

Bien vieillir : la conférence qui vous aide à prendre soin de vous

Madame, Monsieur,

Mercredi 15 novembre prochain à 19 heures, le Docteur François Sarkozy sera présent à Puteaux pour une conférence inédite.

Le frère cadet de l'ancien président de la République s'est lancé dans l'écriture d'un livre « Vieillir heureux, c'est possible ». Pour aller plus loin dans sa démarche de médecin, il lance désormais une série de conférences et Puteaux est la première ville à l'accueillir. En effet, il est convaincu que l'on peut réduire les effets de l'âge et ralentir le vieillissement grâce à des astuces simples et quotidiennes. Depuis maintenant vingt ans, en parallèle de son activité médicale, il a fondé des cabinets de conseil en stratégie spécialisés dans le domaine de la santé avant de lancer en 2008, les « États Généraux du Vieillir Jeune » à l'Unesco ainsi qu'une webTV dédiée au Bien Vieillir nommée « LongeviTV ».

Selon lui, « il n'y a aucune fatalité, à condition de commencer le plus tôt possible à nous préoccuper de notre futur. » En effet, les études scientifiques démontrent que l'état de santé, aussi bien physique que mentale, dépend à 40% du comportement, des habitudes et de l'hygiène de vie de chacun.

Prendre soin de chaque organe pour mieux vieillir

Coeur, cerveau, intestins... Chaque organe fait l'objet d'un chapitre détaillé avec en prime des conseils tirés d'études récentes sur la vieillesse et le bonheur.

Son mantra : « vivre dans l'acceptation du présent car la jeunesse ne s'évapore par forcément avec l'âge », comme

déclaré en avant-propos dans son livre. Selon le docteur Sarkozy, « on est vieux quand on renonce à découvrir, à apprendre, à échanger et à aimer. »

Dès 19h, retrouvez le président d'AEC Partners avec, en prime, une séance de dédicace qui clôturera la séance.

« Bien sûr, nous sommes tous appelés à vieillir. Ce qui diffère, c'est notre façon à chacun de le faire selon nos forces et nos fragilités. Bien vieillir, c'est toutefois cultiver ses forces et soutenir ses faiblesses », déclare Joëlle Ceccaldi-Raynaud, Maire de Puteaux.

Informations pratiques

Mercredi 15 novembre 2023 dès 19h

Bibliothèque Jean D'Ormesson

Mairie de Puteaux

Notification presse

Le 10/11/2023 09:43

Réservation obligatoire auprès de l'accueil du Palais de la Culture au 01 46 92 96 40.

Nombre de places limité

Mairie de Puteaux

CONTACT

Direction de la communication

Mairie de Puteaux

01 46 92 92 92 · presse@mairie-putaux.fr