

OLIVIER DE LADoucETTE, psychiatre et gériatre, invite ses patients à cultiver leur bien-être physique et spirituel. (Voir page 22.)

À SUIVRE 

Le 23 avril, le second volet de notre dossier longévité : Quelle sexualité après 60 ans ? dans les pages Bien Vivre de votre magazine.



LE CHOIX DE LA VIE

On n'a jamais vécu aussi longtemps. Mais comment trouver les ressources pour vieillir en harmonie ? Essayons de bouger, mieux manger, faire travailler nos méninges, briser la solitude et donner, surtout, un sens à la vie...

LES CLÉS DE LA LONGÉVITÉ

ERIC MARTIN



Dans la famille, on a la peau dure », s'amuse Guillemette, du haut de ses 88 ans. Cette ancienne secrétaire de direction, mère de quatre enfants, a la chance d'avoir encore deux de ses frères et sœurs, sur trois. « Bernard marche sur ses 94 ans et Camille, sur ses 92 ans », précise-t-elle. Des cas plus tout à fait exceptionnels aujourd'hui. D'après une vaste étude statistique publiée, en décembre 2014, dans la revue médicale *The Lancet*, l'espérance de vie dans le monde est ainsi passée de 65,3 ans en 1990 à 71,5 ans en 2003, soit une progression d'environ six ans et deux mois. Le fruit à la fois de la baisse de la mortalité infantile dans les pays en voie de développement et du ralentissement des décès par cancers ou maladies cardiovasculaires dans les États les plus riches. La France s'inscrit dans la même tendance. Chez nous, la longévité moyenne a bondi, en un siècle, de 40 ans à 81 ans et huit mois. Un record sur le Vieux Continent. « Dans notre pays, la part des personnes âgées de plus de 75 ans compte parmi les plus élevées d'Europe et le nombre de centenaires, qui avoisinait les 20000 en 2014, est appelé à doubler tous les dix ans », détaille Emmanuelle Cambois, spécialiste de la santé à l'Institut national d'études démographiques (Ined). Si les écarts entre les deux sexes tendent peu à peu à se réduire, les femmes gardent toujours une petite longueur d'avance sur leurs homologues masculins : 6,3 ans de plus au dernier compte.

Faire reculer les limites de l'âge, c'est bien. À condition de donner du sens aux années. « On parle beaucoup de longévité, note Pierre, originaire de Villeneuve-d'Asq (Nord). Mais la densité et la qualité de l'existence me paraissent nettement plus importantes. » Un point de vue partagé par Laurence, une Parisienne de 50 ans. « Vivre vieux, d'accord, mais pas à n'importe quel prix », insiste-t-elle. « La longévité n'a rien d'enviable lorsqu'on vit seul, qu'on a des moyens très modestes ou qu'on souffre de gros soucis de santé. » Le risque est pourtant bien réel si l'on en croit l'enquête réalisée en avril 2012 par l'Ined. Entre 2008 et 2010, l'espérance de vie en bonne santé, c'est-à-dire le nombre d'années que l'on peut espérer couler sans pathologie chronique ni incapacité fonctionnelle, a en effet reculé de 62,7 ans à 61,9 ans chez les hommes et de 64,6 ans à 63,5 ans chez les femmes. « Autrefois, certaines maladies, notamment d'origine cardio-vasculaire, conduisaient presque irrémédiablement à la mort, explique Emmanuelle Cambois. Avec les progrès de la médecine, beaucoup de patients en réchappent mais au prix, parfois, de lourdes séquelles. »

Nicoletta

71 ANS, CHANTEUSE

« Chaque jour de plus est un bonus »

» « J'ai passé mon enfance en Haute-Savoie où je n'ai consommé que des produits naturels. J'ai aussi longtemps pratiqué la natation et la gymnastique. Ça m'a aidé à me constituer un bon capital santé : des muscles, du souffle... Dieu sait si c'est utile pour chanter ! L'expérience de mort rapprochée que j'ai connue à 20 ans m'a aussi beaucoup fortifiée. Quand la vie t'offre une seconde naissance, tu sais que chaque jour de plus est un bonus ! Depuis, je prends vraiment soin de moi. Je marche beaucoup, je fais des assouplissements, je lis, je fais des mots croisés et je surveille mon alimentation. Je mange beaucoup de légumes, de la sardine pour faire le plein d'oméga 3, du miel noir pour la gorge et très peu de pain. Tous les matins, je me prépare un extrait de cinq fruits. En complément, je fais des cures régulières de vitamines, de soufre, de pépins de pamplemousse et de propolis, un anti-infectieux produit par les abeilles. Toutes ces recettes de grand-mère me permettent, à 71 ans, de continuer à chanter. Sans prompteur ! Je ne tiens surtout pas à ce que mes neurones s'endorment ! » É.C.

À l'affiche d'Âge tendre, rendez-vous avec les stars jusqu'au 13 juin.



CEDRIC FERRER/VISUAL PRESS AGENCY

Pour arriver à passer entre les gouttes, il est donc important de prendre soin de sa santé tout au long de la vie. Contrairement aux idées reçues, notre vieillissement dépendrait en effet à 70 % de nos comportements contre seulement 30 % pour notre hérédité. « L'avancée en âge est certes un processus inéluctable qui débute dès la naissance, rappelle le Dr Jean-Claude Montfort, médecin hospitalier à Paris. Mais si on ne



Adamo

71 ANS, CHANTEUR-AUTEUR-COMPOSITEUR

« Je me sens continuellement cerné par la vie »

» « Aujourd'hui, hier ou avant-hier, je n'ai jamais été confronté à la feuille blanche. Mon souffle, c'est l'inspiration et je ne le sens pas vieillir en moi. La curiosité m'a toujours animé, et je me sens continuellement cerné par la vie. Un auteur-compositeur se doit de descendre de son nuage et de parler de ce qui se passe autour de lui, cela lui permet de se renouveler sur la longueur et de continuer. Ce qui m'importe aussi beaucoup avec le temps, c'est de tenter de contrecarrer les malheurs du monde par un peu de solidarité. Depuis 1993, je fais des petites choses pour l'Unicef qui me permettent d'être un peu plus en paix avec ma conscience. L'essentiel pour moi, aujourd'hui, c'est de rester sincère et crédible. Le jour où je ne le serai plus, je compte sur mes proches, sur mes enfants, pour me le faire savoir. À ce moment-là, il faudra sûrement que je m'éloigne de la vie publique sur la pointe des pieds... » 9 ÉRIC TANDY

Dernier album Adamo chante Bécaud.

peut pas s'opposer à la force de la nature, on a quand même la capacité de limiter, au moins en partie, la perte d'autonomie. »

Une attention particulière doit être portée au moment du passage à la retraite. Quand on quitte le monde professionnel, on peut en effet être confronté à un vide inédit. Du jour au lendemain, on perd son statut, ses repères, ses liens sociaux. Le risque est alors grand de se laisser aller. Pour accompagner les 55 ans et plus dans ce virage délicat, l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES) a donc lancé, dès 2004, un vaste programme de sensibilisation intitulé « Bien vieillir ». Son credo ? « Associer exercice physique, alimentation équilibrée, activité cérébrale et lien social », détaille Agnès Dublineau, en charge du dispositif.

Marie a bien retenu la leçon. Été comme hiver, ce petit bout de femme frêle de 85 ans avale, toutes les semaines, entre 6 et 8 kilomètres de bitume avec son mari. Et pratique en plus chorale, jardinage, pétanque et gymnastique. « Pas question de passer mes journées inertes devant la télé ! », témoigne cette ancienne agricultrice, installée dans un petit village des Pays-de-la-Loire. « Tant que je peux, je m'active. » À 87 ans, Robert affiche, lui aussi, une forme à faire pâlir d'envie bon nombre de jeunes. « Je pratique la gymnastique et le yoga chaque matin, plus un peu de marche et de vélo, témoigne cet habitant du Territoire-de-Belfort. Il m'arrive certains jours d'effectuer une quarantaine de kilomètres. En parallèle, je fais des mots croisés, joue

au bridge trois fois par semaine et suis un cours hebdomadaire d'exercices de mémoire. C'est ce qui m'empêche de trop vieillir. »

Bouger, faire des projets, d'accord. Gare cependant à ne pas tomber dans une fuite en avant effrénée. « La vieillesse, inévitable comme les autres périodes de la vie, est aussi une invitation à la lenteur, au repos, au rêve et à la méditation, rappelle ainsi Cécile, une octogénaire amatrice de musique, de rencontres et de mots croisés. Il ne faut pas s'enfermer dans la tristesse et le regret, mais savoir savourer les petits comme les grands bonheurs pour vivre chaque jour dans la sérénité. » Cela oblige bien sûr à changer son angle de vue. À ne pas considérer la vieillesse comme une perte mais plutôt comme une richesse. « Mon regard est altéré, pourtant un autre regard se fait jour », confie ainsi Anne-Marie, une lectrice de *La Vie* âgée de 82 ans. « Je vois la vie comme je ne l'avais jamais vue. Pourquoi regretter ce que je n'ai plus ? Cela m'empêcherait de voir ce que j'ai encore, ce que je découvre de neuf. » La foi peut parfois aider à changer de lunettes. Ce fut notamment le cas pour Andrée, 83 ans. « Quand on a la certitude de la miséricorde de Dieu, on ne ressent aucune tristesse, même si l'on connaît la peine, assure-t-elle. Pourquoi s'angoisser, appréhender ? poursuit cette octogénaire qui cultive la confiance. Vivre longtemps demande de ne pas se crispier mais de sourire, d'être un sourire pour les autres et pour nous-mêmes. Pas un sourire de satisfaction, mais un sourire de reconnaissance pour être aimés tels que nous sommes. » 9

ÉLODIE CHERMANN



LE CHOIX DE LA VIE

« La vieillesse est une formidable réserve de vie spirituelle »

Le psychiatre et gériatre Olivier de Ladoucette dénonce le culte du faire et l'avoir dans les sociétés occidentales. Pour préserver son bien-être après 60 ans, il invite à développer une hygiène de la conscience.

Dans ses consultations, Olivier de Ladoucette encourage ses patients à explorer la voie de la prière ou de la méditation pour les aider à trouver un sens à leur existence et apaiser leurs angoisses face à la finitude.

LA VIE. Vieillir, est-ce une simple question d'âge ?

OLIVIER DE LADOUCKETTE. Pendant longtemps, on s'est basé sur la date de naissance et l'âge du départ à la retraite pour déterminer les frontières de la vieillesse. Ces critères ne sont plus pertinents. Aujourd'hui, on peut très bien avoir un cœur d'athlète à 50 ans et devenir père à 60. Plus que l'âge administratif ou chronologique, c'est l'âge subjectif qui compte. On est vieux à partir du moment où on se résigne à l'être.

Le bonheur attend-il le nombre des années ?

O. de L. D'après une étude anglo-saxonne publiée en novembre par la revue médicale *The Lancet*, notre bien-être au cours de la vie suit schématiquement une courbe en U : il est en chute libre à partir de 25 ans, grimpe à nouveau passé 40 ans pour atteindre son paroxysme autour de la soixantaine. En veillant à préserver sa santé le plus longtemps possible, on



OLIVIER DE LADOUCKETTE est psychiatre et gériatre. Chargé de cours à l'université Paris V, il préside aussi la Fondation pour la recherche sur Alzheimer. Il a notamment publié aux éditions Odite Jacob *le Nouveau Guide du bien vieillir et Rester jeune, c'est dans la tête.*

multiplie bien sûr ses chances de vieillir heureux. Mais cette condition nécessaire n'est pas suffisante. Il faut aussi et surtout aimer la vie.

Nous sommes tous acteurs de notre avancée en âge...

O. de L. On a longtemps cru que l'espérance de vie n'était qu'une affaire de génétique. Comme si nous n'avions au fond aucune prise sur notre vieillissement. Cette théorie fataliste a vécu. Depuis les années 1950, on sait que les chromosomes n'interviennent que pour 30 %. Le reste est régi par notre environnement social, nos choix de vie, nos comportements et nos dispositions psychologiques. On vieillit comme on vit et comme on a vécu.

Existe-t-il des traits de caractère qui prédisposent à bien vieillir ?

O. de L. Deux qualités ressortent particulièrement chez les centenaires : la résilience et la conation. La résilience traduit la capacité à encaisser les coups durs, en puisant en soi les ressources nécessaires pour rebondir. La conation renvoie, elle, à la motivation. C'est ce qui stimule notre vitalité et nous incite à agir ou à entreprendre. De nombreuses publications en psychologie expérimentale ont également mis en

LES CLÉS DE LA LONGÉVITÉ



Patrick Sabatier 63 ANS, ANIMATEUR DE TÉLÉVISION

« Se lever tous les jours avec un projet »

» J'ai toujours été obsédé par le temps qui passe. Sauf qu'à 20 ans la route me semblait infinie... La donne a changé le 12 novembre 2011 quand j'ai passé le cap de la soixantaine. J'avais beau me sentir encore en forme, j'ai pris conscience que mathématiquement, je ne pourrais pas vivre le double. Et ça m'a fichu un coup ! C'était comme si je me retrouvais à devoir payer l'addition au restaurant sans avoir assouvi mon appétit. D'où l'idée de demander à d'autres personnalités comment elles avaient fait pour vivre le mieux possible leurs 60 ans et de retranscrire leurs témoignages dans un livre. Cet exercice m'a aidé à prendre du recul et à positiver. Certes la vie ne sera plus comme avant, mais elle pourra être aussi bien. L'essentiel est de se lever tous les jours avec un projet et de continuer à s'offrir régulièrement des petits plaisirs. Cela ne veut pas dire qu'il faut s'encombrer de futilités.

Au contraire. Avec l'âge, on apprend à privilégier l'être sur l'avoir. » É.c.


A publié 60 ans... Et alors ? (Michel Lafon)



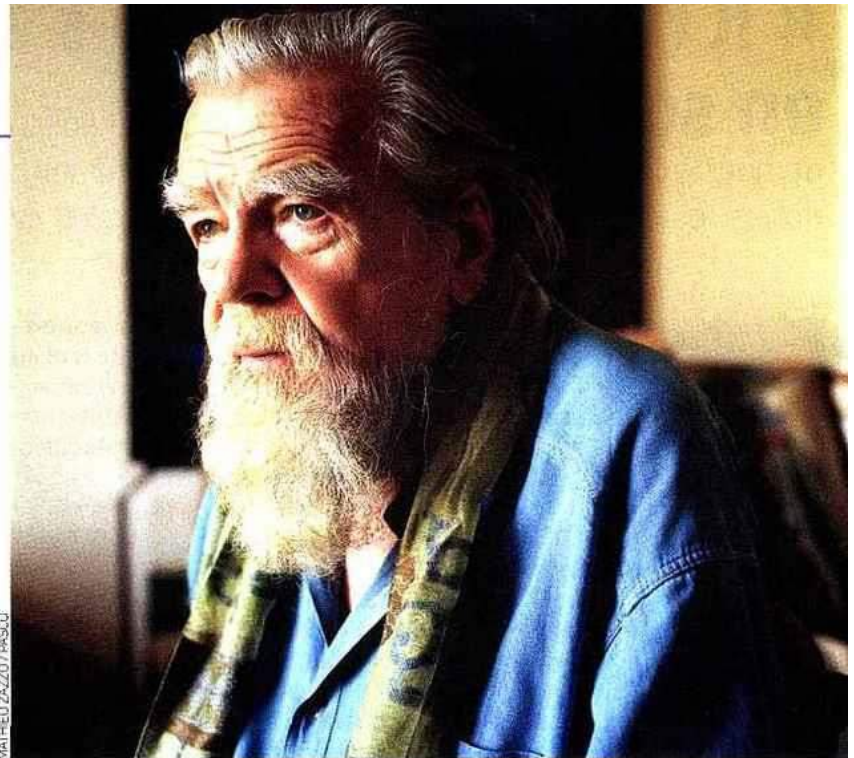
Michael Lonsdale

83 ANS, COMÉDIEN

« Je vis avec la Parole du Christ »

» « Je suis quelqu'un de paisible. Je n'ai pas d'angoisse face à la mort. Vivre au quotidien avec la Parole du Christ me rend à la fois serein et joyeux. Tous les dimanches, je vais à l'église Saint-Séverin à Paris pour prier l'Esprit saint. Après la messe, je retrouve des amis et des frères et sœurs inconnus pour déjeuner. Ce sont ces temps d'évangélisation qui me font vivre ! »  É.C.

Vient de publier *Jésus lumière de vie*, éditions Philippe Rey



MARTHEUZZO / RASCO

exergue les effets bénéfiques de l'optimisme sur la santé. Une étude américaine menée auprès d'un panel de 660 habitants à Oxford, dans l'Ohio, a notamment montré qu'une attitude positive permettait de gagner sept ans et demi d'espérance de vie...

Comment l'expliquez-vous ?

O. de L. L'optimisme donne une plus grande aisance à entrer en relation avec les autres. Il a donc un impact direct sur la santé mentale. Mais pas seulement ! Sur le plan physique, il améliore aussi les défenses immunitaires, limite la sécrétion des hormones du stress et réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Plus surprenant : il accélère le processus de guérison en cas d'opération chirurgicale ou de pathologie grave. Il s'agit donc d'une arme très utile !


Vous encouragez aussi les seniors à cultiver une vie spirituelle. Pourquoi ?

O. de L. La spiritualité s'avère d'abord un excellent vecteur de prévention des maladies. La plupart des traditions religieuses et spirituelles prônent en effet une hygiène de vie saine pour préserver la pureté du corps et de l'esprit. L'effet sur la santé des croyants n'est pas neutre. D'après une étude américaine menée, entre 1987 et 1995, sur 28000 personnes réparties dans tout le territoire américain, l'espérance de vie s'allongerait ainsi d'environ sept ans chez les fidèles qui fréquentent un lieu de culte une fois par semaine ou davantage. À l'inverse, le risque de décès augmenterait de 87 % chez les non-pratiquants.

Quel impact la spiritualité a-t-elle sur le plan psychologique ?

O. de L. Quand la santé faiblit, on se sent souvent désarmé face au vide vers lequel on se précipite. Surtout si l'on n'a pas fait l'inventaire de son passé pour comprendre d'où l'on vient et où l'on va. La spiritualité, qu'elle soit laïque ou religieuse, peut alors s'avérer un outil de protection et de résistance très précieux contre l'angoisse de la mort. Elle aide non seulement à donner un sens à son existence, mais aussi à surmonter la crise identitaire qui s'amorce, à traverser les deuils, à atténuer le stress et à trouver la paix intérieure. L'idéal est bien sûr de cultiver sa foi au sein d'une communauté pour rester relié aux autres. Le pire ennemi du grand âge, c'est l'isolement.

Comment entreprendre une quête spirituelle à 60 ans et plus quand on est totalement novice ?

O. de L. Il ne faut évidemment pas s'imaginer devenir soudain un grand spirituel si l'on n'a jamais prié ou médité de sa vie. Mais la vieillesse s'avère une formidable réserve de vie spirituelle. Comme on n'est plus dans la séduction ni dans la course au succès, on peut enfin se détacher du faire et de l'avoir pour accéder à l'être : prendre le temps de développer sa conscience, de cultiver la sérénité, d'améliorer sa connaissance de soi pour reprendre contact avec la dimension sacrée de la vie.  INTERVIEW É.C.

« Préserver sa santé est une condition nécessaire mais pas suffisante. Il faut aussi et surtout aimer la vie. »

« Il faut apprendre à s'ancrer en soi-même »

40, 50, 60 ans... À chaque étape de la vie, son lot de questions et de bouleversements. La psychanalyste Catherine Bergeret-Amselek nous donne les clés pour se préparer et vivre en accord avec notre âge.



JOHN FOLEY/OPALE

CATHERINE BERGERET-AMSELEK, Membre de la Société de psychanalyse freudienne (SPF), elle a beaucoup travaillé sur les crises existentielles et les passages délicats de la vie comme l'adolescence, la maternité, la ménopause, l'entrée en sénescence...

Pour Catherine Bergeret-Amselek, l'homme n'évolue pas de manière linéaire. Il transite tout au long de sa vie entre métamorphose et renaissance. Avec, à chaque étape, son lot de conflits intérieurs. Toute la difficulté consiste alors à ne pas s'identifier à son image qui change sans arrêt.

LA VIE. À partir de quand est-on vieux ?

CATHERINE BERGERET-AMSELEK. Dès la naissance, nous commençons à vieillir mais ce n'est en général qu'au milieu de la vie, aux alentours de 50 ans, que nous nous en apercevons. Au moment où survient la ménopause, lorsque nous devenons grands-parents ou quand sonne l'heure de la retraite. Certains coups durs peuvent également nous faire blanchir les cheveux prématurément : l'apparition d'une maladie, le décès d'un proche... Notre rapport au corps et au temps change alors complètement.

Ces bouleversements s'avèrent parfois douloureux...

C.B.-T. Au fur et à mesure que notre image s'effrite, notre narcissisme se déconstruit. Nos vieux traumatismes peuvent alors remonter à la surface et provoquer d'importantes turbulences émotionnelles. C'est le cas chaque fois que nous entrons dans un nouvel âge de la vie. Nous n'évoluons pas de manière linéaire mais par étapes. À partir de notre naissance, nous ne cessons de nous transformer, de métamorphoses en renaissances successives. Ce mouvement de transformation perpétuel à la fois augmente notre vulnérabilité et nous offre une opportunité de grandir.

Vieillir serait donc finalement une chance...

C.B.-T. Je dis toujours : grandir, c'est vieillir, vieillir, c'est grandir. La sénescence devrait donc plutôt s'écrire : « c'est naissance ». Jusqu'au bout de la vie, il y a en effet des portes qui s'ouvrent. Encore faut-il être prêt à accepter que ce qui a été n'est plus pour s'engager dans une nouvelle voie. Si l'on s'accroche à sa jeunesse en voulant rester identique, on se fige dans un mouvement statique et mortifère. Tandis que si on accepte de laisser en arrière des parties de soi-même, on s'affirme comme vivant quel que soit son âge.

Le défi n'est cependant pas facile à relever à l'heure où règne la tyrannie du paraître et de la jeunesse...

C.B.-T. Nous allons vivre de plus en plus longtemps, tant mieux. Cette longévité est un événement inédit dans l'histoire de l'humanité. Il faut donc faire tomber les tabous qui entourent la vieillesse. Briser le racisme anti-âge. En faisant l'apologie du « vivre jeune », la société ne nous prépare pas du tout à assumer notre âge. Nous voulons bien vivre longtemps, mais nous refusons de vieillir ! Nous ne prononçons d'ailleurs jamais le mot fatidique de « vieux ». Nous préférons parler de « troisième âge », ou mieux, de « seniors ». Ce vocable branché nous berce dans l'illusion qu'en gardant une apparence jeune, on peut éloigner le spectre de la mort.

Comment dès lors se préparer à vieillir ?

C.B.-T. L'une des clés est d'apprendre à être bien avec soi. Plus on avance en âge, plus l'apparence change, et plus il est nécessaire de se détacher de son image pour se focaliser sur ce qu'on est et ce qu'on éprouve. Être intensément, ce n'est pas se lancer à corps perdu dans un activisme forcené et vivre sans cesse hors de soi, mais au contraire savoir

« Jusqu'au bout de la vie, il y a en effet des portes qui s'ouvrent. Encore faut-il être prêt à accepter que ce qui a été n'est plus. »

s'ancrer en soi-même. Cela impose de se cultiver très tôt un espace intérieur de méditation, de rêverie. Lorsqu'on avance en âge, on a rendez-vous avec tous les âges de la vie à la fois. Nous nous réapproprions les différentes étapes de notre passé, de notre enfance à notre sénescence... à la recherche du fil conducteur qui donnera un sens à notre existence. Seule cette disposition intérieure alliée à la capacité de se relier aux autres permet d'apprivoiser ses angoisses et d'affronter le temps qui passe. **INTERVIEW É.C.**

À LIRE

La vie à l'épreuve du temps
éd. Desclée de Brouwer, 19 €

L'avancée en âge, un art de vivre
éd. Eres, 18 €

La cause des aînés. Pour vieillir autrement et mieux
éd. Desclée de Brouwer, 26 €



Alimentation, sport, activité cérébrale. Tels seraient les trois piliers indispensables pour conserver sa qualité de vie après 50 ans. Le point sur les vrais faux bons réflexes.

Pour votre santé au quotidien : gare aux idées reçues !

1 QUEL RÉGIME FAUT-IL ADOPTER ?

Inutile de chercher des aliments miracles pour rester jeune ! Aucun régime ne peut enrayer la marche du temps. Cela ne signifie pas pour autant qu'il faut négliger le contenu de votre assiette. Au contraire. « *La nutrition influence à la fois la durée et la qualité de vie* », insiste le Dr Jean-Pierre Aquino, médecin gériatre à la clinique de la Porte-Verte à Versailles et président du comité Avancée en âge mis en place en 2012. Pour préserver votre capital santé, commencez par faire le ménage dans votre assiette. Remplacez les viandes grasses comme le bœuf, le mouton ou le porc par des volailles et, au moins deux fois par semaine, par du poisson. Pour empêcher votre taux de cholestérol de grimper en flèche, évitez la crème, le beurre, les pâtisseries ainsi que les graisses animales. En revanche, ne faites surtout pas l'impasse sur les acides gras essentiels, contenus notamment dans les noix ou les huiles de noix et de colza. Ne lésinez pas non plus sur les fruits et légumes. Non seulement ils sont faiblement caloriques mais en plus ils sont gorgés

d'antioxydants. Pour échapper à la monotonie, veillez toujours à varier les plaisirs. Plus vous diversifiez vos menus, plus vous vous assurez de couvrir tous vos besoins en nutriments, notamment en vitamines et en sels minéraux. Enfin, accordez-vous le temps de savourer chaque bouchée. Si vous engloutissez votre repas en quatrième vitesse, vous ne laissez pas le temps au corps de capter le signal de satiété envoyé par le cerveau. Résultat : vous ingérez des calories superflues !

2 Y A-T-IL UN ÂGE LIMITE POUR (RE)COMMENCER LE SPORT ?

Le sport est bon pour la santé à tous les âges de la vie. Alors n'attendez pas pour vous y (re)mettre ! En faisant régulièrement de l'exercice, non seulement vous limiterez le risque de cancer, d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral, mais en plus vous augmenterez votre densité osseuse et développerez votre force, votre endurance et votre volume musculaire. Un atout majeur pour prévenir l'ostéoporose. Et ce n'est pas tout ! Marcher, faire du vélo ou jouer au tennis stimulera aussi votre cerveau, améliorera votre

sommeil, canalisera votre stress et régulera votre humeur. Avant de vous lancer, prenez tout de même le soin de vérifier auprès d'un médecin que l'activité choisie correspond bien à vos capacités.

3 LA PERTE DE MÉMOIRE EST-ELLE INÉVITABLE AVEC L'ÂGE ?

Contrairement aux idées reçues, le cerveau est sans doute l'organe du corps humain qui vieillit le mieux. Toutes les aptitudes intellectuelles ne résistent cependant pas de la même façon à l'usure du temps. « *L'attention, la concentration et la vitesse mentale sont particulièrement sensibles au vieillissement* », souligne le Pr Françoise Forette, professeure de gériatrie à l'université René-Descartes et directrice de l'International longevity center (ILC) France. Il est néanmoins possible de se maintenir à un niveau de performance élevé en mobilisant ses neurones tout au long de la vie, notamment après la retraite. « *Jouer, lire, bricoler, voyager, visiter un musée... tous les moyens sont bons pour conserver un esprit alerte*, assure le Dr Jean-Claude Monfort, médecin hospitalier à Paris. *L'essentiel, c'est de se faire plaisir !* » É.C.



CEDRIC PERRIN / BESTIMAGE

Jean-Pierre Coffe

77 ANS, CRITIQUE GASTRONOMIQUE, ANIMATEUR

« Manger que ce qui nous fait envie »

» « Mes secrets de longévité ? Au moins 2 kilomètres de marche par jour, un repas matin et soir, un peu de vin. Rien de plus ! Je ne respecte aucune règle diététique particulière. Mon seul credo est le plaisir. Avec les années, on ne veut plus manger que ce qui nous fait envie ! C'est une bonne motivation pour se mettre aux fourneaux. » É.C.

Okinawa, le pays où l'on vit centenaire

Une petite île tropicale, au sud de l'archipel nippon, regorge de centenaires et de « superseniors ». Le docteur Makoto Suzuki a percé les secrets de cette longévité. Notre reporter l'a rencontré.

Sur le gazon humide du quartier de Mitano, à Nago, se joue une haletante partie de baseball. À 83 ans, Shima Bukuro conserve un swing tout à fait honorable. Il est le doyen d'une équipe amateur. Le plus jeune membre a 65 ans. « *Un jour, la mairie nous a demandé comment elle pouvait nous aider à occuper nos journées. Désormais, nous nous retrouvons sur ce magnifique terrain, trois fois par semaine.* » Entouré d'une eau bleu turquoise, l'archipel d'Okinawa est connu mondialement pour la vitalité de ses personnes âgées. Il accueille en moyenne 71 centenaires pour 100 000 habitants contre « seulement » 23 en France, déjà bien lotie.

NUTRITION ET SÉCURITÉ

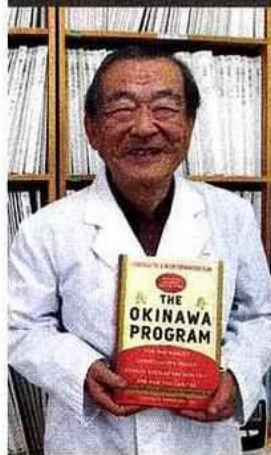
Certains attribuent cette longévité exceptionnelle à l'air iodé, rempli d'ions négatifs, excellents pour le moral. D'autres louent les chromosomes d'une population unique, dont le territoire ne fut annexé par le Japon que tardivement, à la fin du XIX^e siècle. La nutrition tient une place majeure. Les Okinawaïens mangent moins de calories : 1800 contre 2300 en France ou 2500 aux États-Unis. Ils évitent la viande et raffolent de patate douce et de mozoku, une algue riche en minéraux. Sans parler du sentiment palpable de sécurité ambiant, peut-être induit par la présence stratégique de vingt-sept mille US Marines, dont les sept camps s'étalent ostensiblement de chaque côté de la route principale. À Okinawa, peu de gens verrouillent leurs portes à clé. Les crimes sont si rares que le *Ryukyu Shimpō*, le journal local, s'émeut du moindre vol de portefeuille.

Le Dr Makoto Suzuki, cardiologue et gériatologue de formation, est le père du Centre de recherche d'Okinawa pour la longévité, à Urasoë. L'octogénaire nous reçoit en blouse blanche, dans son laboratoire. « *Je suis arrivé de Tokyo en 1976, pour enseigner la médecine. J'ai d'abord été surpris de voir autant d'âinés robustes et en bonne santé, malgré le faible nombre d'hôpitaux et de médecins traitants. En fouillant dans les archives démographiques de la préfecture, j'ai constaté que l'espérance de vie y était extraordinairement élevée. Ce fut le point de départ de mes recherches.* » Accompagné de deux étudiants

« Jamais de restaurant ! »

➤ Âgés de 92 et 90 ans, Muneyoshi et Yoshiko Kayo sont complices comme au premier jour. Chaque matin, ils descendent sur la paisible plage d'Hénoko et s'installent sous une grande tente immaculée. « *Surtout ne vous y trompez pas. Si je suis en fauteuil roulant, ce n'est pas de l'impotence mais parce que j'ai été soldat. J'ai reçu une balle dans la jambe, on m'a rapatrié à Nagasaki puis je me suis installé à Osaka où j'ai rencontré madame* », dit monsieur Kayo, en cherchant le regard approbateur de son épouse. Le couple a élevé six enfants. Après une demi-heure de palabres, Muneyoshi Kayo nous livre ses secrets de longévité : « *Je ne fume pas, je ne bois pas, je ne vais jamais au restaurant car je préfère cuisiner ! Et je mange beaucoup de légumes. Ah oui, j'oubliais... Je suis un chrétien qui prie tous les matins, avant ma toilette, pour la paix.* »

« ÊTRE UTILE AUX AUTRES, C'EST S'ASSURER UNE BONNE SANTÉ PHYSIQUE, MENTALE ET SPIRITUELLE ! »



LE PROFESSEUR MAKOTO SUZUKI, l'expert mondial de la longévité.

canadiens, Makoto Suzuki étudie son premier centenaire, une femme, à Yomitan, une ville de la côte ouest célèbre pour ses champs de chrysanthèmes et de canne à sucre. « *La porte de sa maison était grande ouverte, nous la cherchions dans chaque pièce mais elle était occupée à entretenir son vaste jardin. Au cours de la conversation, cette charmante dame disait se trouver bien ordinaire pour que l'on s'intéresse à elle. D'autant que le voisin d'en face était encore plus âgé qu'elle !* »

AUTONOMIE ET ALTRUISME

C'est en étudiant plus de six cent centenaires à la loupe que le docteur Suzuki a élaboré les commandements de la longévité. « *La première recette est l'auto-assistance. En clair, vous devez être en mesure de vérifier votre état de santé vous-même car l'heure n'est plus tellement à la piété filiale. Ensuite, il est nécessaire de conserver son utilité sociale. Être utile aux autres, c'est s'assurer une bonne santé physique, mentale et spirituelle ! À Okinawa, les plus âgés se réveillent le matin avec un objectif, une mission pour la journée. Le b-a ba est un passage matinal par le temple, afin de prier pour*



SHIMA BUKURO, 83 ans, pratique le baseball trois fois par semaine avec son équipe amateur.



le succès aux examens de leurs petits-enfants. L'important, c'est de ne pas être autocentré, et s'éviter ainsi bien des tourments mentaux. Les Okinawaïens l'ont bien compris. » Pour le docteur, l'enjeu n'est pas de vivre le plus longtemps possible dans un établissement médicalisé mais de vivre en pleine santé l'essentiel de sa vie, contre sept années pour un Américain.

Mais, comme partout, les choses changent. L'espérance de vie okinawaïenne se rapproche de la moyenne nationale. « Celle des hommes a chuté au 26^e rang des provinces japonaises, quand celle des femmes demeure en tête. C'est parce que les jeunes générations ont changé de comportement. Ces messieurs n'aiment plus jardiner et passent leurs journées devant la télé ou l'ordinateur... Les seuls muscles qu'ils sollicitent sont ceux de leurs doigts ! Ils préfèrent aussi vivre dans des tours, où ils communiquent à peine avec leurs voisins. » Le docteur Suzuki nous raccompagne jusqu'à l'entrée de son laboratoire, près de laquelle bourdonne un congélateur

cadennassé. Son butin. « Ça ? Ce sont mes centenaires. Là-dedans, il y a des extraits de sang et d'ADN de 675 individus, auprès de qui j'ai réalisé des examens médicaux complets, à leur domicile. C'est inestimable ! »

GARE À LA MALBOUFFE

En rejoignant la rue principale d'Urasoë, nous sommes saisis par une bonne odeur de pâtisserie. Deux coquettes mamies sont aux fourneaux. « Nous avons ouvert ce magasin l'an dernier pour les enfants de l'école du quartier. Cela nous faisait drôle d'en croiser le matin avec des cochonneries à la bouche, simplement parce que leurs parents n'avaient pas le temps de préparer à manger », dit Sayuri, 75 ans. Okinawa, en effet, ne semble plus épargnée par la malbouffe. Le géant nippon de la boisson sucrée Suntory installe ses distributeurs à sodas devant chaque immeuble. Et le prix du hamburger ne cesse de baisser : 100 yens aujourd'hui (0,75 €), soit un peu moins qu'une soupe traditionnelle, au bon goût de mozoku. L'île des centenaires serait-elle en train d'oublier son héritage ?

TEXTE ET PHOTOS JORDAN POUILLE POUR LA VIE



Moi, femme, 61 ans, j'ai testé la médecine prédictive

À l'institut Jaeger, pas d'anti-aging à l'américaine, pas de pilule miracle, pas de gérontologie dernier cri, juste une prévention ultrapersonnalisée qui vise à entretenir un bon état physiologique. Notre reporter s'est lancée.

« **V**ivre 120 ans en bonne santé, c'est possible », tel est le sous-titre du dernier livre du médecin gériatre Christophe de Jaeger. Auteur de plusieurs ouvrages relatant ses travaux sur la longévité, comme *Nous ne sommes plus faits pour vieillir* (Grasset) ou *Les techniques de lutte contre le vieillissement* (Puf), il participe à de nombreux congrès sur la prévention active du vieillissement et de ses conséquences aux côtés de chercheurs comme le professeur Luc Montagnier (France) et de scientifiques russes, allemands et italiens. Des écrits qui s'avèrent convaincants et aiguissent ma curiosité. Je prends donc rendez-vous à son institut, situé à Paris, dans les beaux quartiers. Un établissement qu'on peut qualifier de pilote, où l'accueil est des plus « classieux », sans parler des prix.

À 61 ans, sans surpoids, je passe pour faire plus jeune que mon âge et je me sens en bonne santé. C'est donc sans appréhension que je me livre aux mains de ce médecin, svelte cinquantenaire affable, qui teste d'emblée ma motivation : « *Nous ne sommes pas un centre de soins où l'on viendrait chercher remède à une pathologie dont on ne guérit pas par les méthodes classiques. Notre seul objectif est de traiter ce qui fait le lit de la maladie : le vieillissement.* » Message reçu 5 sur 5 : je ne me suis pas trompée d'adresse. Car ce qui m'intéresse n'est pas comment survivre aux maladies de la vieillesse mais comment les retarder le plus longtemps possible pour faire ce dont j'ai envie, surtout maintenant que la retraite (qui se dit en espagnol *jubilacion*) se dessine à brève échéance.

« *Tout au long de ma pratique, m'explique ce médecin, diplômé de sciences et féru de physiologie, je n'ai eu de cesse que d'inverser le*

« *Il s'agit, non pas de traiter les maladies provoquées par la vieillesse, mais de les empêcher de survenir.* »

processus classique. Selon moi, il s'agit, non pas de traiter les maladies provoquées par la vieillesse, mais de les empêcher de survenir en s'attachant à maintenir, tout au long de sa vie d'adulte, un état physiologique idéal. » Passé ces explications préliminaires, un bilan incluant des examens cardiaques, vasculaires, neurosensoriels, cérébraux, osseux, musculaires, sanguins et hormonaux est établi sur place. Sous l'œil d'une des machines qui me scannent de part en part, je me surprends à douter. À quoi sert de savoir, ne vaut-il pas mieux laisser faire le destin ?

Foin de ces hésitations, me voici, quelques jours plus tard, face au Dr de Jaeger qui, pour l'heure, scrute les résultats de mes examens et s'intéresse aux réponses que j'ai apportées par écrit aux dizaines de questions posées : habitudes de vie, psychologie, antécédents familiaux, etc. Son diagnostic tombe : « *Rigidité artérielle supérieure à celle d'une femme de 61 ans, trop de graisse, pas assez de muscles, carence hormonales et en vitamines D et C* », tout cela énoncé pas à pas et avec une certaine délicatesse. Il n'empêche, mon âge physiologique est celui d'une femme de 64,9 ans et, malgré mon air bravache, j'accuse le coup. S'ensuit une longue discussion au cours de laquelle le médecin me convainc que, dans un an, en suivant

CHRISTOPHE DE JAEGER

est médecin gériatre, professeur de physiologie médicale et titulaire de la première chaire européenne de la longévité à l'université des sciences appliquées de Belgrade. Il préside la Société française de médecine et physiologie de la longévité.





Le 17^e salon des seniors, bientôt à Paris

Du 9 au 12 avril prochain se tiendra le 17^e Salon des seniors à la Porte de Versailles à Paris. L'occasion à la fois de vous informer sur vos droits, d'échanger avec des experts et de découvrir les dernières nouveautés en matière de bien-être, de loisirs, de logement, de nouvelles technologies, d'ergonomie... À côté des conférences seront également organisées de nombreuses animations : concerts, initiations sportives, tests de vision et d'audition, concours de mannequins amateurs...
www.salondesseniors.com

ses indications, mon âge physiologique sera redescendu de plusieurs années. À ma demande, il me livre ses propres résultats : « À 55 ans, j'ai les artères d'un homme de 28 ans ». Mouais ! Pas mal !

Il m'annonce alors sa prescription, établie en fonction de mon état et de mon mode de vie : trois heures de marche rapide par semaine, un exercice quotidien assez simple pour renforcer le gainage musculaire et une forte diminution des sucres, plus une supplémentation quotidienne en vitamines C et D. J'accepte. Une question cependant reste en suspens : les hormones. Avec une ménopause qu'on pourrait qualifier de relativement silencieuse, j'ai choisi de ne pas prendre de traitement hormonal substitutif. Mais ce qu'il me propose me fait douter ; je dois bien admettre ressentir certains inconforts qui pourraient se réduire, assure-t-il, par l'introduction progressive d'hormones biologiquement identiques à celles que je produisais auparavant. Sur ce sujet, je ne veux pas trancher aujourd'hui, et sur le

reste, je décide de suivre ses conseils. On verra les résultats l'année prochaine.

Mais pour ne pas finir sur une inconnue, j'ai donné la parole à un homme de 85 ans, qui fréquente l'institut depuis dix ans. Au téléphone, sa voix, étonnamment jeune, me renvoie des années en arrière. C'est que mon interlocuteur s'appelle Hugues Aufray et que ses chansons ont bercé mon enfance : « *Il n'y a pas de miracle*, affirme-t-il. *Le Dr de Jaeger veille sur mon état général et me bouscule parfois un peu, notamment pour que je marche plus. Mais il faut dire que je suis un bon patient pour lui : raisonnable, responsable, doté d'une solide santé que je n'ai cessé d'entretenir. Dire que j'ai rajeuni ? Non ! J'ai vieilli, mais je demeure en bonne forme. Je dirais que c'est le résultat d'un travail à deux : le sien et le mien.* » Une révolution ? Pas vraiment. Il n'en demeure pas moins que cette approche, centrée sur la prévention du vieillissement, paraît tout aussi pertinente aujourd'hui que celle qui a fondé notre système de santé, le traitement des maladies. ♡

AMÉLIE DUHAMEL



« Avec l'âge, tout devient possible, à tout instant »

Apogée de la sagesse pour Platon, symbole de la déchéance pour Montaigne, la vieillesse divise les philosophes. Le point avec François Galichet, professeur émérite à l'université de Strasbourg.



FRANÇOIS GALICHET Titulaire d'un doctorat d'État de philosophie, il a débuté sa carrière en coopération avant de prendre un poste de professeur des universités à Strasbourg où il a exercé jusqu'en 2004.

La vieillesse a-t-elle un sens autre que biologique ? Quels liens entretient-elle avec les autres âges de la vie ? Peut-on appréhender cette période positivement ? Autant de questions auxquelles François Galichet invite les internautes à réfléchir dans l'atelier participatif qu'il a lancé en 2012 sur Internet (philogalichet.fr).

LA VIE. Quel regard la philosophie porte-t-elle sur la vieillesse ?

FRANÇOIS GALICHET. Il y a trois postures principales. Certains, à l'instar de Platon, Sénèque et Cicéron, l'idéalisent et en font l'atteinte de la sagesse, la libération des passions, la capitalisation de l'expérience. D'autres, comme Descartes, la minimisent et la considèrent comme un processus purement corporel que la médecine permettra d'atténuer, voire de supprimer. D'autres enfin la dévalorisent et la voient comme un déclin, une dégradation, une diminution

progressive des capacités et des joies de la vie. C'est notamment le cas de Montaigne. Mais la vieillesse n'est ni un progrès ni une perte ni une maladie, comparée à la jeunesse et à la maturité. C'est une situation différente, incomparable, spécifique.

Une situation qui menace tout de même notre identité...

F.G. Tant que j'ai, comme on dit, « toutes mes facultés », physiques et psychiques, je me vis en effet comme un être unique et unifié : « je suis moi ». Mais avec l'âge, je me vois soudain découpé, dissocié en capacités distinctes : j'ai toute ma tête mais je perds la mémoire ; je suis capable de marcher mais plus de courir ; j'entends bien mais ma vision s'affaiblit ; je peux lire mais j'ai du mal à écrire, etc. Je deviens un conglomérat de qualités effeuillables comme les pétales d'une marguerite. C'est ce que veut dire Montaigne quand il écrit que la vieillesse « soustrait la vie par le menu ».

Marthe Villalonga

82 ANS, COMÉDIENNE

« Il faut aimer la vie et être chanceux »

« Pour bien vieillir, il faut aimer la vie et être chanceux. Je l'ai été en ayant toujours la santé, sans m'imposer une hygiène de vie particulière, si ce n'est ni boire ni fumer. Mon métier m'aide aussi grâce au plaisir de jouvence qu'il me donne, surtout le théâtre. Lorsqu'une salle entière se met à rire, ça fait un , je veux pouvoir profiter un peu plus de ma vie personnelle. Ça ne veut pas dire que lorsque je sors de scène je suis fatiguée, mais je ne tiens pas à être boulimique de mon travail. Le rythme du cinéma ou de la tété me laisse plus de temps libre. La longévité m'apporte aussi de bonnes choses : avec les années, on me propose des rôles davantage complexes, dramatiques, et non plus seulement amusants ».

YOANN LABROUX-SATABIN



MARC JOURNEAU / MEDIA ACCESS



Comment faire face à l'expérience du dépouillement ?

F.G. En diminuant peu à peu notre mobilité, nos expériences, nos occasions de découvertes, notre visibilité sociale, la vieillesse nous réduit à l'essentiel et nous dépouille progressivement de notre identité. On tend à devenir un « homme sans qualités », pour reprendre le titre d'un roman de Robert Musil. Mais paradoxalement, cette identité épurée ouvre sur une plus grande richesse qu'auparavant. Il n'y a plus de règles, ni de chances qu'on puisse estimer en fonction des données génétiques, familiales et sociales de chacun. La santé passée et présente ne présume plus de l'avenir comme auparavant. Tout est possible à tout instant, le pire comme le meilleur : je peux aussi bien, dans les dix prochaines années, voyager, réaliser des projets qui me tiennent à cœur, rompre avec mes habitudes pour vivre une expérience nouvelle que me retrouver dans un fauteuil roulant. Cette égalité des possibles est source d'angoisse pour certains, mais elle peut aussi être un principe de sérénité.

« Cette égalité des possibles est source d'angoisse pour certains, mais elle peut aussi être un principe de sérénité. »

Même quand le temps semble se rétrécir ?

F.G. Théoriquement, plus on vieillit, plus le temps devient précieux. On devrait alors s'efforcer de ne pas le gaspiller et de l'utiliser au mieux. Distinguer l'essentiel de l'accessoire, le profond du superficiel, l'important du superflu. Mais la proximité de la mort peut susciter des réactions opposées. Ou bien on a un sentiment d'urgence et la volonté d'atteindre les buts qu'on s'est fixés le plus vite possible. Auquel cas, on n'hésite pas à bousculer les conformismes, à précipiter le cours des choses, à refuser ce qu'on aurait subi autrefois. Ou bien, au contraire, on est persuadé que tout est joué, qu'il n'y a plus rien à faire, et on se place dans une attitude de démission, de passivité, de friolité. Libre à chacun bien sûr de vivre sa vieillesse comme il l'entend. Mais quand on a moins à perdre, pourquoi ne pas choisir de prendre des risques ?

INTERVIEW É.C.

À LIRE



Vieillir en philosophie,
Odile Jacob.

Mourir délibérément,
pour une sortie réfléchie de la vie,
Presses universitaires de Strasbourg.

L'émancipation,
Se libérer des dominations,
Chronique sociale.

L'AVIS DE LA VIE

Donner du sens au temps

« J'ai 84 ans, m'écrivait récemment une lectrice, et je réfléchis à ce que je peux faire de ma vieillesse... » L'interrogation d'Annie est bien la vraie question. Quel sens donner au temps gagné et aux années offertes ? Quelles clés d'existence pour une longévité heureuse ? L'espérance de vie qui progresse et offre aujourd'hui vingt belles années de plus à l'homme ou à la femme en bonne santé est déjà un acquis mais pas totalement une réponse.

Prendre soin de soi, de sa santé, de ce corps dont nous sommes les gérants quotidiens est une première responsabilité. Garder son esprit en éveil, sa curiosité pour le monde et pour les autres, une entreprise de tous les instants. L'expérience de l'île



ÉLISABETH MARSHALL
RÉDACTRICE EN
CHEF DE LA VIE

d'Okinawa, où la bonne nutrition se conjugue à l'utilité sociale, peut nous encourager. Se donner aussi l'espace d'une vie intérieure, cet « outil de résistance » dont parle Olivier de Ladoucette, est tout aussi nécessaire. Envisager la vieillesse, selon les mots du gériatre, comme « une formidable réserve spirituelle » peut même s'avérer une expérience exaltante. Pour les

uns, cela passera par une pratique régulière de la prière ou des sacrements, pour d'autres, plus simplement, par un regard, une attention nouvelle aux instants lumineux de la vie.

Reste une question centrale, incontournable et radicale, celle du dépouillement, de cette nouvelle « identité épurée » dont nous parle le philosophe. Car il ne s'agit plus seulement d'« ajouter », mais bien d'ajuster ses désirs à ses capacités, de se déployer autrement dans de nouvelles limites. La psychologue et auteure Marie de Hennezel voit ainsi dans l'avancée en âge l'opportunité d'explorer les « contre-valeurs » de notre société : « la lenteur » dans un monde accéléré, « la disponibilité » dans des vies suroccupées, « la bienveillance » dans un univers de rapports de forces. Vu sous cet angle, le vieillissement devient évidemment un atout, la fragilité acquise une nouvelle liberté à investir. Une collègue amie – elle se reconnaîtra ! –, au jour de son départ de la vie professionnelle avait eu ce joli mot : « Tout le monde me demande ce que je vais faire ?... Mais je vais plus sûrement m'employer à dé-faire ! »

É.MARSHALL@LAVIE.FR