

Les clés du bien vieillir Les idées fortes : les effets du vieillissement sur l'organisme ; l'indispensable capacité d'adaptation et de rebond ; la mise en pratique par des comportements au quotidien. Vieillir n'est pas tant lié à l'âge biologique qu'associé à la manière dont chacun appréhende cette évolution naturelle et progressive. Elle est fortement corrélée aux habitudes de vie (l'activité physique, l'alimentation, le mental) ainsi qu'à l'image portée sur soi-même et la qualité de l'engagement social au sens large.