

**Zeitschrift:** Générations  
**Herausgeber:** Générations, société coopérative, sans but lucratif  
**Band:** - (2017)  
**Heft:** 92

**Artikel:** Sarraute : "pour vivre longtemps, il faut beaucoup faire l'amour"  
**Autor:** Châtel, Véronique  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-830388>

### **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:** 07.02.2026

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

## santé&amp;forme

## SARRAUTE

« Pour vivre longtemps, il faut beaucoup faire l'amour »

## URGENCES

Les petits et grands bobos de l'été arrivent. Quand consulter?

40

## DANGER

Eplucher un avocat n'est pas sans risque!

43

## THYROÏDE

Des solutions existent quand cet organe dysfonctionne.

44

## SOIF

Nos recettes pour donner du peps à votre eau avec des fruits!

46



Sous les fenêtres de Claude Sarraute coule la Seine... mais pas les regrets du temps passé.

Manger, prendre l'apéritif, s'intéresser à l'actualité : telle est la prescription « grand âge » de Claude Sarraute qui, à 90 ans, n'a rien perdu de son franc-parler.

Elle a tout prévu, Claude Sarraute : quand elle ne sera plus que douleurs et perte d'autono-

mie, elle tirera sa révérence. La journaliste — chroniqueuse au journal *Le Monde* pendant trente ans, puis dans

les *Grosses Têtes* avec Philippe Bouvard, avant d'intégrer la bande de Laurent Ruquier — chérit tant son indépendance qu'elle s'est organisée en conséquence. Elle a pris des dispositions « radicales » anticipées. Seulement, voilà : à 90 ans (le 24 juillet exactement), elle découvre que, >>>



sous son apparence de vieille dame fragile et menue, elle tient à la vie.

C'est d'ailleurs le titre de son récit joyeux *Encore un instant* (Flammarion) dans lequel elle raconte avec humour et légèreté son parcours dans le grand âge et relate ce qui la rattache au plaisir de vivre.

#### «QU'EST-CE QUE TU BOIS, TOI?»

Il est 18 heures et Claude Sarraute a hâte que je franchisse la porte de son bel appartement parisien avec vue sur la Seine et l'église Notre-Dame. C'est le moment de l'apéritif. Son verre de gewurztraminer est déjà sur la table basse du salon et, en bonne compagne, un bol de chips et un autre de noix de cajou l'encadrent.

«Je me suis privée de bouffe toute ma vie. Pour garder la ligne, je n'ai pas mangé de fromage pendant quarante ans. Tout ça pour quoi? J'ai vieilli quand même! Maintenant, c'est fini. Je ne me prive plus. Qu'est-ce que tu bois, toi?»

A 90 ans, le style «Sarraute» n'a pas changé: tutoiement immédiat, langage sans falbala, humour vache — «Je ne peux pas m'empêcher de voir

les conneries et les défauts» — compliments lancés à la volée — «Je te trouve très élégante.» —, multiples gestes d'affection, notamment des petits baisers sur la main.

«J'ai écrit ce livre parce qu'on vit dans une société qui ne montre pas les très vieux. Le grand âge n'intéresse pas ou, alors, il fait peur. Non, c'est vrai, on n'arrête pas de dire que c'est moche, que c'est triste, que ça sent mauvais, les très vieux. Moi, j'ai envie de proclamer: «Si vous avez la chance d'y arriver, à un âge très avancé, vous risquez d'être agréablement surpris. Moi, en vrai, j'adore. Je me marre terriblement d'être une grande vieille. Tous mes défauts se sont accentués: je dis tout ce qui me passe par la tête, je drague comme jamais.»

Le téléphone sonne. C'est Ruquier. Il vient aux nouvelles. L'agression d'un policier avec un marteau vient de se produire à deux pas de chez sa grande amie Claude, sur le parvis de Notre-Dame. Était-elle dans les jardins de notre Notre-Dame à ce moment-là, où Claude aime aller se promener? «Tu aurais eu plus de souci à te faire si c'est

**Claude Sarraute vit seule, sans mari et sans amant depuis dix ans. Mais elle a été mariée trois fois et a aimé souvent.**

le bistrot, en bas de chez moi, qui avait sauté.» Et rattrachant: «Je l'adore ce lui-là. Il pense toujours à moi. Je vais



d'ailleurs fêter mes 90 ans avec lui et sa bande à Londres. Mes 80 ans, on les a fêtés ensemble à New York.»

Le téléphone sonne de nouveau. Cette fois, c'est une amie qui la félicite pour son livre qu'elle a adoré. «Merci,

mon bébé. Mais je te rappelle, je suis occupée pour l'instant.» Sarraute boit une gorgée de vin blanc et s'arrête sur l'écran de la télévision où apparaît le parvis de Notre-Dame, vide, car évacué par les forces de l'ordre. «L'un de mes carburants de vie, c'est ça: l'actualité. J'adore être au courant de ce qui se passe. La chaîne de télé BFM est allumée en continu chez moi», lance-t-elle.

Pendant une heure, Claude Sarraute passera ainsi du coq à l'âne, émettant leçons de vie, anecdotes personnelles et traits d'humour. De temps en temps, Jacques, l'homme de confiance qui veille chaque jour sur elle, entre 10 heures et 19 heures, viendra la resservir à boire, remplir les bols ou compléter une information — «Il sait tout, il vit avec moi depuis 27 ans.»

A 19 heures 30, elle m'a dit: «Maintenant, tu fous le camp», parce qu'un livreur lui avait apporté son souper et que l'amie avec laquelle elle allait le partager venait d'arriver. Et elle m'a fait ses adieux en me baisant la main avec espièglerie.

VÉRONIQUE CHÂTEL

## Six attitudes qui font rimer vieillesse et goût de vivre, selon Claude Sarraute

**1**

#### RIRE DE SES FRAGILITÉS

«Je n'ai plus de tête. J'oublie tout. Je ne retiens ni les dates, ni les faits, ni les visages. Alors, j'ai décidé d'appeler tout le monde «mon chat, mon bébé, ma petite fille, mon grand garçon.» Du coup, cela me rend sympathique auprès de tout le monde. Pour le reste, je ne cherche pas à faire semblant. Si je suis prise en flagrant délit de m'être emmêlé les pinceaux et d'avoir confondu deux villes, par exemple, je dis: «Moi, tu sais, Londres, Rome, j'y suis allée si souvent que je confonds!» Je n'ai pas honte non plus de parler d'incontinence, cela fait partie de la vie, ou de la difficulté à trouver la bonne colle pour fixer ses fausses dents. La dernière fois que j'en ai parlé à la télé, j'ai reçu un énorme courrier. Des tas de personnes voulaient connaître la marque de cette colle. Vous voyez, quand vous n'êtes pas dans le tabou et que vous osez parler des sujets qui font peur, vous vous faites plein d'amis.»

**2**

#### DEMANDER DE L'AIDE

«Vieillir, ça peut être dur. Moi, je souffre d'arthrose dans le dos, dans les genoux. Certains jours, j'ai mal partout, c'est affreux. Je marche avec difficulté, car

j'ai des problèmes d'équilibre. Mais j'en ai pris mon parti. Je demande de l'aide. «Merci Monsieur, vous êtes gentil.» «Merci, Mademoiselle, vous êtes adorable.» C'est convivial, ça met du liant. Et, de ce côté-là, plus ça va, plus c'est important le rapport aux autres, l'ouverture aux autres. Les passants, je les arrête de plus en plus souvent. Il y a seulement vingt ans, je n'aurais jamais osé croiser une jolie jeune femme et lui dire: «Tourne-toi un peu que je voie ton profil. Ravissant. Et, alors, ta silhouette, un rêve.» Le plaisir que j'ai à dire tout haut ce que je pense tout bas. Comme je le fais en me marrant, les gens le prennent bien en général.»

**3**

#### ARRÊTER LES RÉGIMES

«J'ai combattu toute ma vie les bourrelets. Je me suis affamée, j'ai pris des diurétiques et des coupe-faim. Et puis, un beau matin, celui de mes soixante-dix-sept ans, je me suis dit: «Arrête tes conneries. Tu n'es plus mince, tu es maigre, tu te recroquevilles, tu te rabougris, tu parais ton âge, sinon plus. Il serait temps de lâcher un peu la rampe et de profiter de la vie.» Je me suis obéie et ça a été génial. Je bouffais tout ce que je voulais, je buvais comme un trou. Vin et champagne à volonté, midi et soir.

Apéro en fin de journée, trois petits verres de whisky ou de rhum avant le coucher. J'ai grossi, mais je suis entrée en flottant dans le grand âge, celui où on maigrit sans le vouloir, où on se ratatine. C'est la nature qui veut ça, paraît-il. Si on m'obligeait à ne boire que de l'eau et des sodas, eh bien, je m'y résignerais à la mort.»

**4**

#### ARRÊTER DE S'OBLIGER À FAIRE DU SPORT

«Quoiqu'on s'escrime, il arrive un moment où la machine ne répond plus. Pour que le corps ait l'air sculpté et bien entretenu, il faut faire de plus en plus de sport. J'en ai fait beaucoup, dans un club de fitness, plus tard seule à la maison avec des haltères et des chevillières lestées de plomb. A 78 ans, je me suis dit: «Stop. Trop fatigant, trop contraignant, trop chiant. Et j'ai décidé de limiter mes exercices physiques à 30 minutes de marche par jour, sauf les jours de pluie.»

**5**

#### SE SOUVENIR DU PLAISIR DE L'AMOUR PHYSIQUE

«Pour vivre longtemps, il faut beaucoup faire l'amour. A quarante-sept ans, j'ai rencontré l'amant idéal: Hans, un Allemand, un virtuose. Il préparait nos

nuits d'amour comme un festin. D'abord, il me ferait ceci, puis cela. Pendant des années, on a passé le 31 décembre ensemble, à entrer dans la nouvelle année en jouissant ensemble. Ça s'est arrêté quand il est mort, il y a dix ans. Il m'arrive encore de faire des rêves mouillés. C'est génial, cette mémoire du corps qui se souvient de l'orgasme et est capable de le restituer.»

**6**

#### PENSER À CEUX QUI ONT AIMÉ LA VIE JUSQU'AU BOUT

«Je suis épatée par la pulsion de vie. Celle qu'on ressent chez un bébé quand on lui présente un doigt à téter et qu'il y met toute son énergie. Celle qu'on ressent chez ceux qui vont mourir au regret. Je me souviens du regard de rage de ma mère [l'écrivaine Nathalie Sarraute] qui, à 99 ans, ne voulait pas partir. Elle venait de publier un grand livre et elle avait d'autres projets. Je me souviens de Revel (son mari, le philosophe Jean-François Revel) qui, sur son lit de souffrance à l'hôpital marmonnait des borborygmes. «Quoi, mon chéri? Je ne te comprends pas» et qui réclamait un Bloody Martini. Hans aussi est mort après avoir partagé avec moi une dernière vodka. Cette pulsion de vie, je la ressens aussi aujourd'hui.»

V. C.