



En librairie le 5 octobre 2017



La méthode japonaise pour vivre 100 ans

Junko TAKAHASHI

Traduction : Séverine Rosset

LE LIVRE

Et si l'on s'inspirait des centenaires japonais ?

Une grande enquête chez les super seniors. Un livre passionnant à la fois riche et touchant, très facile d'accès, pour apprendre à suivre l'exemple de ces centenaires hors du commun qui sauront vous surprendre et vous inspirer !

Le Japon est le pays qui compte le plus de centenaires. Et ce qui est frappant, c'est surtout la qualité de vie de ces personnes très âgées, nettement supérieure à celle des autres citoyens du monde.

La journaliste Junko Takahashi a interrogé plusieurs centenaires japonais sur leurs habitudes : Quelle est leur alimentation ? Combien d'heures dorment-ils chaque nuit ? Quelles sont leurs croyances ? Comment ont-ils vécu la guerre ? Quelle vie professionnelle ont-ils eue ? Sont-ils toujours actifs professionnellement ? Qu'aiment-ils ? Que détestent-ils ? Comment organisent-ils leurs loisirs ? Etc.

C'est à toutes ces questions que répondent Mieko Nagaoka (100 ans) qui a battu le record du 1 500 mètres nage libre dans la catégorie des 100 ans, Hidekichi Miyazaki (104 ans) qui a couru un 100 mètres en août 2014 et aspire à courir avec Usain Bolt, Shigeaki Hinohara (104 ans), connu comme « le centenaire le plus occupé du Japon », ou la photographe Tsuneko Sasamoto (100 ans), dont la devise est « il n'est jamais trop tard pour apprendre »...

Une approche très pratique. Avec, à la fin de chacun des 9 chapitres, « 10 commandements » pour suivre les conseils de ces doyens. Un cahier photo vous permet de faire davantage leur connaissance.

Laissez-vous entraîner au pays du soleil levant dans une aventure authentique dont les maîtres mots sont longévité, santé et philosophie de vie.

L'AUTEURE

Junko TAKAHASHI est journaliste. Elle travaille pour plusieurs médias japonais et internationaux : BBC, CNN, ABC, RTVE, RAI et Discovery Channel. Elle vit à Tokyo.

320 pages • format 150 x 210 mm • broché • environ 16,90 €

Attachée de presse : **Chantal Mamou-Mani** ☎ 01 47 54 91 28 - 06 60 63 58 79 - cmamoumani@gmail.com
Assistante : **Émilie Corbineau** ☎ 01 42 79 18 95 - emilie.corbineau@albin-michel.fr