

Information presse Paris, le 5 septembre 2005

**Être en pleine forme après 50 ans ? Rien de plus simple...**

**VIDAL, le spécialiste de l'information santé, lance**

## **le Guide VIDAL Santé après 50 ans**

***Le guide pour conserver la santé sans se compliquer la vie !***

Après 50 ans, nous sommes encore plein d'énergie et nous comptons bien le rester le plus longtemps possible. Comment empêcher que des problèmes de santé viennent contrarier ce projet, sans pour autant se priver des plaisirs de la vie ?

**VIDAL, le spécialiste de l'information santé, lance son Guide Santé après 50 ans. Un ouvrage indispensable pour protéger sa santé grâce à des conseils simples et des mesures réalistes d'hygiène de vie. Santé physique, mentale ou sociale, ce guide est destiné à toutes celles et ceux qui veulent garder la forme malgré le temps qui passe.**

### **Prendre soin de son corps ? Une partie de plaisir !**

Pour éloigner la maladie, les experts sont unanimes : il faut manger équilibré, pratiquer régulièrement une activité physique et s'arrêter de fumer. Le **Guide VIDAL Santé après 50 ans** propose au lecteur des **conseils pratiques et des astuces** pour y parvenir sans mener une vie monastique... Découvrez comment mettre en pratique les recommandations officielles tout en privilégiant le plaisir.

### **Garder l'esprit vif ? Un jeu d'enfant !**

Vous craignez de perdre la tête une fois soufflées les 50 bougies ? Le **Guide VIDAL Santé après 50 ans** brise les idées fausses à propos des effets de l'âge sur les capacités intellectuelles et la mémoire. Apprenez **comment muscler votre cerveau,**

conserver votre vivacité d'esprit année après année, et repousser anxiété, dépression ou troubles du sommeil.

### **Profiter de la vie ? Une mission ... possible !**

La santé, c'est aussi avoir une vie bien remplie ! Le **Guide VIDAL Santé après 50 ans**, contient des idées pratiques pour agrandir son cercle de relations, occuper son temps libre, voyager sans risques, partir en cure ou en thalasso, etc., et des **conseils sans tabou pour mieux vivre sa sexualité** et se libérer de certaines idées reçues.

### **Prévenir les maladies liées à l'âge ? Une promenade de santé !**

Après 50 ans, on surveille sa santé plus attentivement. Le **Guide VIDAL Santé après 50 ans** aide à choisir son médecin référent, donne des conseils pour optimiser ses consultations et permet de décrypter ses analyses de sang. De la ménopause à l'hypertension en passant par les troubles cardiaques, l'ostéoporose, les cancers du sein, du col ou de la peau, la couperose, les varices, etc., **plus de 120 pages de conseils pour prévenir, dépister et retarder les complications.**

### **Comprendre ses traitements ? Simple comme VIDAL !**

Un répertoire de plus de **260 fiches-médicaments** présente les médicaments les plus utilisés contre le cholestérol, l'hypertension, le diabète, les soucis de la ménopause, les troubles de l'érection ou de la prostate, etc. Ces fiches détaillées expliquent **comment bien utiliser ses médicaments** : posologie, modalités de prise, effets indésirables, contre-indications, etc.

### **Un ouvrage supervisé par des médecins généralistes**

Le **Guide VIDAL Santé après 50 ans** a été supervisé par les **Drs. Philippe Cornet et Anne-Marie Magnier**, médecins généralistes, respectivement maître de conférence et professeur à la Faculté de médecine Pierre-et-Marie-Curie, et membres de la Société de formation thérapeutique du généraliste.

***Avec le Guide VIDAL Santé après 50 ans, rester en bonne santé  
devient un réflexe facile !***

**Guide VIDAL Santé après 50 ans**

**512 pages - Prix public : 24 €**

**Dans toutes les librairies à partir du 15 septembre 2005**

**[www.vidalgrandpublic.com](http://www.vidalgrandpublic.com)**

**Service de presse, visuel et informations :**

**VIDAL**

Laure-Elise Zakine

e-mail : [laure-elise.zakine@medimedia.fr](mailto:laure-elise.zakine@medimedia.fr)

**EUROTANDEM**

Valérie Hilaire-Bleys

Tel : 01 41 63 20 17

e-mail : [v.hilaire-bleys@eurotandem.fr](mailto:v.hilaire-bleys@eurotandem.fr)