

# Rester jeune dans son corps et dans sa tête !

En un siècle, de 1950 à 2050, notre espérance de vie se sera allongée de vingt-cinq ans. Un quart de siècle de plus à vivre ! Faire reculer les marques de la vieillesse n'est plus seulement une affaire de satisfaction narcissique, c'est quasiment un devoir civique...

Rester actif, cultiver un look jeune, chasser les rides et les idées noires, dénouer les articulations, faire marcher sa tête et pourquoi pas tomber amoureux... C'est tout cela, aujourd'hui, rester jeune. Mais sachez-le : ce combat, il faut l'engager sans tarder. Le problème est simple. Grâce à la médecine, nous allons vivre très longtemps, jusqu'à 80-90 ans, disent les statistiques. Estimation faible, puisque nous continuons à engranger un an de vie en plus tous les quatre ans. Imaginez : la France qui comptait 200 centenaires en 1950 en aura 750 000 en 2050. Ce bébé tout neuf qui vous sourit : il verra l'an 2100 ! Est-ce un cadeau ? Pas forcément... L'article intégral par Josette Alia pour :  
nouvelobs

*Par*

**Publié sur Cafeduweb - Archives le jeudi 19 janvier 2006**

Consultable en ligne : <http://archives.cafeduweb.com/lire/6026-rester-jeune-dans-son-corps-sa-tete.html>