

1. Record Nr.	UNINA9910821794403321
Autore	Georget-Tessier Dominique
Titolo	Vivre centenaire et bien portant / / Dr. Dominique Georget-Tessier
Pubbl/distr/stampa	Bats, [France] : , : Editions d'Utovie, , 2016 ©2016
ISBN	2-86819-407-9
Descrizione fisica	1 online resource (56 p.)
Collana	L'essentiel : l'encyclopedie d'Utovie ; ; 90
Disciplina	612.68
Soggetti	Longevity Centenarians - Health and hygiene Nutrition
Lingua di pubblicazione	Francese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Note generali	Description based upon print version of record.
Nota di bibliografia	Includes bibliographical references.
Nota di contenuto	Couverture; Page de titre; Avant-propos; Introduction; A. Importance du grand vieillissement dans toutes les societes industrielles; B. Dans le meme temps, on constate un deni du vieillissement; Chapitre I. Les theories du vieillissement; A. La theorie genetique; B. L'epigenetique; C. La theorie des radicaux libres; D. Theorie de la glycation; E. Les theories neuro endocriniennes; F. Theorie immunologique; G. L'inflammation chronique; H. Le stress; Chapitre II. Longevite reussie; Les centenaires d'Okinawa; Chapitre III. Prevention du vieillissement - Mode de vie anti-age A. Sur le plan alimentaire : manger mieux pour vivre mieux1. Restriction calorique : l'obesite est facteur de vieillissement accelere; 2. Les sucres; 3. Les fibres; 4. Manger peu sale : importance d'un bon equilibre du rapport sodium potassium; 5. Importance d'une bonne hydratation; 6. Equilibre acide-base; 7. Les lipides; 8. Les proteines; 9. Les defenses anti radicalaires, antioxydantes : le vegetal; 10. Les vitamines, oligo-elements et mineraux : le magnesium, la vitamine D; B. Impact du vieillissement sur le microbiote intestinal; C. Que conseiller au total ? D. La iatrogenie : l'alcoolisme, les toxiques, importance d'un bon fonctionnement du foie.E. L'exercice physique; F. Aspects psychologiques; Chapitre IV. La sexualite; Chapitre V. Prevention selon

les organes; A. L'os; 1. Arthrose; 2. L'osteoporose; B. Declin cognitif; 1. Maintien d'une activite physique soutenue; 2. Apprentissage; 3. Gestion de l'anxiete; Conclusion; Bibliographie; Annexe 1. Chapitre 1 du « Huangdi Neijing Suwen »; Annexe 2. Micronutrition; Annexe 3. Une recette « longevite »; Chez le meme editeur en numerique; Copyright
