Il n'ya pas de secret : qui devient centenaire?

Autor(en): **Saakian, Nelli**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse**

Band (Jahr): **12 (1982)**

Heft 4

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-829253

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Les vaillants, magnifiques centenaires du Caucase aiment le chant et la danse. (Photo Y. D.)

IL N'Y A PAS DE SECRET QUI DEVIENT CENTENAIRE?

En Arménie soviétique, république fédérée située en Transcaucasie, où la population dépasse à peine 3 millions d'habitants, 6500 personnes ont célébré leurs 90 ans, et 625 citoyens ont plus de 100 ans. Aussi, n'est-ce pas le fait du hasard si c'est dans cette république que sera inauguré le Centre de gérontologie, science qui s'occupe du phénomène de la longévité humaine. Le professeur Gourguène Aprikian, président de la Société des gérontologues de l'Arménie, directeur de l'Institut de biochimie de l'Académie des sciences de la RSS d'Arménie en parle au correspondant de l'APN.

Prenons le terme même de longévité. Les personnes à l'égard desquelles il s'emploie vivent-elles longtemps? Pas du tout. Elles ne vivent que leur temps à la différence de la plupart des gens qui n'utilisent même pas la moitié de celui qui leur est livré pour la vie.

L'Arménie, la Géorgie, l'Azerbaïdjan, tout comme les autres républiques caucasiennes, sont l'«épicentre de longévité» non seulement de l'URSS, mais du monde entier. On a établi que c'est dans la montagne, non dans la montagne générale, mais dans la zone moyenne de montagnes (de 500 à 1500 m au-dessus du niveau de mer), que les gens vivent le plus longtemps.

Pourquoi cette régularité? Justement cette altitude se distingue par une radiation solaire riche en rayons ultraviolets. Ajoutons à cela des exercices physiques forcés à cause du terrain accidenté et tout cela au grand air. Dans la montagne, il y a moins d'oxygène qu'en plaine, d'où une résistance à l'hypoxie (anoxémie) qui est l'ennemie principale de la vieillesse.

On ne saurait négliger, non plus, le rôle du sommeil qui est le moyen essentiel de repos. Sans ce facteur important, on ne peut être sain et prolonger sa vie. Il est surtout nécessaire à notre époque qui est celle des surcharges nerveuses et psychiques. Les montagnards dorment profondément jusqu'à dix heures par jour. Pendant sept à huit mois sur douze, ils dorment en plein air.

Avez-vous rencontré des obèses dans la montagne? Ils n'y ont tout simplement rien à faire. Les montagnes paraissent dire: vis longtemps et sois svelte! Une longue marche alternée d'arrêts constitue le meilleur moyen de combattre l'obésité et les troubles de circulation sanguine. A part cela, une promenade à pied favorise la vigueur morale et la bonne humeur, crée des émotions positives salutaires, la beauté du paysage de montagne, elle aussi, y étant pour beaucoup. Tout ceci a pour effet un équilibre psychologique et une économie de l'énergie nerveuse.

Leur nourriture est riche en vitamines. Ce sont, avant tout, des légumes verts sous forme de salades, de fines herbes, d'ail, de haricots, de fruits d'églantiers, de raisin, de miel; autrement dit, des produits riches en substances biologiquement actives. Il y a là une habitude formée au fil de plusieurs siècles, de consommer, avec modération, du vin léger, principalement, celui de raisin de la dernière récolte. Ce qui anime et tonifie l'organisme. Le vin neutralise les graisses et ranime le sang qui circule déjà au ralenti à un âge avancé.

Les centenaires, quel travail effectuent-ils? Leur intuition leur a fait comprendre que le rythme est de première importance dans la vie. Normalement, plus la vie est régulière, moins de stéréotypes sont sujets à des déformations et plus la vie est longue. Là, nous abordons le soi-disant syndrome de la retraite qui est néfaste pour les personnes âgées. Les gérontologues ont compris de longue date que l'essentiel est de passer doucement d'une phase de vie à une autre sans brusques transformations, sans ce sentiment angoissant d'accablement sur le plan social ou familial.

Que signifie la retraite pour un villageois? Ce n'est pas un changement dans ses habitudes, mais la suite de celles-ci. Son jardin et son potager viennent remplacer le champ collectif. Ce sont de nombreux petits-enfants dans les familles de grands vieux. C'est le respect traditionnel que les villageois témoignent au vieux sage, leur conseiller.

De nos jours, on parle beaucoup du facteur génétique de la longévité. Certains gérontologues sont même d'avis qu'il prévaut. Cependant, il existe bien des énigmes. Est-ce que tout est dû à l'hérédité? Prenons, par exemple, la viabilité, c'est-à-dire le diapason des capacités d'adaptation. Un vieillissement retardé, ralenti, est-il héréditaire? Recevons-nous de nos aïeux des réserves intarissables d'adaptation, ou se créent-elles tout au long de notre vie? Et la volonté même de vivre, nous est-elle léguée? Ainsi, l'exemple de Romain Rolland, asthmatique, qui, des décennies durant, a souffert de cette grave affection et a quand même atteint l'âge de 80 ans, prouve que le caractère de l'homme y est aussi pour beaucoup.

Et encore: une vie longue est toujours un but sublime. Vous avez sans doute remarqué que pas un seul paresseux ni égoïste n'avait encore atteint un âge avancé!

Nelli Saakian (APN)