a perdu toute valeur prédictive parce que notre corps, notre univers mental, notre vie affective et relationnelle sont encore susceptibles d'évoluer. Maîtrisons-les ! Nous disposons d'une réserve physiologique qui nous permet largement de compenser le déclin. Les gens qui « ne font pas leur âge » sont légion et nous en rencontrons tous chaque jour. Ce conflit entre l'âge biologique et l'âge chronologique est particulièrement visible chez les seniors, qui peuvent profiter de techniques médicales de plus en plus sophistiquées. Il convient toujours de se rappeler ces mots : « Vivre longtemps, oui ! Mais ans quel état ? » Il n'en reste pas moins que le vieillissement recèle bien des secrets qui seront – peut-être – élucidés dans les années à venir.

Pour le reste c'est-à-dire la vie quotidienne, suivez-nous. Nous vous donnerons des pistes à appliquer en fonction des besoins et désirs de chacun.

À PROPOS DES AUTEURS

Tour à tour journaliste au *Matin de Paris*, au *Figaro*, sur TF1 et La 5, à Marie-France, Josette Rousselet-Blanc a créé à la suite d'un cancer du sein l'association l'Étincelle, vouée à la qualité de vie des femmes souffrant d'un cancer et où tous les services sont gratuits. C'est sa fierté. Cet ouvrage est une nouvelle pierre à l'édifice de la réconciliation des femmes avec leur corps.

Après un baccalauréat en arts appliqués, **Emmanuel Dodet** a été admis aux Arts Décoratifs de Strasbourg où il termine une première année. Quelques jobs pour des amis, une consécration dans un concours d'affiches, une collaboration mère-fils, et maintenant ce manuel de survie : les prémices d'une longue carrière !

Présentation de l'éditeur

Des conseils d'ordre psychologique pour appréhender le vieillissement du corps sans déprimer

Il est inéluctable que notre corps, nos organes et leurs fonctions s'épuisent, l'âge venant. Cependant, le savoir ne signifie pas forcément l'accepter : nous avons souvent du mal avec ce corps qui ne répond plus comme avant, qui est douloureux, qui nous renvoie à notre propre fin. Et il est difficile de se confronter au regard des autres, qui change à mesure que les années passent.

C'est un nouveau corps qui nous arrive, qu'il faut apprivoiser et apprendre à aimer. La science nous donne aujourd'hui les moyens de comprendre le vieillissement physique et psychologique. Et le comprendre nous permet de savoir comment lutter contre cette "dégénérescence". Toutefois, il ne s'agit pas de d'ajouter des années à la vie, en menant une vie ascétique, ennuyeuse, sans plaisir. Il faut ajouter de la vie aux années – pour que celles-ci soient belles et heureuses, quel que soit notre âge.

Ce guide pratique, rédigé par une journaliste médicale sensibilisée au sujet, explique le phénomène de vieillissement du corps et de l'esprit, donne des conseils pour l'aborder en toute sérénité et pour en freiner l'inéluctabilité. Afin de faire de nos dernières années les plus belles !

EXTRAIT

À partir de 50 ans, la majorité d'entre nous prend conscience que la vie est courte bien que la longévité ne cesse de croître. Notre date de naissance a perdu toute valeur prédictive parce que notre corps, notre univers mental, notre vie affective et relationnelle sont encore susceptibles d'évoluer. Maîtrisons-les ! Nous disposons d'une réserve physiologique qui nous permet largement de compenser le déclin. Les gens qui « ne font pas leur âge » sont légion et nous en rencontrons tous chaque jour. Ce conflit entre l'âge biologique et l'âge chronologique est particulièrement visible chez les seniors, qui peuvent profiter de techniques médicales de plus en plus sophistiquées. Il convient toujours de se rappeler ces mots : « Vivre longtemps, oui ! Mais ans quel état ? » Il n'en reste pas moins que le vieillissement recèle bien des secrets qui seront – peut-être – élucidés dans les années à venir.

Pour le reste c'est-à-dire la vie quotidienne, suivez-nous. Nous vous donnerons des pistes à appliquer en fonction des besoins et désirs de chacun.

À PROPOS DES AUTEURS

Tour à tour journaliste au *Matin de Paris*, au *Figaro*, sur TF1 et La 5, à Marie-France, Josette Rousselet-Blanc a créé à la suite d'un cancer du sein l'association l'Étincelle, vouée à la qualité de vie des femmes souffrant d'un cancer et où tous les services sont gratuits. C'est sa fierté. Cet ouvrage est une nouvelle pierre à l'édifice de la réconciliation des femmes avec leur corps.

Après un baccalauréat en arts appliqués, **Emmanuel Dodet** a été admis aux Arts Décoratifs de Strasbourg où il termine une première année. Quelques jobs pour des amis, une consécration dans un concours d'affiches, une collaboration mère-fils, et maintenant ce manuel de survie : les prémices d'une longue carrière !

Biographie de l'auteur

tour à tour journaliste au *Matin de Paris*, au *Figaro*, sur TF1 et La 5, à Marie-France, Josette Rousselet-Blanc a créé à la suite d'un cancer du sein l'association l'Étincelle, vouée à la qualité de vie des femmes souffrant d'un cancer et où tous les services sont gratuits. C'est sa fierté. Cet ouvrage est une nouvelle pierre à l'édifice

de la réconciliation des femmes avec leur corps.

Download and Read Online Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie)

Josette Rousselet-Blanc #NV1F2QM9W40

Lire Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc pour ebook en lignePour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc à lire en ligne.Online Pour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc ebook Téléchargement PDFPour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc DocPour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc MobipocketPour être bien dans mon corps: Accepter le vieillissement (Manuel de survie) par Josette Rousselet-Blanc EPub
NV1F2QM9W40NV1F2QM9W40NV1F2QM9W40