Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse

Herausgeber: Aînés

Band: 22 (1992)

Heft: 1

Rubrik: Relevé dans la presse : 120 ans, ou comment y arriver

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: 02.07.2025

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

Relevé dans la presse

Liliane Perrin

120 ans, ou comment y arriver

Humeur

Saint-Pétersbourg

Puisque l'on a rebaptisé la cité des tsars de son ancien nom, il semble bien que plus rien au monde ne pourra désormais nous étonner. Et qu'il faudra faire, dans cette année nouvelle qui commence, et les suivantes, la croix sur les surprises.

Le nom revenu de ce qui fut un jour Leningrad nous a ramenés 75 années en arrière en gommant au passage tout ce qui avait pu se passer entre-temps.

Ce doit être cela, la relativité du temps...

Parmi les lecteurs et lectrices d'«Aînés», il y en a peut-être encore qui avaient vécu à Saint-Pétersbourg, dans leur enfance.

Aujourd'hui, ils peuvent à nouveau s'y promener.

Les voici donc rajeunis d'autant... On dit pourtant que rien ne peut effacer les marques indélébiles du temps. Et que sa fuite est à jamais perdue.

Début de l'an 1992: on révise cette théorie vieille comme le monde. Comme quoi, il ne faut jurer de rien.

Peut-on tous vivre jusqu'à 100 ans? Le mensuel «Science et Vie» s'est récemment penché sur la question. Et prévoit aussi l'avenir: on vivra bientôt jusqu'à 120 ans.

«L'irrésistible avance de la science mène les chercheurs jusqu'au seuil des mécanismes qui font que la vie s'arrête mystérieusement à certaines limites. Rien n'est encore extrapolable à l'homme, mais on a déjà doublé la vie de mouches drosophiles, et beaucoup augmenté celles d'autres espèces. Le quatrième et même le cinquième âge n'apparaissent plus comme utopiques.»

C'est vrai que l'espérance de vie, depuis le 19e siècle, a doublé dans les pays développés, en passant de 40 à 80 ans. Un progrès dû à l'hygiène générale, aux antibiotiques et aux vaccins. Aujourd'hui, les savants se demandent s'il est possible d'aller au-delà. La réponse est oui, nous dit le magazine. «La durée de la vie augmentera (100 ans et plus) encore. De ce fait, la courbe prévisible de la mortalité se décalera vers les grands âges. La grande majorité des femmes vivront jusqu'à 80 ans, avec encore plus de centenaires. Le gros des morts – puisqu'on reste mortel – se concentrera alors entre 110 et 120 ans. Et les femmes garderont leur avance...

«Sciences et Avenir», pour sa part, consacre un dossier à la santé du cœur. Et à comment prévenir les maladies cardiovasculaires.

Posez votre cigarette ou votre cigare! Le tabac est désigné comme l'ennemi N° 1. Attention aussi au café turc et au décaféiné. Quant à l'alcool... il aurait quelques vertus. Mais à toutes petites doses.

Tiens, tiens... lisons plus loin: «Les recherches sont toutes convergentes: l'alcool, à toutes petites doses, c'est bon pour le cœur. Une consommation modérée augmente le taux de «bon» cholestérol et réduit le «mauvais». Boire l'équivalent de deux ou trois (sic) verres de vin par jour réduit les taux lipidiques de près de moitié. Peu de médicaments sont aussi efficaces!» Ce qui fait dire à notre publication de haut niveau que c'est peut-être ce qui protège les Français qui sont relativement moins sujets aux maladies coronariennes que les populations qui ne consomment pas de vin... Et de remercier la médecine de ne pas chercher à faire de nous des ascètes, puisque, si le tabac doit être résolument proscrit, rien n'empêche d'apprécier le café et qu'il est plutôt recommandé de boire un petit coup...

Le stress n'étant pas particulièrement signalé comme facteur susceptible de raccourcir notre passage sur cette terre, nous relèverons, dans «Newsweek», la présentation de ce tea-room do-it-yourself, à construire soi-même dans sa maison ou son appartement. Invention japonaise dont le but avoué est de se retrancher de l'effroyable stress que semble procurer la vie quotidienne à nos amis nippons.

Se rendre au tea-room, est, chez nous, synonyme de pause, de moment agréable, que bien des aînés apprécient dans l'après-midi. Ils seront donc amusés de savoir que ces instants de répit sont, dans certains pays industrialisés, devenus une fatigue supplémentaire: trop de monde, trop d'agitation. Alors en avant toute, on invente le tea-room à installer chez soi. Il y en a plusieurs versions – tout dépend de la place disponible. Mais on a songé aussi aux petits appartements. Et pour ces derniers, on choisira la version de 5,6 m^2 qui coûtera environ 9000 dollars... (environ 13 000 francs). Il s'agit ni plus ni moins d'une maisonnette qui vient se greffer dans une pièce, sorte de recoin hyper-tranquille où tout est prévu pour préparer son thé et le déguster dans les règles de l'art et la sérénité...

Au Pays du Soleil levant, une façon inédite et imprévisible de se préserver des nuisances... et sans doute de viser des âges élevés. ■

BEAU SOLEIL
Etablissement médico-social pour personnes âgées.
Vue sur le lac et les Alpes, jardin ombragé.
C. et H. Oulevey, 1806 Saint-Légier/Vevey
Parc Route des Epélévoz Tél. (021) 943 11 74