

Nutriments jeunesse

L'espérance de vie augmente, mais nous ne profitons pas pleinement de ce bonus providentiel : nous perdons la mémoire, nos articulations nous font souffrir, nos artères se bouchent, notre vision diminue... Il s'ensuit un profond mal-être, une frustration : à quoi bon vivre dix ou vingt ans de plus si c'est pour devenir un vieillard épuisé, physiquement et mentalement ? Ce livre est destiné à tous ceux qui veulent se prendre en main pour conserver ou retrouver forme, moral et vitalité à l'aide de nutriments anti-âge, et entretenir leur capital le plus précieux : leur longévité.

Dr Antoine Bechaalany, 400 pages, éditions **Dangles** 23 €.

