

Les armes du bien vieillir

Voici quelques conseils pour aborder au mieux le vieillissement, en mettant l'accent sur la santé bien sûr, mais aussi et surtout sur l'équilibre intellectuel, affectif et émotionnel. A chacun de trouver ses méthodes personnelles pour entretenir son corps, adopter une bonne hygiène de vie et rester en forme le plus longtemps possible en conservant un mental d'acier.

L'espérance de vie a fait un bond prodigieux en deux siècles. Les seniors arrivés à l'âge de la retraite sont aujourd'hui, en règle générale, plutôt en forme. Et souhaitent le rester ! Or, contrairement à ce que l'on pourrait peut-être penser, bien vieillir procède d'abord d'une bonne hygiène de vie et de l'acceptation de son âge, et non d'une longue ordonnance médicale. Équilibre alimentaire, activité physique, entretien de soi, vie sociale, quelles sont les recettes faciles qui peuvent être mises en œuvre au quotidien pour vivre en harmonie avec soi ?

L'importance des besoins matériels

La pyramide de Maslow l'a confirmé, les besoins matériels doivent être satisfaits avant que l'on ne puisse passer à autre chose. Pour vieillir zen, autant dire qu'il est important non seulement d'avoir un toit sur la tête, si possible à soi, mais aussi et surtout de préparer sa retraite d'un point de vue financier. Lorsque l'on est plus âgé, et même si l'on souhaite continuer à avoir une activité professionnelle assez tard, il convient d'être rassuré sur ce point vital qui peut rapidement venir gâcher une vie qui pourrait autrement être tout à fait agréable. On le sait, la santé est la première richesse, mais une fois cela

« Il fait bon vieillir. Etre jeune, c'était tuant. »
(Hjalmar Soderberg)

acquis, du moins temporairement, des ressources financières stables et suffisantes sont primordiales.

Si l'on a eu la capacité à économiser suffisamment pour être propriétaire une fois plus âgé, il est assez simple alors soit de décider de rester le plus longtemps possible dans ce logement, et l'adapter en conséquence. Il peut s'agir de petits travaux, tels que l'aménagement de la salle de bains, ou une chambre au rez-de-chaussée, qui facilitent la vie quotidienne. Si le logement ne convient plus vraiment, mieux vaut s'y prendre bien à l'avance pour le mettre à la vente et trouver l'endroit rêvé : appartement en centre-ville ou résidence pour personnes âgées, ryad au Maroc ou petite maison près des enfants. Au choix, tout est une question de moyen.

1. Soigner sa santé

Si les années apportent leur lot de petits maux, soins dentaires, vue qui baisse, arthrose et autres soucis relativement mineurs, il importe justement de ne pas se laisser aller. Et surtout de ne pas laisser passer des maladies plus graves par simple

négligence. Les bilans proposés par la Sécurité sociale sont une solution si l'on ne prend pas la décision de les faire à titre personnel. Analyses sanguines, vérification du diabète, cholestérol, tension artérielle, le bon fonctionnement cardiaque, mammographie... Un bon moyen de dormir l'esprit tranquille ou d'agir en prévention. Ces bilans n'interviennent que tous les cinq à dix ans, mais il faut bien commencer par le premier ! Vivre zen, c'est aussi vivre rassuré sur ce plan-là.

Que l'on avance en âge ou pas, l'équilibre alimentaire est bien entendu indispensable, pour notre santé physique et aussi intellectuelle. Notre cerveau a lui aussi besoin de nourriture, au propre comme au figuré. Le gouvernement communique beaucoup sur cet aspect en particulier : les fameux 5 fruits et légumes par jour ne sont pas réservés aux enfants souffrant d'excès de fast-food, mais tout autant aux adultes et seniors. Et plus l'on vieillit, plus cet aspect est important, car le métabolisme a tendance à ralentir et à se dérégler, il convient donc de lui fournir un carburant haut de gamme, digne d'un âge respectable.

Certains font la grimace à la moindre allusion à cette fameuse activité physique qui devient une vraie difficulté. Pourtant, l'activité physique reste le meilleur moyen de rester autonome. D'autant que s'il y a des personnes qui se distinguent et font du vélo ou de l'alpinisme jusqu'à 90 ans, la plupart est quand même en capacité de marcher tous les jours, de faire du jardinage, de s'inscrire à des cours spécifiques qui ménagent par exemple des articulations douloureuses, et pourquoi pas un thé dansant, la danse étant un excellent moyen de bouger en se faisant plaisir. En regardant les seniors d'aujourd'hui, on ne peut que constater que les individus ayant eu une certaine pratique des sports au cours de leur vie restent plus alertes une fois âgés. Une bonne habitude à prendre le plus tôt possible.

2. Rester près de ses amis

Quel que soit le choix de son domicile, il est important de prendre en compte l'environnement dans lequel il se situe. Si certains retraités décident de partir vers des lieux ensoleillés et s'en portent très bien, il en est d'autres qui se sentent totalement déracinés et surtout isolés, loin de leur voisinage habituel et de leurs relations amicales. L'isole-



Ne pas s'isoler, rester proche de sa famille sont essentiels pour l'équilibre.

EXPERT

BRUNO LESOURD, PROFESSEUR DE NUTRITION ET RESPONSABLE DU DÉPARTEMENT DE GÉRIATRIE DU CHU DE CLERMONT-FERRAND.



LA CLÉ DU BIEN VIEILLIR CONSISTE À ACCEPTER SON ÂGE. TOUT SIMPLEMENT.

« La sagesse, c'est accepter que l'on ne peut plus faire à 70 ans ce que l'on faisait à 20 ou à 40. C'est de la responsabilité de chacun de s'entretenir et de se prendre en main. C'est un choix de vie que l'on a – ou non – la volonté de faire. Car vivre longtemps c'est formidable, mais seulement si on est bien avec soi-même. La quête de la fontaine de Jouvence a inspiré bien des poètes ... et des charlatans. Pourtant, il serait prudent de ne pas confondre record de longévité et espérance de vie. Et rassurant de savoir qu'une bonne hygiène de vie constitue l'atout maître des seniors en pleine forme ! »

Deux principes à ne pas confondre : le record de longévité, qui, lui, consigne des cas exceptionnels de durée de vie (Jeanne Calment, décédée à plus de 122 ans en 1997 par exemple), et l'espérance de vie qui est l'estimation de l'âge que peut atteindre la moitié de la population née une même année. Or, selon l'Institut National d'Études Démographiques de Paris, sa progression marque le pas. En effet, passé 80 ans, l'espérance de vie semble très difficile à augmenter. Par ailleurs, les conclusions des dernières études, notamment françaises et américaines, démontrent que l'élimination des causes de mortalités les plus fréquentes (comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires et les attaques cérébrales) n'augmenterait l'espérance de vie « que » de 15 ans. Seules des découvertes inédites sur le processus même du vieillissement, dont les bénéfices seraient partagés par l'ensemble de la population, pourraient donc nous laisser espérer que, demain, nous pourrions tous être centenaires. Pour patienter, rien de tel que de veiller à conserver une bonne hygiène de vie. Car, vivre de plus en plus vieux est une chose formidable. À la seule condition que l'on soit physiquement et psychiquement en bonne santé. »

ment est souvent le début du déclin lorsque l'on vieillit, et il convient surtout de ne pas se mettre soi-même dans cette situation. Lorsque l'on est en couple, attention à ne pas se laisser aller simplement pour faire plaisir, il faut que les deux se sentent bien dans le choix qui est fait.

3. Privilégier sa famille

S'il est important de ne pas s'isoler de ses relations amicales, il en va de même de la famille proche. Pour certains, cela n'aura pas grande importance, du fait que l'éloignement a été constant tout au long de la vie, mais pour d'autres, et particulièrement certaines femmes, il est très difficile de vivre loin de ses enfants ou petits-enfants par exemple. Il convient donc de trouver un bon compromis pour les uns et les autres et ne pas mettre en péril soi-même son bonheur.

4. Faire des projets

Un excellent moyen pour garder l'esprit jeune à défaut du corps. Qu'il s'agisse de projets profes-

sionnels (car la vie ne s'arrête pas à l'âge légal de la retraite pour tous), associatifs, touristiques ou plus modestes comme prévoir ses sorties à l'avance, un emploi du temps chargé est synonyme de dynamisme conservé. On voit ainsi aujourd'hui de plus en plus de grands-parents surchargés, ou qui démarrent une nouvelle activité totalement inattendue à un âge avancé, voire très avancé. Se mettre à Internet et pianoter régulièrement est aussi une excellente idée qui rejouillit aussi sur le fait qu'il est ainsi possible de communiquer avec les siens de façon aisée et peu onéreuse, si l'on est éloigné géographiquement.

5. Choisir ses loisirs

Si l'on ne travaille plus, pour remplir son emploi du temps en dehors de périodes de vacances, mieux vaut se trouver une ou plusieurs occupations permettant de ne pas rester chez soi coincé devant la télévision. Nous avons la chance d'avoir des communes qui pour la plupart offrent de nombreuses possibilités d'activités de tous ordres

pour jeunes et moins jeunes. Qu'il s'agisse de jeux de cartes, de clubs, d'apprentissages divers, de visites variées, sans oublier toutes les possibilités de voyager à moindre prix à condition d'être en groupe. Pourquoi ne pas au moins essayer jusqu'à ce que l'on trouve l'activité idéale, qui peut d'ailleurs évoluer dans le temps ?

6. Faire travailler sa tête

La vivacité intellectuelle permet de garder une éternelle jeunesse. C'est la raison pour laquelle il faut continuer à l'entretenir encore et toujours. De façon variée, que ce soit par la lecture, les mots croisés ou fléchés, certains jeux télévisés, les discussions à bâtons rompus... Il est aussi possible de s'inscrire à des cours, sur un thème spécifique, sans oublier certains loisirs qui demandent un effort de mémoire et de concentration, tels les échecs entre autres.

« Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années. » (Jacques Salomé)



Selon les études, vivre en couple permettrait de vivre plus longtemps.

7. Prendre soin de son apparence

Ne pas se laisser aller ! Voici le maître mot qui passe bien entendu par l'aspect physique. Pour les femmes en particulier, s'habiller joliment, continuer à prendre soin de sa coiffure, mettre des crèmes, tout cela peut constituer un vrai plaisir. L'envie de séduire ne disparaît pas forcément avec les années, car les personnes à qui l'on veut plaire vieillissent aussi avec nous. Sans oublier les petits-enfants qui préfèrent avoir une grand-mère pimpante et soignée, qu'une vieille dame qui se laisse aller. Se faire du bien est un luxe que nous pouvons nous offrir, qu'il s'agisse de prendre un bain moussant parfumé ou pourquoi pas de se faire masser ?

8. Faire le point et accepter

Il peut arriver qu'en dépit de toutes ces précautions, la vie semble pesante et peu agréable, que l'on se sente mal, dépressif. Il est temps de faire le point en reprenant les différents éléments de sa vie et tenter d'analyser ce qui pose vraiment problème. Le lieu où l'on vit, l'éloignement, un souci d'ordre physique ? La pire des choses est de laisser les regrets envahir notre esprit. Certains évoquent parfois des parents ou relations qui peu à peu sont devenus moins ouverts, aigris, critiquant sans arrêt la jeunesse et regrettant le bon vieux temps. Si

la nostalgie est bien normale, attention à ne pas se laisser aller à ces travers qui viennent dans un premier temps nous perturber à titre individuel, avant de provoquer peu à peu un isolement dû à notre seul comportement. Vieux ou jeune, être agréable et souriant attirera toujours plus que tristesse et récrimination. Et il n'est jamais trop tard pour prendre de bonnes résolutions.

9. Méditer pour grandir

C'est une philosophie de vie ! Apprendre à méditer à la quarantaine et pratiquer aussi souvent que possible ensuite permet de faire face aux aléas de la vie et d'avoir un nouveau regard sur le temps qui passe. Nous passons malheureusement trop sou-

vent notre vie à regretter le passé ou à avoir peur de l'avenir. Bref, nous oubliions de vivre au présent ! Méditer permet de se ressourcer, de s'obliger à vivre l'instant présent, à prendre du recul et donc à profiter de chaque moment de notre quotidien. En méditant, on apprend à ne plus voir l'âge comme un ennemi, mais au contraire comme un allié. On ne vieillit plus, on grandit, car les signes « physiques » du temps qui passe deviennent des détails face à la sagesse qui s'installe et l'enrichissement intérieur qui s'étoffe.

10. Aimer plus que jamais !

Voici un merveilleux concentré de jeunesse ! Le fait d'aimer et d'être aimé permet de rester positif et de se préserver des moments de bonheur. Le couple peut être formé depuis de longues années ou au contraire récent, car on tombe amoureux à tous les âges, l'important est de savoir que son cœur palpite. D'ailleurs, à contrario, on assiste pour la première fois depuis plusieurs années à des divorces de couples que l'on peut qualifier d'âgés, preuve en est que l'on n'a plus de temps à perdre avec un partenaire qui ne convient plus. De plus, si l'on en croit les statistiques, le fait de vivre en couple est plutôt gage de bonne santé et permet de vivre plus longtemps.

La clé du bien vieillir est aussi de savoir profiter du moment présent.



À LIRE

PHILOSOPHIE D'EXPERT

Le cabinet Lagrue
Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait !

Espérance de vie... quel joli mot ! Il fait rêver, car chacun a l'espérance de vivre le plus longtemps possible. Survivre est une chose ; mais le plus important est de rester le plus longtemps possible « vivant », c'est-à-dire actif et autonome. Comment y parvenir ? Quelles sont les clés d'une longévité réussie ? Pour traiter toutes ces questions ayant trait à la longévité, quel expert plus convaincant que Gilbert Lagrue, 91 ans, médecin, qui témoigne de ce qu'est un vieillissement réussi. Existe-t-il une attitude, une philosophie de vie à développer qui aide à vieillir mieux ? C'est cette réflexion que développe Gilbert Lagrue qui aidera chacun à identifier son propre moteur de vie et à mettre en pratique ce qu'il faut faire pour vivre une existence aussi pleine et entière que possible.

« *Bien vieillir, c'est possible, je l'ai fait* » de Gilbert Lagrue, Editions Odile Jacob, 263 pages.

Mais il n'y a pas que les sentiments amoureux qui nous permettent de vieillir heureux, il y a aussi l'amour pour ses enfants, pour ses amis. Alors ne nous privons pas de cet elixir qui permet de vivre plus intensément ! ■

A.F.