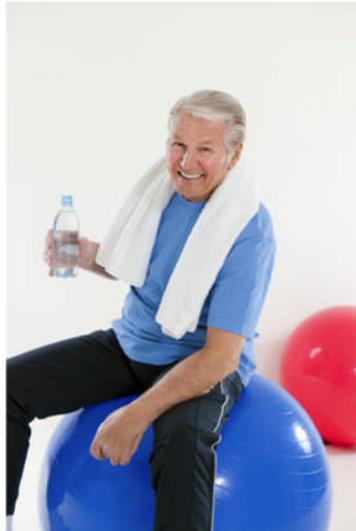


Mieux vieillir avec plaisir, projets et passion...



Quelle est la recette du mieux vieillir? Une attitude de recherche de plaisir, répond Jean-Louis Servan-Schreiber, directeur du magazine français *Psychologies*. Au-delà des avancées de la médecine qui permettent d'allonger sans cesse l'espérance de vie, « une grande partie du travail de "vivre mieux", c'est à nous de le faire en apprenant à apprécier la vie. Comme une monnaie qui se réévalue en permanence, chaque jour devient plus précieux ».

Le célèbre généticien et vulgarisateur scientifique Albert Jacquard propose même de considérer l'âge en temps qu'il reste à vivre plutôt qu'en années passées depuis la naissance. « Lorsque mon arrière-grand-père avait 50 ans, il lui restait deux ans à vivre. Aujourd'hui, à 80, il reste encore 8 ans à vivre. On peut encore faire des projets, raconte celui qui fêtera ses 83 ans en décembre. L'important, c'est ce qu'il me reste comme espoir de vivre et ce que je fais avec ce cadeau-là. » Une proposition chaudement accueillie par le public venu entendre le panel de Vivre plus longtemps, est-ce vieillir mieux?, dans le cadre des conférences de l'Université de la Terre de l'UNESCO, à Paris, le 19 octobre 2008.

De centenaire à immortel

« La moitié des enfants nés après l'an 2000 a une chance de devenir centenaire », avance Étienne-Émile Baulieu, médecin très actif dans le domaine de la recherche sur la DHEA, surnommée « hormone de jouvence ». L'idéal, selon lui, c'est de vivre le plus longtemps possible, en parfaite



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent **REPRENDRE LEUR POUVOIR**
sur leur **SANTÉ** et reconnecter avec la **JOIE DE VIVRE**.

www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre

condition intellectuelle. « La perte totale de la conscience, de la mémoire, de la reconnaissance qu'on peut résumer par le mot dignité, c'est cela qu'il faut repousser. »

Peut-on aller jusqu'à rêver d'être immortel? C'est non pour 61 % des Français, selon les résultats d'un sondage à paraître en novembre dans le magazine *Psychologies*. Chez les 60 ans et plus, 70 % ne le voudrait pas. « Plus on se rapproche de l'horizon, plus on s'y fait », analyse Jean-Louis Servan-Schreiber. Selon lui, c'est surtout la perte du tissu social qui rend la vieillesse pénible. « Avant, les vieux vivaient avec les autres, maintenant, ils vivent seuls ou dans des endroits à mourir, rappelle-t-il. Nous sommes la première civilisation à avoir parké ses vieux ainsi. Que choisiront nos jeunes pour les vieux que nous serons? »

Avoir des buts et des passions

Comment contrer le dépérissement et la solitude qui vont si souvent de pair avec la vieillesse? « Le progrès, c'est aussi le psychisme, le spirituel, l'affectif. On ne peut pas tout demander à la science, soutient D^{re} Dominique Eraud, médecin phytothérapeute et acupunctrice. « Je vois un problème de motivation dans la vieillesse. Il faut un but, une passion. Ceux qui en ont, et en plus si c'est tourné vers les autres et la planète, ne me posent pas la question "Est-ce que vous pouvez m'aider à mettre fin à mes jours?". »

Un patient d'une maison de retraite a offert à l'école du quartier de jumeler une personne âgée par petit enfant durant l'heure du dîner, raconte-t-elle. « C'est extraordinaire. Tous les papis et mamies se sont bien habillés, ça les a valorisés physiquement. Et les enfants les attendaient. Ça crée une communication. Je crois que tous ces moyens-là ne sont pas assez exploités. »

Une belle manière de relier enfance et vieillesse qui, selon le prêtre et philosophe Samuel Rouvillois, ont en commun la capacité de recevoir et de donner. « Nous avons besoin aujourd'hui de retrouver les raisons de vivre ensemble dans une famille et dans l'intergénérationnel ». En quittant l'espace rural, nous avons laissé de côté certains modes de fonctionnement sociaux, comme la solidarité intergénérationnelle, constate-t-il : « Si nous ne choisissons pas de vivre ensemble, c'est normal qu'on parque jusqu'à la maltraitance ceux que l'on estime être des poids lourds. Est-ce que les vieillards ne font pas partie d'une réalité difficile, exigeante, mais essentielle? »

Mélanie Robitaille – PasseportSanté.net

Source : <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2008102199>



La santé pour tous, c'est possible!
Eudoxie Adopo, Ph.D. kinésiologue
Experte auprès des personnes qui veulent REPRENDRE LEUR POUVOIR
sur leur SANTÉ et reconnecter avec la JOIE DE VIVRE.
www.eukilibre.com 514-825-8948 Skype : aeukilibre