

PLAISIRS

PLAISIRS

003

L'art de vivre des seniors dynamiques

Évasion • Découvertes • Gastronomie
Loisirs • Bien-être • Nature • Culture



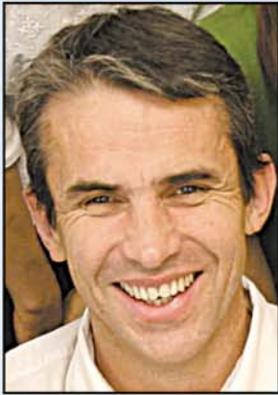
ESCAPADES HAUTE-GARONNE



ÉTÉ 2006

JUIN / JUILLET / AOÛT

La longévité, une quête de sens ?



PAR LE DOCTEUR LAURENT JACOB

Le thème de la longévité est l'un des plus en vogue actuellement. Il ne se passe pas une semaine sans qu'une revue, des moins sérieuses aux plus prestigieuses, n'en fasse sa page d'ouverture.

S'agit-il d'une pure création médiatique destinée à stimuler les appétits d'une nouvelle catégorie de consommateurs qui grâce au progrès serait en passe de relancer cette fameuse croissance en berne dans nos pays ? Qu'en est-il exactement, qu'est-ce qui nous est proposé ?

Conférencier sur le thème de la prévention active du vieillissement, le Dr Laurent Jacob s'appuie sur de solides bases scientifiques afin que chacun aborde la « 2^{ème} cinquantaine » de la vie telle une opportunité exceptionnelle d'allier l'expérience acquise avec la réalisation de ses aspirations profondes.

Il est l'auteur de :

« Devenir centenaire »
ÉDITIONS DU ROCHER

Site : www.devenircentenaire.com

Aujourd'hui dans le monde, environ 450 personnes ont plus de 110 ans et selon les études les plus récentes, les centenaires seraient plus de 100.000 sur la planète !

De tels chiffres en eux-mêmes sont en mesure de bousculer sérieusement les perspectives individuelles tant il semble exister un décalage important entre ce que nous font miroiter les médias et la façon dont chacun d'entre nous les envisage.

En effet, lorsque l'on interroge au hasard une population de seniors (au-delà de 45 ans en moyenne), rares sont ceux qui s'imaginent vivants et en forme après 80 ans ! Je ne parle même pas de ceux qui s'imaginent centenaires, ils ne sont pas foule ! Qui est capable de formuler un projet de vie pour 100 ans ou plus ?

Et pourtant, au hasard des conférences et séminaires, on rencontre des gens formidables qui ont beaucoup de choses à nous apprendre... Telle cette dame de 75 ans, les yeux pleins de malice, qui me dit un jour : « *Je suis entièrement d'accord avec vous docteur. Les projets, c'est cela qui nous porte. Mon père a 98 ans et, tous les ans quand il nous réunit avec mes frères et sœurs..., il nous montre les nouvelles plantations dans son jardin. Vous voyez, nous dit-il :*

Celle-ci je l'ai plantée, il y a 1 an, elle mesure 50 cm, dans 1 an elle fera un mètre et dans 2 ans : 1 mètre 50... »

Quel meilleur exemple d'un mélange harmonieux de patience, de confiance dans la vie et d'enthousiasme intact ?

Souvenez-vous : « *Être jeune, c'est poursuivre son développement quel que soit son âge. À la fois matures et enfants, sachons rester neufs et flexibles ; le défi est d'intégrer l'expérience comme une force et non comme une perte des illusions !* »

Par la force de l'exemple vécu, avec toutes les études de recensement et leur publication, nous sommes en train de créer de nouvelles catégories de population qui, dès lors, ne seront plus perçues comme des exploits individuels isolés, mais peu à peu vont commencer à faire partie de notre normalité et de notre quotidien.

Et pas seulement dans les hospices car, contrairement à la vision peu engageante d'un 4^{ème} âge à l'ombre de son fauteuil roulant, nombre de ces centenaires ou super centenaires bénéficient encore d'une bonne qualité de vie tel le Norvégien Bjarne Maeland avec son 1^{er} saut en parachute tandem à l'âge de 100 ans et 21 jours. Tel encore D.Yordanidis qui, à 98 ans, a couru un marathon ou Erwin Jaskulski et Phil Rabinowitz qui, à eux deux, tentent d'améliorer le record du monde du 100 mètres pour... centenaires !

Ou encore celui du japonais Yuichiro Miura qui vient de gravir l'Everest à

Manifestement, au moins dans les pays dits développés, nous sommes face à une augmentation sans précédent de l'espérance de vie : environ 30 ans en un siècle ! En 1830, elle était d'environ 40 ans en Europe, elle est d'environ 80 ans aujourd'hui !!! Celle-ci est attribuée à un ensemble de facteurs liés au niveau de vie et à la baisse spectaculaire de la mortalité infantile, sans que l'aspect médical puisse seul s'en attribuer tous les bénéfices.

Cette augmentation spectaculaire ne traduit pas sur un délai aussi court une évolution génétique, mais bien l'action de l'homme sur son environnement et donc sur lui-même. D'ailleurs, la génétique ne fait pas tout : les études montrent que seuls environ 50 pour cent des centenaires ont des parents ou grands-parents ayant eux-mêmes vécu longtemps. Tous les espoirs sont donc permis...

70 ans et qui témoigne de l'une de ses motivations : « *La société vieillit, je veux secouer mes compatriotes en leur montrant ce qu'un homme de 70 ans peut faire. La capacité potentielle des seniors, comme celle de tous les êtres humains, est sans limites. Nous, êtres humains, pouvons réaliser tous nos rêves tant que nous ne renonçons pas.* »

Et si les femmes sont moins tentées par les records, elles ne sont pas en reste, loin de là. D'ailleurs, la doyenne de l'Humanité, Jeanne Calment s'est éteinte à 122 ans et se promenait encore en vélo dans son village à 100 ans !

La révolution de la longévité ne signifie pas que les personnes âgées vont subitement devenir jeunes, mais que leur autonomie et les choix qui s'offriront à elles vont évoluer.

Par exemple, personne ne sera en mesure de vivre cette révolution de l'âge en termes de carrière ou de statut familial unique. Le temps semble venu d'une remise en question perpétuelle de soi, de ses objectifs, de sa carrière, d'un mixte entre vies professionnelle et familiale qui ne cessent d'évoluer au cours de l'existence, et d'autres formes de valeurs devenues bien plus importantes en termes d'épanouissement, de créativité, de services rendus à la collectivité, de passions, de spiritualité...

Les femmes, par exemple, se sont finalement rendu compte qu'il leur restait tant d'années à vivre qu'elles ne pouvaient plus éviter la question : « Que vais-je bien pouvoir faire une fois que mes enfants seront élevés ? » Sous entendu nous allons le voir : Qu'est-ce qui pourrait donner sens à ma vie maintenant ?

Dans cette révolution, certaines personnes retournent au collège ou le découvrent à 60 ans et les universités du temps libre comptent de plus en plus d'inscrits de plus de 50 ans.

À plus de 80 ans, Paul Émile Victor nous disait encore : « *J'ai eu de la chance de ne pas avoir été écrasé par toutes les déceptions, toutes les tristesses, toutes les révoltes vaines. J'ai eu la chance d'avoir conservé tous mes enthousiasmes, grâce auxquels, malgré l'âge de mon passeport, j'ai toujours 20 ans.* »

Alors que les Français sont parmi les plus gros consommateurs de médicaments et en particulier de psychotropes (antidépresseurs, anxiolytiques, hypnotiques...) du monde et qu'ils semblent préférer par-dessus tout les formes

effervescentes des médicaments..., **se ré ouvrir consciemment à la nouveauté, à la gamme des possibles, lâcher la bride à l'enfant qui est en chacun de nous, ne serait-ce pas une bonne façon de remettre des bulles dans sa vie ? Et ne serait-ce pas le meilleur des antidépresseurs ?**

En effet, aujourd'hui si nous ne pouvons nier l'intérêt de nombre d'améliorations techniques, nous ne pouvons pas non plus ignorer le risque de les voir supplanter l'Humain.

Quand on interroge, à propos de ces perspectives, certains professionnels de santé, chefs de file des courants nous promettant la victoire du tout technologique, voici en substance leur réponse : « C'est juste comme pour les voitures qui fonctionnent mieux maintenant qu'au début du siècle. Nous pourrions vous donner un nouveau corps, morceau par morceau, étape par étape... »

Je ne suis pas convaincu personnellement que la majorité soit totalement enchantée de cette forme d'avenir qui nous est promis. En tout cas, il nous est permis de proposer d'autres alternatives afin de permettre à chacun de trouver sa propre place au cœur de lui-même en son âme et conscience...

En effet, on retrouve, chez les champions de la longévité en bonne santé, les mêmes paramètres comportementaux comme l'optimisme, l'humour ou la foi. De leur capacité à laisser couler les difficultés de la vie en dépit des épreuves qu'ils n'ont pas manqué de traverser (maladies, préjugés, guerres, famines et bouleversements de toutes sortes) semble se dégager l'une des plus anciennes leçons de vie :

Ce que nous faisons des événements compte plus que les événements eux-mêmes. Ainsi, notre particularité du fait d'être humain, serait le sens.

Et si la quête de la longévité était une quête de sens ? Renaître sans cesse à ce qui fait sens dans notre vie, à chacune des étapes, voilà qui nous éloignerait sérieusement des miroirs de la consommation que l'on promet à tous ces nouveaux *papy boomers* à venir, du moins cela nous pousserait à passer d'une recherche de quantité à celle d'une plus grande qualité.

D'ailleurs, il semble bien qu'avec le privilège de l'âge viennent aussi l'expérience et la maturité... Les consommateurs éclairés que deviennent les seniors ne



Voici un bel exemple de seniors qui ont gardé l'enthousiasme de leur jeunesse : dans le n° 2 de Plaisirs, nous vous avons présenté Simone et Jean-Claude Caillou qui, à respectivement 74 et 80 ans, continuent à partager leur passion pour l'aviation et ne ratent pas une occasion de s'envoler dès que la météo le permet.

s'en laissent plus compter aussi facilement et sont de plus en plus en quête d'authentique. Qui dit authentique dit vrai, qui a du sens, de la valeur, qui nourrit vraiment sur tous les plans.

Les voyages, la découverte d'autres cultures, d'autres mœurs, d'autres saveurs, le contact avec la nature peuvent nous aider à dégager ce qui est essentiel. Nous verrons dans le prochain numéro, que tout cela présente bien d'autres avantages et peut vraiment nous régénérer avec un impact réel sur le corps...

En attendant, plutôt que de voir la vie classiquement comme l'ascension d'un sommet suivi d'une pente descendante inexorable telle la trop célèbre énigme du sphinx : « Qui est-ce qui marche à 4 pattes le matin, à 2 pattes le midi et à 3 pattes le soir ? » je préfère vous laisser méditer la façon dont, chez le peuple Meru au Kenya, on ne devient adulte qu'à partir de 65 ans...

Ce n'est qu'après avoir été enfant, adolescent initié, guerrier, jeune parent, parent en charge des affaires politiques qu'on peut devenir un « accompli ». **On est un être en devenir à tout âge, qui doit toujours grandir.** On n'est véritablement grand qu'au dernier échelon de la vie. Alors, on ne craint plus rien, pas même la mort. Les « accomplis » ne sont pas considérés comme usés par la vie, mais comme maîtres de leur existence parce qu'ils ont réussi à franchir toutes les étapes de la vie sans sombrer... ! ♣