

Les beaux centenaires arrivent...

Autor(en): **Manevy, Jean V.**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **27 (1997)**

Heft 12

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-827498>

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 Ausdrücke 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.

Les beaux centenaires arrivent...



Dessin Pécub

Quel est leur secret, qui sont-elles, qui sont-ils, ces femmes et ces hommes qui, de plus en plus nombreux, atteignent et dépassent le seuil magique des cent années de vie? Une enquête sérieuse, menée auprès de 800 centenaires, tente d'apporter une réponse.

Une équipe de douze gérontologues, cautionnée par un Prix Nobel¹, financée par le groupe pharmaceutique Ipsen², s'est lancée à la recherche de ce secret. L'enquête Ipsen mobilise un millier de médecins, généralistes et spécialistes. Tout en les soignant, ils observent et étudient 800 centenaires (fiabes et vrais), sélectionnés parmi les quelques 3500 recensés en France.

Les résultats de ces minutieuses investigations sont surprenants et porteurs d'optimisme avec cette constatation: «L'espérance de vie sans incapacité est en augmentation». Ce qui signifie aujourd'hui que l'on vit longtemps et en bonne santé.

Doyennes et doyens

Selon les recherches les plus récentes des généticiens dans le grand livre de nos 100 000 gènes, notre organisme serait programmé pour vivre 120 ans. Mais déjà cette promesse théorique est dépassée dans la réalité: jusqu'à l'été 1996, le titre de doyenne d'âge de notre planète était détenu par la Française Jeanne Calment, qui a vécu 125 ans.

Aujourd'hui le titre de doyen est tenu par un Danois de Californie, Christian Mortenson, âgé de 115 ans. Et deux sœurs jumelles japonaises, Kin et Gin (Or et Argent) sont, à 105 ans, les dernières prétendantes connues au titre. Et les Suisses? Les services des statis-

tiques démographiques ne publient pas les chiffres. On ignore donc combien de centenaires vivent au pays du bon lait, du bon chocolat et de l'air pur des montagnes. La Suisse a-t-elle un doyen? Qui est-il? Où vit-il? Secret. Par respect de la personne, dit-on.

Portrait robot

Selon l'enquête Ipsen, le centenaire français type est... une femme. Elle a 101 ans et se prépare à fêter son 102^e anniversaire. Elle ressemble comme une goutte d'eau à Jeanne Calment qui, à cet âge-là et au-delà, fumait de temps en temps un cigarillo, buvait un petit verre de porto après ses repas; le chocolat était son «vice», surtout les truffes à la noisette; elle n'a jamais eu de soucis d'argent.

En 1965, (elle avait 90 ans), elle a vendu sa maison en viager pour aller vivre dans une maison de retraite et, en 32 ans (384 mensualités), son

viager lui a rapporté plus d'un million de francs français, trois fois le prix réel de sa maison de Provence.

La centenaire de l'enquête Ipsen ne connaît pas toujours une telle bonne fortune, mais, elle aussi «vit sans abus ni excès, paisiblement, régulièrement, avec une bonne hygiène de vie. Du vélo, de la marche, de la natation».

«Pour devenir une bonne centenaire, les critères déterminants sont: travailler, être dynamique». Le médecin établit un bon bilan de santé et constate l'absence d'antécédents et de problèmes médicaux ou chirurgicaux. Ayant vécu sainement en respectant une bonne hygiène de vie, la centenaire conserve une bonne santé tant physique que psychique.

Un bon caractère

La centenaire, dit l'enquête Ipsen, a un bon caractère. Sa vie durant, optimiste, gaie, ouverte, communicative, facile à vivre, tolérante... aujourd'hui, à son grand âge, elle conserve les mêmes caractéristiques... bien qu'elle soit devenue plus autoritaire...

Sur le plan professionnel, la centenaire a fait de bonnes études primaires, elle était une bonne écolière; elle a travaillé dans les métiers de la couture et des tissus; elle s'est arrêtée de travailler tard et... contrairement à Jeanne Calment, elle n'a jamais fumé durant toute sa longue vie.

Et la nourriture?

Une faible proportion des centenaires interrogés par Ipsen, (4%), semblent attacher une importance à la nourriture. «Il faut manger sainement», se contentent-ils de répondre.

L'avis de la médecine est très nuancée sur la question des régimes alimentaires. Le «Concours Médical» vient de publier la mise en garde d'un groupe de médecins de l'hôpital Sainte Périne, haut lieu de la gérontologie. «Au cours du vieillissement...

le maintien d'une diète particulière représente sans doute un facteur défavorable», disent-ils. Ce qui, traduit en langage de tout le monde, veut dire: «Attention aux régimes systématiques!»

Régimes sans sel

«De manière péremptoire, on peut dire qu'il n'y a pas de place pour un régime sans sel chez le sujet âgé», affirment les spécialistes de Sainte Périne. Et d'attirer l'attention sur les dangers des régimes sans sel en particulier: «L'association d'un régime appauvri en sel et d'un régime diurétique (facilitant l'élimination urinaire), est un risque de provoquer un état confusionnel et des chutes.»

Croyant bien faire et fidèles aux idées reçues de longue date, les médecins interdisent trop souvent le sel et recommandent à tort de boire de l'eau en abondance. Boire pour éliminer est, selon les gérontologues, un slogan publicitaire dangereux, facteur d'hyponatrémie, terme médical pour «manque de sel».

Jean-V. Manevy

¹ Professeur Jean Dausset, Nobel pour ses travaux sur l'immunologie

² Laboratoire Ipsen (France) spécialisé en cancérologie et endocrinologie. Institut de Produits de Synthèse et d'Extraction Naturelle.

Y a-t-il un secret?

Sur les 800 centenaires inclus dans l'enquête, 546 ont répondu à la question du secret de leur longévité:

- **Joie de vivre**, volonté, bonheur, être bon vivant, aimer la fête, bien manger? répondent 11% des centenaires.
- **Pas d'excès**, 7,5%
- **Une vie de labeur**, 5,5%
- **Les «ne savent pas»** sont majoritaires... à 60%.

Nouvelles médicales

* **Feuilles miracles:** celles de la belle luzerne. Un nutritionniste de l'INRA (Institut national de la Recherche agronomique, à Paris) le professeur Jean-Claude Dillon, affirme que 10g de feuilles de luzerne déshydratées, hachées, pilées et concentrées, contiennent assez d'éléments vitaux pour sauver un enfant de la malnutrition. Il n'en coûterait que Fr. 30.- par an et par enfant. Ce qui rendrait financièrement possible de venir au secours de quelque 200 millions d'enfants victimes de la malnutrition à travers le monde. La feuille de luzerne est d'une incroyable richesse en vitamines A, B, E, en fer, en acide folique (vitamines Bg) et en protéine. Les hôpitaux roumains essayent la feuille de luzerne pour sauver leurs orphelins. Le Nicaragua en a déjà importé 20 tonnes pour ses petits pauvres. Et la Chine s'y intéresse.

* **Les trois visages** de la maladie de Creutzfeldt-Jacob: 1. La forme sporadique (démence évolutive) représente 85% des cas. Elle touche les plus de 50 ans. 2. La forme familiale, 10 à 15% des cas, est une affection héréditaire. 3. La forme iatrogène, contractée dans les cliniques, hôpitaux ou centres de soins est transmise par du matériel (instruments) mal stérilisé. Depuis 1996, une nouvelle forme de la maladie s'est manifestée. Liée à la maladie de la vache folle, elle touche de jeunes patients (27 ans en moyenne). En septembre 1997, 22 cas ont été identifiés en Europe: 21 en Grande-Bretagne et 1 en France.

* **Feu vert** pour l'atome sur les aliments – La Commission du Codex Alimentarius de la FAO (Organisation pour l'alimentation et l'agriculture) affirme que l'irradiation pour mieux conserver les aliments ne présente pas de danger... à doses surveillées.