



PLUS BELLE MA VIE APRÈS CINQUANTE ANS

**Claudine BADEY-RODRIGUEZ
et Bernadette COSTA-PRADES**

En librairie le 3 mars 2011

LE LIVRE

Avec l'arrivée de la génération des baby-boomers à l'âge où elle ne peut plus croire qu'elle ne vieillira pas, l'époque et la presse commencent à se (nous) réconcilier avec les années qui passent, même si le mot « vieillir » reste un gros mot.

Cette réconciliation est le pari de **ce guide psychologique et résolument pratique** qui accompagne pas à pas les personnes qui abordent cette deuxième partie de leur vie, pour qu'elle soit réussie et joyeuse. Il propose un vrai plan d'action avec des exercices et **aide à se poser les bonnes questions, puis à agir** : faire un bilan, des projets. Explorer les pistes pour mieux vivre, devenir ami avec son corps pour rester en forme et améliorer sa sexualité, développer son réseau amical et faire le point sur son couple, développer sa créativité.

Chaque chapitre propose une première partie de réflexion, résumant notamment les recherches en cours sur l'avancée en âge, suivie d'une partie très pratique, avec de nombreuses pistes d'action concrètes pour vivre mieux après cinquante ans.

LES AUTEURS

Claudine Badey-Rodriguez, psychologue à Nice, est spécialisée dans l'approche de l'âge. Elle assure la rubrique « âge » dans le supplément du week-end de Nice-Matin, Var Matin, Corse matin, et fait de nombreuses conférences. Elle a publié aux Éditions Albin Michel : *La vie en maison de retraite, comprendre les résidents, leurs proches et les soignants*, et *J'ai décidé de bien vieillir*.

Bernadette Costa-Prades, journaliste, est auteur ou co-auteur de nombreux ouvrages.

Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28

quid@noos.fr

Contact Albin Michel : Jennifer Gaucher ☎ 01 42 79 19 13

jennifer.gaucher@albin-michel.fr