Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 7 (1977)
Heft: 2

Artikel: Vivre un siècle et demi!
Autor: Davies, David
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829619

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

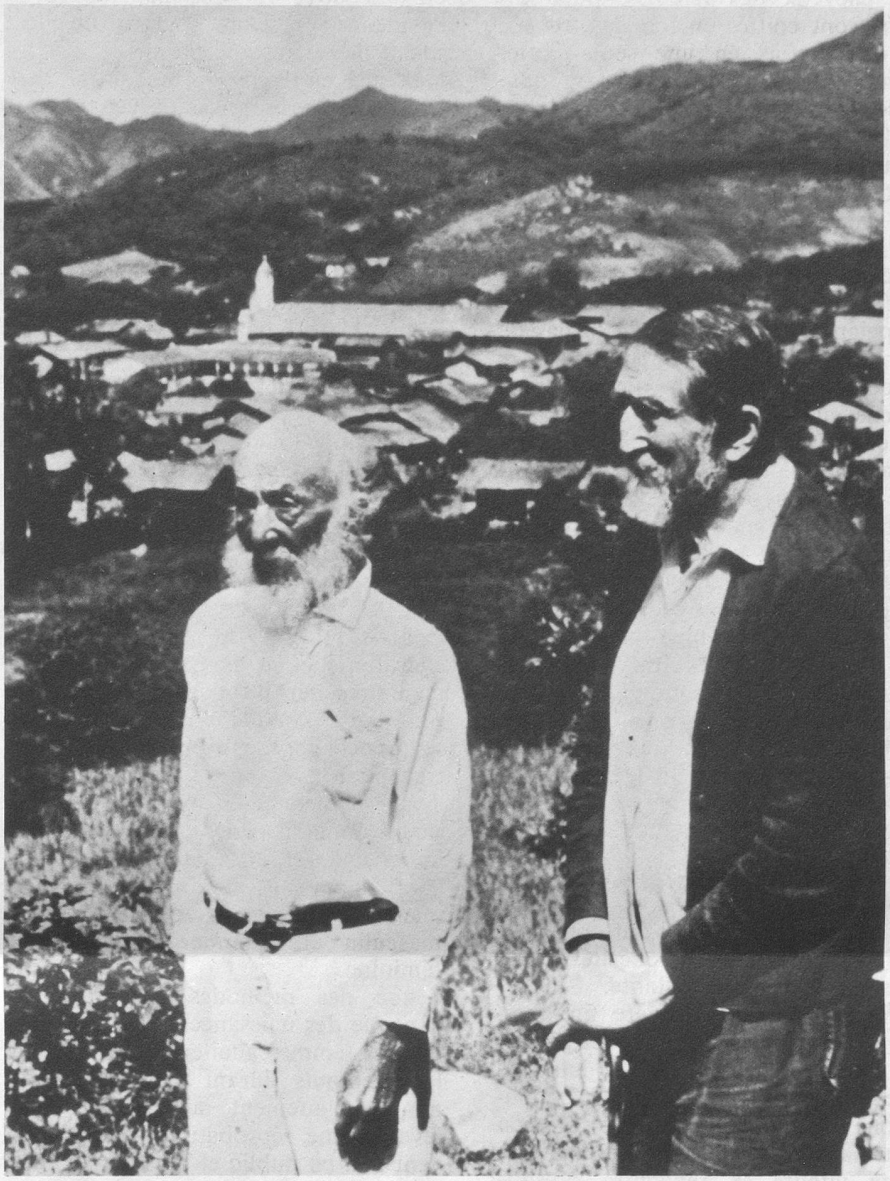
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Vivre un siècle et demi !

Un savant anglais a découvert dans les Andes les secrets des hommes les plus vieux du monde



145 et 132 ans...

Si vous voulez vivre plus d'un siècle, il faut vous installer sur de très hauts plateaux, sans confort, sans hygiène, ne pas manger à votre faim, dormir beaucoup et composer votre menu presque exclusivement de plantes.

C'est la conclusion que l'on peut tirer du livre d'un savant anglais de l'Unité de gérontologie de l'University College, le Dr David Davies. Celui-ci a observé pendant plusieurs années, les personnes les plus âgées que l'on puisse trouver de nos jours et dont la date de naissance ne peut pas prêter à contestation.

Ces vieillards atteignent un âge stupéfiant (140, 160 ans), en conservant leurs activités et leurs facultés. Le Dr Davies a consigné ses observations dans un livre très passionnant « Les Centenaires des Andes » (Flammarion).

Un très lourd fardeau et un très vieil homme

Un vieil homme basané, vêtu d'habits rapiécés et coiffé d'un grand panama. Il se découvrit et, quand il s'inclina, j'aperçus une chevelure fournie d'un noir de jais que striaient à peine quelques fils gris aux tempes. Il était très maigre. Il sourit de sa bouche édentée. Victor lui demanda son âge : 88 ans. Victor qui ne voyait là rien d'inhabituel, accueillit sa réponse d'un air blasé. Avec un sourire et un hochement de tête, refusant notre aide pour reprendre son lourd fardeau — que j'aurais difficilement pu soulever de terre — le vieillard hissa son ballot sur des épaules qui n'accusaient pas la moindre voussure, et reprit la direction de la distillerie. Il avait probablement coupé la canne à sucre le matin même et entrepris ce trajet de plusieurs kilomètres sans perdre une minute afin d'éviter que le précieux suc ne se répandît en cours de route. Il lui avait fallu se lever avant l'aube. Bien qu'il fût édenté, son visage n'avait pas l'apparence attristée que l'on rencontre fréquemment chez les Européens ayant perdu leurs dents. Il émanait de lui une sorte de rayonnement enfantin tandis que, chargé de son fardeau, il poursuivait son chemin. En majorité, les centenaires ont un système pileux extrêmement velu ; des touffes de poils leur sortent des oreilles et il est courant de distinguer leurs yeux brillants à travers des sourcils broussailleux. La face externe des mains, la poitrine et bien entendu, les mollets, sont couverts d'une véritable toison. La luxuriance de leur chevelure enchanterait les adolescents européens, mais elle est souvent très raide et terne, rappelant un peu une brosse, voire du crin de cheval.

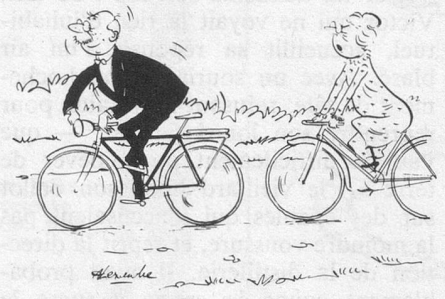
Les cheveux des femmes, plus luisants, sont coiffés en longues tresses, ou quelquefois en une seule natte. Même chez les plus âgées, on note toujours des reflets bleus — jamais de fils blancs — et une abondance identique. La chevelure descend souvent très au-dessous de la taille, même chez les femmes ayant dépassé 110 ans. Elles se montrent très fières de cette parure et il n'est pas rare de voir de très vieilles dames en train de peigner leurs tresses sur le pas de leur porte. Elles récoltent certaines herbes qu'elles utilisent pour se laver les cheveux ; peut-être est-ce à ce traitement raffiné qu'elles doivent l'éclat et la santé de leur chevelure. La féminité de ces paysannes est extrêmement marquée — jamais ce soupçon de moustache que l'on rencontre si souvent chez les belles Espagnoles.
Cinquante pour cent de la population a les yeux bleus et, bien qu'en Europe on prétende que les iris bleus sont plus vulnérables, l'acuité visuelle reste bonne avec l'âge. Les gens ont de très beaux yeux, vivants, aux longs cils qu'ombrent des sourcils délicatement arqués.

Des mouvements félins

Si l'on excepte ceux qui ont opté pour une vie sédentaire, l'obésité parmi les sujets âgés est inexistante.
Lorsqu'on marche derrière un homme, il est impossible de déterminer s'il est âgé de 40 ou de 120 ans tant il se déplace avec souplesse. Ces populations ont une indéniable passion pour la vie, même chez les enfants. Cette vitalité se rencontre presque exclusivement chez les montagnards. On perçoit quelque chose de dynamique, voire de félin, dans leurs mouvements, ce qui est d'autant plus remarquable que la majorité des paysans qui vivent aux abords de Vilcabamba appartiennent incontestablement à la race blanche.
En ce qui concerne les femmes, leurs seins restent généralement embryonnaires jusqu'aux alentours de 18 ans ; certaines femmes centenaires présentent aussi une poitrine plate. C'était le cas pour Mercedes Coriva, qui passait pour avoir 148 ans.
L'une des premières femmes que je questionnai avait auprès d'elle ses deux plus jeunes fils, âgés respectivement de 10 et 12 ans ; elle me surprit en m'annonçant qu'elle avait 64 ans — elle semblait en avoir 35 ! Elle considérait comme normal d'avoir donné naissance à son dernier enfant alors qu'elle venait d'avoir 54 ans. Après avoir interrogé cette femme et bien d'autres, je dus me rendre à l'évidence : il était courant qu'elles soient mères jusqu'à 60 ans.
De temps en temps, on rencontrait des cas de femmes mariées parvenant jusqu'à un âge très avancé ; ainsi les Carrion avaient vieilli ensemble : elle avait 140 ans, lui 145. Mais d'une façon générale, les femmes mariées meurent beaucoup plus jeunes que les célibataires. Parmi les centenaires du sexe féminin que nous avons découvertes, bien peu avaient été mariées.

La drogue de la fécondité

Les hommes ressentent une grande satisfaction lorsque leur épouse est enceinte — état considéré comme résultant d'une prouesse sexuelle. Ils prétendent qu'ils ne sont jamais plus heureux que lorsqu'ils voient leurs femmes « pleines », sachant qu'ils sont les auteurs de l'exploit. Ils parlent de la grossesse de leur épouse avec fierté et se livrent à force commentaires sur les délices qu'ils tireront d'elle chaque nuit sans avoir à se préoccuper de problèmes de contraception.
Toutes les femmes avaient connaissance de la drogue de la fécondité, la **gayuna,** et elles confirmèrent les confidences des hommes selon lesquelles la plante accroîtrait le désir masculin et diminuerait la pulsion féminine.
L'une des méthodes naturelles de contrôle des naissances résulte du fait que les femmes allaitent généralement leurs enfants durant au moins deux ans. L'allaitement au sein ne soulève aucune réprobation — il a souvent lieu en public et les femmes sont fières de montrer leur poitrine.
Souvent, lorsqu'une mère nous parlait en allaitant son enfant, nous apercevions un petit objet sombre, sculpté, niché entre ses seins ; il s'agissait d'une représentation de phallus en érection. Beaucoup d'hommes portent aussi de tels symboles, généralement plus volumineux et taillés dans le bois, qu'ils glissent dans leurs poches.



— Toi, tu es dopé !...
(Dessin Alexandre-Cosmopress)

Les hommes fument et boivent sans contrainte jusqu'à leurs derniers jours ; en revanche, les femmes n'en usent pas. Il existe divers types de drogues en honneur chez les habitants de la vallée, notamment le **yocco,** extrait de l'arbuste du même nom. Certaines de ces substances les rendent euphoriques et pas entièrement responsables de leurs actes. Lorsqu'ils sombrent dans leur nirvâna, ils gisent, souvent hébétés, sur le bas-côté de la route, au risque d'être écrasés ou dévalisés. Les femmes boivent de temps à autre, mais jamais en même temps que leurs maris, de telle sorte que l'un des partenaires garde toujour sa lucidité.

Des repas très frugaux

Voici une liste des aliments composant le régime habituel des montagnards : yukka, ou manioc ; maïs dont ils consomment des quantités considérables, en grains, bouilli ou éclaté ; pommes de terre, cultivées ou sauvages ; haricots, fèves et soja.
Ils consomment aussi un fromage fait à la maison, généralement composé de lait de vache ou de chèvre, conservé pendant huit jours dans la panse d'un animal fraîchement tué ; après quoi, la présure, un enzyme, commence à suinter de la paroi stomacale et agit sur le lait qui est alors additionné de zestes d'orange légèrement pressés. Ce fromage accompagne à table les plats de viande. Les œufs sont absorbés crus ou à peine cuits. La viande est fonction de l'élevage pratiqué par la famille, actuellement en progression constante.
L'élément le plus frappant concernant l'aspect physique de cette population, aussi bien villageoise que montagnarde, est l'affolante fréquence des caries dentaires. La plupart du temps, chez tous les sujets, les incisives disparaissent dès l'âge de 13 à 14 ans et les molaires ne sont plus que de vagues chicots.

Ni salles de bains, ni WC

La dysenterie amibienne sévit à l'état endémique ; elle est transmise par les mains souillées. Comme il n'existe ni salles de bains ni lieux d'aisance dans ces villages, les gens se soulagent dans les champs. Les amibes prolifèrent dans le sol ; les personnes aux mains sales préparent la nourriture (souvent crue lorsqu'il s'agit de fruits), et la maladie fait de nouvelles victimes. Une fois l'affection installée, il est très difficile de s'en débarrasser ; elle est extrême-

Interviewée par une journaliste, cette femme avoue 121 ans.

ment débilitante et s'attaque au foie. Au bout de plusieurs années, elle peut entraîner un état d'affaiblissement général — que le voyageur non averti confond souvent avec la paresse.
La majorité des habitants abritent des parasites sous une forme quelconque, notamment ténia, ascarides lombricoïdes, ankylostomes et amibes, ainsi que divers autres hôtes indésirables, particuliers à ces régions. Tous peuvent entraîner des réactions. Ils affectent le foie et les reins ; la plupart des deux cents personnes que nous avons examinées à Vilcabamba nous ont déclaré souffrir de ces organes.
Une source d'étonnement pour le médecin réside dans la souplesse des muscles des centenaires qui paraissent aussi élastiques que ceux d'individus comptant la moitié de leur âge. Il arrive que des hommes ayant dépassé 100 ans présentent des muscles aussi flexibles que ceux d'une personne de trente ans. On ne relève d'ailleurs chez ces sujets aucun signe de sénilité. Ils ne semblent affectés que par les parasites internes.
Evidemment, on pourrait arguer que ce sont les anticorps de leur sang qui permettent à ces personnes d'être immunisées contre les maladies graves, telles que troubles cardiaques et cancer. A ce stade, il est trop tôt pour se prononcer, mais leur alimentation, les parasites qu'elles hébergent et l'exercice peuvent être des éléments importants qui contribuent à rendre exceptionnelle l'une ou l'autre de ces maladies.

Des chiens de 35 ans

Pas de lumière, pas de cheminées. Les centenaires se lèvent et se couchent avec le soleil. On peut dire qu'ils dorment la moitié de leur vie... Ces conditions de longévité profitent aussi aux animaux. Il n'est pas rare de voir un chien atteindre l'âge de 30 ou 35 ans !
En conclusion, le Dr Davies énumère les principales conditions de longévité :
Altitude, aridité du sol ; situation proche de l'Equateur ; alimentation très frugale (à la limite de la famine) ; emploi des herbes « simples » ; vie rythmée sur la marche du soleil et des saisons.
Les centenaires des Andes vivent sur un haut plateau, qui est traversé par une rivière charriant de l'or en assez grande quantité. Ils n'ont jamais eu l'idée d'en tirer parti.
C'est peut-être aussi cette extrême sagesse qui leur permet de vivre, en moyenne, deux fois plus que nous !..

Copyright David Davies
et Free Lance Associés

VOTRE HIVER AU SOLEIL... EN AUTOCAR...

une semaine de plaisirs Nice **le carnaval, les fleurs** Fr 495.-

Départs : 13, 20, 27 février 1977 Tout compris, même les boissons

1188 Gimel
Tél. (021) 74 35 61

1005 Lausanne
Marterey 15
Tél. (021) 22 14 43