



# **BIEN VIEILLIR**

Il peut être utile de savoir quelques secrets de vie, pour vieillir « normalement », comme l'idéal de la jeunesse peut l'imaginer, à partir des récits qu'on a pu faire aux enfants que nous avons été. Vous pouvez compléter cette plaquette, par la lecture de « VIEILLIR TROP RAPIDEMENT » sur le « Projet Oscar », et visionner « LA SANTÉ DU CENTENAIRE ». Ici, nous allons insister sur les conseils pratiques.

## **IL EST BON DE VIEILLIR...**

... c'est notre destin heureux à tous ! Si nous vieillissons, c'est que nous vivons ! Donc, pour bien vieillir, il faut simplement « bien vivre » ! Oui, la rengaine pensez-vous !

## **LA MÉTHODE MÉDICALE DE TOUJOURS...**

Nous avons signalé à plusieurs reprises, que la méthode, la démarche intellectuelle du Médecin de toujours, le « Paradigme Hippocratique », consiste à observer les hommes sains comme les hommes malades, et à essayer d'appliquer au malade, ce qu'il a constaté avoir un effet favorable, dans les cas semblables. Cela est moins efficace que le rétrograde « Paradigme scientifique » dans les maladies aiguës, la chirurgie et les urgences, mais le Paradigme Hippocratique est beaucoup plus efficace que le scientifique, lorsqu'il s'agit de guérir un malade chronique, ou de conseiller quelqu'un qui veut simplement « bien vieillir ».

## **DEMANDEZ AU GARAGISTE...**

... demandez-lui comment il fait pour amener une automobile à bien rouler, pendant le plus grand nombre d'années possible. Il va commencer par examiner la voiture, dehors et dedans, puis va dire : « *avec les pneus que vous avez, il ne faut pas monter sur les trottoirs !* » Et : « *Votre niveau d'huile ne vous permet pas de rouler à plus de 110 Km/h !* » et beaucoup d'autres choses... Voilà ! C'est ensuite à vous de respecter les conseils ou de les oublier. Et toutes les automobiles n'ont pas les mêmes caractéristiques, ne sont pas dans le même état, et ne servent pas sous le même climat ni pour le même usage, n'est-ce pas ?

## **NOUS SOMMES TOUS DIFFÉRENTS.**

De par notre hérédité d'abord, nous avons telle ou telle qualité, telle ou telle faiblesse, que « les autres n'ont pas ». Ensuite, notre *parcours santé* nous est propre. Nous sommes convalescent de telle ou telle maladie, nous prenons tel ou tel médicament, nous avons subi telle ou telle opération chirurgicale, nous avons telle ou telle allergie ... etc. Que reste-t-il de « standard » chez nous ? Eh bien nous avons « *grossièrement* », la même anatomie humaine, avec des variantes qui font la découverte des chirurgiens. (*Le grand vieillard est aussi la personne qui a reçu au berceau, le « bon équipement » hormonal pour résister au stress... !*)

## **MAIS IL EXISTE DES MESURES UNIVERSELLES.**

- La première mesure, pour bien vieillir, c'est la régularité. Les grands vieillards sont les personnes qui ont pu mener une vie « régulière », au sens où ils ont pu vivre chaque jour de façon « prévisible » et « sécurisée », le plus souvent au rythme du soleil, une vie dans laquelle le stress est particulièrement faible et somme toute, « discret », au travail, en famille, comme en société. (*Il n'empêche qu'ils ont pu traverser des épreuves terribles !*)

- Ensuite, éviter les toxiques habituels de la vie en société ; nous avons déjà rapporté les réponses des centenaires : « Oh, moi, j'ai pas bu, j'ai pas fumé ! »

- Ensuite intervient l'environnement dans la longueur de la vie ; la qualité de l'air, le climat, l'habitat, la vie sociale et religieuse ... etc. Certains endroits de Sardaigne sont réputés pour abriter un nombre record de centenaires. Une émission télévisée du 28 Novembre 23, montrait les régions du monde où on vit le plus longtemps, et celles-ci se trouvent sur une bande de régions tempérées à la latitude du Japon et du Bassin Méditerranéen.

- Ensuite, la même émission mettait l'accent sur les particularités du microbiote des personnes très âgées ; il est évident qu'un certain type de nourriture, à base de légumes variés, génère une flore intestinale particulièrement favorable à la santé et à la longévité.

- Enfin, il est admis que les grands vieillards sont des personnes qui « voient la vie » avec optimisme, qui entretiennent l'activité du corps, et un lien social riche et facile.

## **IL EXISTE DES FACTEURS QUI RACCOURCISSENT...**

... la vie ! Oui, le premier facteur qui raccourcit la vie, est le désintérêt. Le « Bof... ! », le « À quoi bon ? », le « Je m'en fous ! »... On se comprend, n'est-ce pas ? Si la vie ne t'intéresse pas, il est normal que tu veuilles la raccourcir, et jouir ici et maintenant, quel que soit ton âge !