# Médecine : voulez-vous vivre jusqu'à 120 ans?

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **24 (1994)**

Heft 11

PDF erstellt am: **01.06.2024**

**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**

# VOULEZ-VOUS VIVRE JUSQU'À 120 ANS?

*«La durée de vie maximale de l'espèce humaine se situe aux alentours de 120 ans», affirme un gérontologue qui fait autorité dans les congrès internationaux, le professeur Jean Dauverchain de l'Université de Montpellier. A Genève, l'Organisation mondiale de la Santé publie de son côté des statistiques qui confirment que le processus vers cette longévité extrême est en marche.*

Au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, la durée moyenne de la vie était, en Europe, de 38 ans chez les hommes et de 45 ans chez les femmes. En cinquante ans, elle a progressé de façon impressionnante: en Suisse, les femmes vivent aujourd'hui en moyenne jusqu'à 82 ans, moins cependant que les Japonaises qui atteignent en moyenne les 83 ans.

Quant aux hommes, ils viennent de dépasser les 76 ans au Japon et les 74 ans en Suisse. A l'échelle de la planète, les plus de 65 ans, qui sont 185 millions aujourd'hui, seront quelque 680 millions dans 50 ans.

## Vieillir jeune

L'allongement de l'espérance de vie dépend, selon l'OMS, non seulement de bonnes conditions sociales et économiques, mais aussi de la qualité des services sanitaires et sociaux pour tous, sans discrimination ni exclusion. Selon le professeur Dauverchain, la question n'est plus aujourd'hui de chercher à vivre plus longtemps, puisque le fait est acquis et bien inscrit dans le patrimoine génétique, mais de se donner les moyens d'une «jeunesse prolongée».

«Vieillir jeune»? Pour le professeur Dauverchain, c'est possible, en respectant certaines règles d'hygiène et d'alimentation, en se soumettant à certaines «stimulations» et en surmontant les obstacles qui se dressent devant les 120 ans programmés: dérèglement du système immunitaire ouvrant l'organisme aux maladies infectieuses; rupture de l'équilibre entre les hormones sexuelles mâles et femelles pénalisant les hommes; facteurs agressifs (radiations, ionisations, pollutions) entraînant une cascade d'erreurs nuisibles aux principales protéines de l'organisme (substances essentielles à la constitution des cellules, hormones et enzymes); surproduction de «radicaux libres» dévoreurs des principaux constituants des cellules et responsables de l'affaiblissement des systèmes de défense contre les infections.

## Quelques recettes

Aucun médicament, même la banale aspirine, ne devrait être pris sans avoir consulté le médecin; l'automédication, les conseils des amis, le bouche à oreille, la publicité, sont autant de pièges à éviter.

La marche, la natation, le ski de fond sont les activités recommandées, ainsi que la danse (avec des partenaires agréables).

Se méfier (et demander conseil au médecin) de la procaïne (jugée antivieillissement «bidon» par la revue médicale «Prescrire») et des thérapies tisulaires (injections d'extraits glandulaires ou placentaires).

La gelée royale a bonne réputation; sa teneur en sucres, vitamines, oligo-éléments, en fait un produit de bonne qualité nutritive. Les plantes ont un rôle à jouer contre le vieillissement. Une herboriste de Montpellier, Suzanne Robert, a longtemps proposé des cures de sa tisane des 100 ans qu'elle concoctait en mélangeant aubépine (sédative), prêle (fortifiante), reine des prés (aspirine naturelle), centaurée (pour la digestion), maté (pour le cerveau), et feuilles d'oranger (sédatives et parfumées).

Dernier conseil du professeur Dauverchain: s'efforcer de vivre à la température idéale de 19 degrés au lieu des 25 degrés qui règnent souvent dans les grands immeubles.

*Jean-V. Manevy*

### ELIXIR DE LONGUE VIE

- **Boire beaucoup.** De l'eau pure (la plus vivifiante des boissons), plus d'un litre par jour en dehors des repas. Elle facilite le transit intestinal et combat la constipation.
- **Cures thermales.** En plus des bienfaits de l'eau (source ou mer) les changements de climat, de mode de vie, de relations sociales, apportent le renouveau et de la vie.
- **Vitamines et oligo-éléments,** indispensables pour la vie et le renouvellement des cellules: **du calcium** pour la qualité des os, **du fer** pour la qualité du sang, **du fluor** pour les dents, **du magnésium** pour la motricité, **du nickel** pour aider le foie et les reins, **du phosphore** pour l'énergie, **du sélénium** pour renforcer les défenses immunitaires; **le zinc** accélère la cicatrisation, **la vitamine C** piège les radicaux libres et protège les cellules. **Bonne pour le cerveau,** la vitamine B; **pour les os,** les vitamines D; **pour les cheveux,** la vitamine H.
- **Aliments conseillés:** lait (calcium), poissons (phosphore), légumes verts (manganèse), germes de blé (sélénium), œufs (soufre), fruits de mer (chrome et cuivre).
- **Déconseillé:** le café au lait et les tartines beurrées du soir ainsi que trop de sucreries.
- **A bannir:** la charcuterie, les viandes grasses (porc, mouton) et plats en sauce.
- **Recommandé:** fruits (surtout les pommes) et légumes (tous les choux, dont les brocolis), laits, yoghourts, fromages blancs (en partie écrémés), les poissons et les volailles.