

# L'âge, c'est dans la tête

Rencontre littéraire

19 rue Nationale, 37000 Tours

GPS : 19 rue Nationale, 37000 Tours

Le 26 mars 2026 | 19h00- 21h00

Rencontre avec le Professeur Bertrand Fougère autour de son livre "L'âge, c'est dans la tête" (Editions Vuibert 2026) Tout ce qu'il faut savoir pour vieillir en bonne santé, vieillir, ce n'est pas ce que vous croyez !

Le Professeur Bertrand Fougère, spécialiste du vieillissement, l'affirme : « Vieillir n'est ni une fatalité, ni une maladie mais une étape de la vie que l'on peut préparer, apprivoiser et souvent embellir. » Dans ce livre, il démonte les principaux clichés sur l'âge et vous explique ce que c'est vraiment de vieillir pour anticiper, agir et mieux vivre chaque étape avec énergie.

Prendre du poids, moins bien dormir, se sentir déprimé, devoir renoncer au sport... Autant d'idées reçues que le livre démystifie à travers 8 thématiques qui nous concernent tous : Avec l'âge, mon corps m'échappe... Perdre la mémoire, une fatalité ? Le sport, c'est plus de mon âge... Vieillir, c'est grossir ? Condamné à mal dormir quand on vieillit ? Voir flou et mal entendre, c'est normal ? Le sexe, c'est plus pied ! Anxiété, idées noires, moral en berne... c'est la crise ! (4ème de couverture)

Orateur(s)	Admission
Bertrand Fougère, Éducation Éthique Santé Université et CHU de Tours	gratuit dans la limite des places disponibles

## Pour plus d'informations

yves.tillet@univ-tours.fr

<https://www.semaineducerveau.fr/programme-manifestations/>