

Vieillesse cellulaire et les moyens de la prévention. **Partie I**

Dans le programme:

- les techniques connues et approuvées pour **augmenter** l'espérance de vie
- les actions (connues et vérifiées) qui **diminuent** la qualité et la durée de vie
- les problèmes du vieillissement cellulaire :
 - comment lancer le processus de **recyclage** dans nos cellules ?
 - les principes de la prévention des **problèmes cognitifs**
- les types de plaisir et comment le plaisir peut **améliorer** ou **dégrader** notre santé
- les 3 voies de la régénération cellulaire :
 - la voie physiologique : combien de sport faut-il pratiquer pour vivre plus **longtemps** ?
 - la voie comportementale : 5 pratiques qui freinent la **mort cellulaire**
 - *(la suite est dans la partie II)*
- Format de séminaire sur 1h30
- Supports en pdf fournis

Sources :

- **Inserm** : [Institut National de la santé et de la recherche médicale](#)
- **Cochrane Library** : une des meilleures [ressources](#) pour la recherche méthodologique
- **Université de Genève** : [communiqués](#) de presse
- **US National Library of Medicine** : la plus grande [bibliothèque](#) médicale du monde. Spécialisée en médecine, dans les sciences et techniques associées.