

Les pouvoirs extraordinaires du corps humain - 20 novembre 2018

« *Vieillir jeune : comment vivre jusqu'à 120 ans ?* »



Résumé du programme

En France, la durée de vie moyenne est d'une longévité sans précédent : 82,4 ans, tous sexes confondus. Un bébé sur trois sera probablement centenaire. Mais l'âge est souvent synonyme de dépendance. Adriana Karembeu et Michel Cymes démontrent pourtant que les causes génétiques du vieillissement sont de seulement 20 %. Chacun dispose donc du pouvoir de « vieillir... jeune ». Le duo révèle les clés pour atteindre cet objectif, avec des conseils facilement applicables au quotidien. Adriana Karembeu et Michel Cymes font également le point sur les avancées médicales et technologiques pour vieillir... en bonne santé !

L'avis du professeur de SVT

Put-on vivre en pleine forme jusqu'à 120 ans ? C'est la question à laquelle tentent de répondre Adriana Karembeu et Michel Cymes. Le tandem toujours aussi attachant explore les façons d'agir sur le vieillissement. Alimentation, sport, sexe : rien n'est éludé ! Car la façon dont on vieillit dépend à 80% de notre mode de vie, les 20% restants relevant de la génétique !

Rédigé par M.LHOMME

Sources : <https://www.france.tv/france-2/les-pouvoirs-extraordinaires-du-corps-humain/794973-vieillir-jeune-comment-vivre-jusqu-a-120-ans.html>