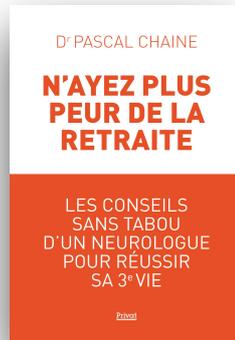


## **N'AYEZ PLUS PEUR DE LA RETRAITE** **Les conseils sans tabou d'un neurologue** **pour réussir sa 3<sup>e</sup> vie**



**Le premier guide complet abordant  
les aspects psychologiques et médicaux.**

Parution le 07/04/2022

### **Le Livre :**

**368 Pages - Broché**

**15 X 22 cm**

**P.P. TTC : 19,90 €**

### **Auteur :**

**Pascal Chaine**

### **Editions Privat**

**10 rue des Arts**

**BP 38028**

**31080 Toulouse CX 6**

[www.editions-privat.com](http://www.editions-privat.com)

Parce que le passage à la retraite est délicat et déterminant, il se prépare. Et quoi de mieux qu'un guide complet et pratique abordant les thématiques les plus intimes, sans tabou, pour profiter de ce qu'on appelle l'Âge d'Or !

Pascal Chaine, neurologue fraîchement retraité, partage dans cet ouvrage riche ses expériences et ses précieux conseils en tant que spécialiste d'une patientèle largement concernée par ce cap crucial de la vie.

Enrichis de témoignages, ce guide aborde les questions d'activités non seulement physiques mais aussi intellectuelles pour entretenir sa mémoire, fait le point sur la prévention et les soins pour apprivoiser les petites douleurs et traite, sans tabou, de la sexualité et de l'évolution du désir.

**Un guide unique pour vivre une retraite sereine, épanouie et en bonne santé.**

### **Auteur :**

Spécialisé en neurosciences, membre de la Société française de neurologie et ancien chef de clinique, neurologue à l'hôpital Lariboisière et en libéral, **Pascal Chaine** a accompagné durant trente ans ses patients. Lui-même jeune retraité, c'est à la demande de ses patients qu'il a décidé d'écrire ce livre, pour partager ses observations et son expérience médicale.