



# ***VIEILLIR EN BONNE SANTÉ ET PRÉVENIR ALZHEIMER AVEC LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE***

**Jean PÉLISSIER**  
Préface de Michel Odoul

**En librairie le 1<sup>er</sup> octobre 2015**

## **LE LIVRE**

---

### **Oui, on peut vieillir en bonne santé !**

La maladie d'Alzheimer n'est pas une fatalité, elle se construit pas à pas. Or, d'après Jean Pélissier, nous pourrions tous vieillir en bonne santé ; encore faudrait-il s'en donner les moyens. Dans cet ouvrage unique en son genre, il nous révèle les principes de la médecine traditionnelle chinoise (plusieurs fois millénaire) qui permettent de vieillir dans de bonnes conditions et ainsi d'éviter au mieux les pathologies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Il présente les causes de cette maladie que les anciens Chinois nommaient « demi-mort », et surtout il apporte de très nombreux conseils pratiques pour nous donner toutes les chances de bien vieillir.

Jean Pélissier explique en détail les fondements de cette hygiène de vie protectrice, avec ses piliers :

- le « **bien manger** » avec ses neuf règles communes à toutes les diététiques traditionnelles qui, suivies à bon escient, sont à même de réguler le métabolisme de chacun de nos organes ;
- le « **bien bouger** » pour libérer toutes les stagnations énergétiques et recharger sa batterie ;
- le « **bien penser** », l'art de gérer ses émotions à l'origine de nombre de nos pathologies internes ;
- le « **bien aimer** » avec une approche révolutionnaire : une « sexualité de longue vie ».

En suivant ces grands principes, chacun pourra parvenir au terme de son existence « en bonne santé » et atteindre « l'endormissement en pleine conscience » quand le temps sera venu.

*Le premier livre à faire aussi clairement le lien  
entre la maladie d'Alzheimer et la médecine traditionnelle chinoise.*

## **L'AUTEUR**

---

**Jean Pélissier**, kinésithérapeute de formation, est praticien en Médecine Traditionnelle Chinoise (M.T.C.) depuis plus de 30 ans. Passionné d'ethnomédecine, mais aussi enseignant et conférencier, il met aujourd'hui ce savoir ancestral à la portée de tous. La devise qui définit tout son enseignement : « L'Homme n'a pas été créé pour tomber malade, mais pour s'auto-guérir en permanence. »

**Chantal Mamou-Mani ☎ 01 47 54 91 28 / 06 60 63 58 79**  
[cmamoumani@gmail.com](mailto:cmamoumani@gmail.com)

**Contact Albin Michel : Emilie Corbineau ☎ 01 42 79 18 95**  
[emilie.corbineau@albin-michel.fr](mailto:emilie.corbineau@albin-michel.fr)

**Belgique : Sarah Altenloh ☎ 0032 477 26 58 64**  
[auteurs.presse@gmail.com](mailto:auteurs.presse@gmail.com)