

Si l'espérance de vie augmente, encore faudrait-il que ce soit sans aucun souci de santé, de sécurité, matériel ou financier.

Il n'est pas toujours facile de se voir vieillir. Le bon choix de vie reste à faire. Le vieillissement est trop souvent associé à l'idée de dégradation physique et mentale, d'où une appréhension pour les personnes qui arrivent à un certain âge, généralement la soixantaine passée.

Que doit-on faire pour bien avancer dans l'âge ? Avoir une activité physique et psychique bien réglée, une alimentation saine et équilibrée, s'abstenir de tabac, limiter toute consommation d'alcool,... et rester optimiste.

Bien vieillir c'est se sentir comblé, se donner la satisfaction d'être heureux, provoquer des stimulations physiques, intellectuelles, se lancer dans la créativité pour ne pas se laisser aller, et gagner par l'ennui, le stress.

Notre vie se doit d'être épanouie pour accéder au bonheur et arriver sereinement en fin de parcours.

*«Peu de gens savent être vieux».*

**Maximes de la Rochefoucauld**



Né le 5 août 1934 à Avignon, Armand DELORME, qui a fait carrière dans la Police Nationale, est l'auteur de plusieurs ouvrages abordant toujours des thèmes qui lui sont chers. La pratique du sport, dont il est notamment question dans ce livre, transparait également dans un premier récit autobiographique «Mission policière en Guyane» et lui a valu plusieurs distinctions dont celle de la Jeunesse et des Sports. Conscient que pour vivre mieux et en bonne santé, la pratique régulière d'une activité physique est indispensable, il nous propose quelques conseils qu'il a lui-même mis en pratique. Le lecteur est invité à ne pas se laisser aller pour se sentir bien dans sa peau et s'éviter bien des tracas.

9782911216183



ISBN : 2-911216-18-0

8 € prix TTC France

## SOMMAIRE

Prologue.....	13
Réagir.....	15
Un besoin d'exercice physique.....	19
Séries d'exercices.....	23
Une alimentation saine et équilibrée.....	47
Le mot de la fin.....	53