

Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 21 (1991)
Heft: 9

Artikel: Votre avenir : deviendrez-vous centenaire : les recettes de Noël Tamini
Autor: R.H.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-829517>

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: 28.01.2026

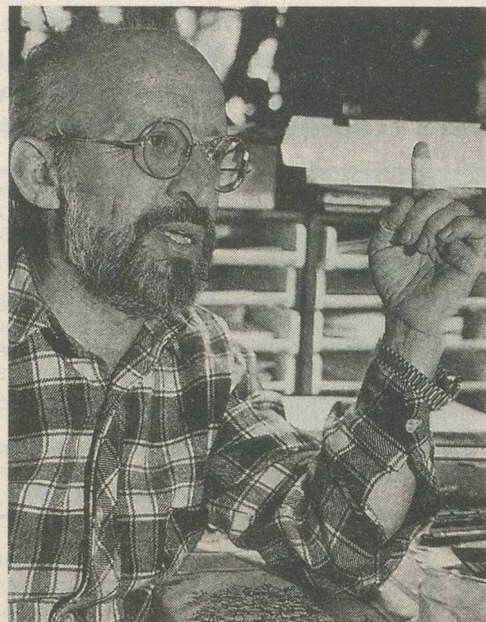
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Deviendrez-vous centenaire?

Les recettes de Noël Tamini

Noël Tamini est journaliste. Après avoir bourlingué dans une quarantaine de pays et édité 112 numéros d'une revue («Spiridon») consacrée à la course à pied pendant 18 ans, il est aussi traducteur, mais surtout marathonien. Dans son dernier livre, «La course de longue vie», il explique comment, et pourquoi, il est possible de vivre vieux, et même de devenir centenaire! Preuves à l'appui. Nous l'avons rencontré dans son chalet valaisan pour en savoir plus...

«**L**a course à pied permet de s'aérer le corps et l'esprit, elle assure donc une longévité certaine.» Cette déclaration, c'est Noël Tamini qui nous l'a faite, parce qu'il est certain que la course à pied n'est pas seulement une solution pour maigrir alors que ceux qui la pratiquent croisent les gens qui font la queue aux caisses des grands magasins pour se nourrir... Cet homme de réflexion a particulièrement observé les centenaires des pays qu'il a visités. Notamment en Equateur.



Vivre jeune avant tout

Son expérience lui permet de donner quelques conseils à ceux qui souhaiteraient devenir centenaires: «Le 4^e âge débute très tôt. Il faut veiller à ce que les horizons ne se ferment pas, maintenir l'intérêt de la vie courante, de l'actualité dans les media, partir en voyage et même trouver de nouveaux centres d'intérêt comme les expositions ou les manifestations de tout genre. Il faut aussi lire...» Certaines personnes âgées ont des difficultés au niveau de la vue, comment doivent-elles faire dans ce cas?

«- Actuellement, on trouve beaucoup de livres enregistrés sur cassettes. Il faut

«- Il faut savoir s'entourer d'amis jeunes, voire très jeunes...», précise Noël Tamini.

toujours aller à la découverte de quelque chose de neuf.»

Et les problèmes de santé?


«- Il faut anticiper les pépins! Ceux de la vue, de l'ouïe, la paralysie... prévoir le



**Société romande
pour la lutte contre les
effets de la surdité**

Centrales d'appareillage acoustique de:
Lausanne, rue Mauborget 6 021/312 81 91
Genève, rue de Rive 8 022/21 28 14
Neuchâtel, rue St-Honoré 2 038/24 10 20
Sion, av. de la Gare 21 027/22 70 58
Fribourg, bd de Pérolles 7a 037/22 36 73

Conseils - essais - Service après-vente -
Dépositaires de la plupart des marques et
appareils - Fournisseur agréé de l'Assurance-
Invalidité



MUSEE SUISSE DE L'ORGUE, ROCHE VD

Ouvert du 1er mai au 31 octobre de 10 h à 12 h et
de 14 h à 17 h, tous les jours sauf le lundi.

Autres possibilités de visites de groupes après
entente avec le conservateur. Entrée libre.

Tél Musée 021 960 22 00 Tél conservateur 021 960 36 85
Secrétariat (Lausanne) tél 021 20 02 77 (9 h - 12 h)

pire, et, pourquoi pas, les avantages du pire. Explorer les possibilités... et pourquoi ne pas s'entraîner à tutoyer la mort? Il faut composer avec les éléments, chacun sait que la vie se termine un jour. Ionesco disait: chaque matin, avec frayeur, c'est peut-être le dernier jour. Je dis: moi, avec ferveur. Et il faut s'entraîner à vivre le moment présent. Dans chaque rencontre et dans chaque leçon, on peut trouver un univers intéressant. Ainsi, je sais que je ne sais rien, donc ce que j'apprends n'est rien par rapport à ce que je pourrais savoir! Mais il faut toujours être prêt à une fin, et se préparer aussi à rester en forme, sans perdre de vue que c'est l'idée de la mort qui donne beaucoup de prix à l'idée de vie.»

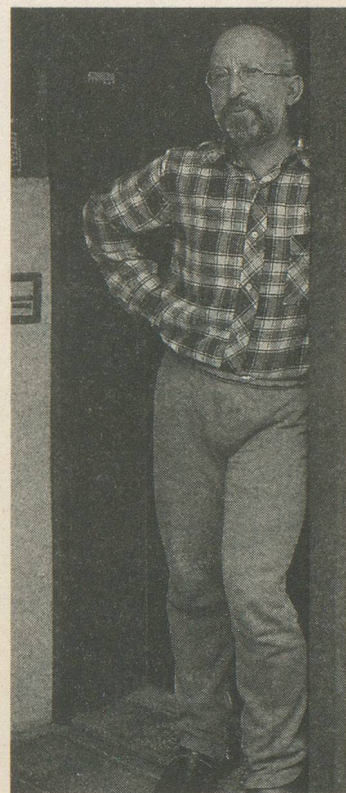
N'oubliez pas les jeunes

Vos conseils pour nos futurs centenaires?

«- Pour vivre mieux et en excellente forme, il faut savoir s'entourer d'amis et d'amies jeunes, voire très jeunes. C'est une forme d'assurance-vieillesse. J'ai vu mon grand-père vivre seul à 90 ans et plus — il est mort à 93 ans — en la compagnie de jeunots de 70, 75 ou 80 ans, qui ne l'inspiraient guère. Je crois que si l'on a su ou si l'on a pu (par exemple par la

course à pied est le moyen idéal) cultiver l'amitié des gens qui ont 20 ou 30 ans de moins que vous, le tour est joué. Pour que ces jeunes vous réclament, insistent pour que vous leur rendiez visite, essaient de vous garder plus longtemps que prévu, il faut acquérir et cultiver un état d'esprit particulier. Affaire de tolérance mutuelle aussi, d'indépendance d'esprit, de goût de la nouveauté. Et puis, quand on aime vraiment les jeunes, les jeunes vous aiment eux aussi. Il y a là un secret, je crois: aimer les autres pour eux surtout, c'est ainsi seulement qu'ils vous aiment. C'est une «recette de célibataire», j'en conviens. Car, quand on s'attache à ses propres enfants, m'est avis que c'est toujours un peu beaucoup à soi que l'on s'attache. Tenez, à 53 ans, j'ai l'une de mes meilleures amies qui a presque 15 ans. C'est, bien sûr, la fille d'excellents amis, de Corse. Pour parler à une fille de 15 ans, captiver son attention, encore et toujours, il faut un certain état d'esprit. Je crois qu'il consiste à savoir écouter, et donc s'oublier soi-même. Ecouter l'autre, s'oublier soi-même... Il le faut pour que les jeunes ne vous déclarent pas «chiant» ou ringards. Je dirais, en fin de compte, que nous sommes tous des coureurs: nous courons tous après notre part de bonheur. Mais le bonheur que l'on reçoit n'est fait que du bonheur que l'on donne!»

R. H. ■



Noël Tamini sur le seuil de sa demeure, dans les montagnes valaisannes.

Photos Y.D.

Téléphériques de
025/34 16 35



Leysin

Promenades pédestres
à nos lacs alpestres
d'Aï, Mayen et Segray
Magnifique panorama
et réserve naturelle

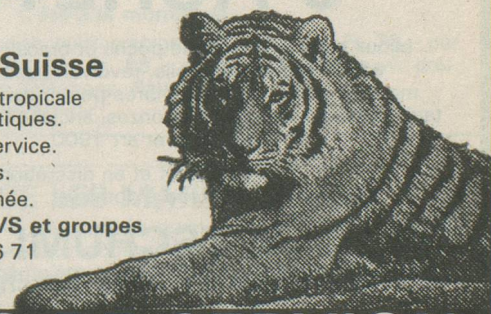
Nouveau: restaurant panoramique tournant

Grande variété d'animaux
tigre, lions, ours, loups,
lynx, bisons, singes, etc.

Dans le Jorat

Unique en Suisse

Magnifique serre tropicale
avec oiseaux exotiques.
Restaurant self-service.
Jeux pour enfants.
Ouvert toute l'année.
Prix spéciaux AVS et groupes
Tél. (021) 903 16 71
Grand ■



ZOO DE SERVION