

Livre

**Auteur(s)** : Madjlessi, Arach (Auteur) ; Damour-Terrasson, Claudie (Directeur de publication)  
**Titre(s)** : Bien vieillir pour les nuls / Dr Arach Madjlessi ; ouvrage dirigé par Claudie Damour-Terrasson.  
**Editeur(s)** : Paris : First éd., DL 2012 (27-Evreux : Impr. Hérissé).  
**Collection(s)** : (Pour les nuls : avec les nuls, tout devient facile !).  
**Autres** : 1 vol. (XVII-347 p.) . ill., couv. ill. en coul. . 23 cm  
**Résumé** : Spécialisé en gériatrie, le médecin fait le point sur ce qu'il faut faire pour rester en bonne santé le plus longtemps. Il donne des conseils à suivre concernant l'alimentation, les jeux cérébraux, la prévention de certaines maladies (Alzheimer, cancer ou maladies cardio-vasculaires).  
**Notes** : La couv. porte en plus : "rester jeune à tout âge, c'est facile, alimentation anti-âge, exercices physiques, gym cérébrale...". - Index.  
**Sujet(s)** : Vieillesse \*\* Prévention ; Longévité



## Exemplaires

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Documentaires	Documentaires	612.67 MAD	Prêt normal	Sorti	Saint-Brieuc - Camus

---