

Bien vivre longtemps en bonne santé

Bien vieillir, c'est d'abord bien vivre. L'exceptionnelle longévité des habitants de Vilcabamba en Équateur pourrait s'expliquer par le calme de la vallée, l'altitude (1500 m), un climat tempéré (18-24°) et ensoleillé, un air pur, une alimentation à base de haricots, pommes de terre, maïs, bananes, yucca et fruits, une eau riche en magnésium.

Il existe des centaines dans bien d'autres endroits, comme l'île d'Okinawa au Japon : "Ici, les aînés restent actifs le plus longtemps possible et rendent service en permanence. "



Théodore Monod : "Je suis viscéralement pour la liberté".

"Le bonheur, je crois que c'est parvenir à vivre en conformité avec un certain idéal" .

"L'essentiel est d'aborder la nature avec curiosité et respect".

© Sylvain Estibal (Terre et ciel, Actes Sud, 1997).

Théodore Monod (1902-2000) était zoologiste et professeur au Muséum national d'histoire naturelle à Paris. Végétarien, il mangeait très frugalement, marchait beaucoup, s'intéressait à tout. Son existence était fondée sur la "révérence" (respect) pour la vie. Il était membre d'une cinquantaine d'associations et a milité contre le nucléaire jusqu'à la fin de sa vie.

1. **Manger peu**, bio, varié, équilibré..., mâcher, boire suffisamment (en vieillissant on ressent moins le besoin de boire), **sortir au soleil** et prendre un complément de vit. D.
2. **Dormir** suffisamment. Faire mentir Horace "La triste vieillesse arrive, chassant les amours folâtres et le sommeil facile".
3. **Bouger** du corps (idéalement 2-3 h /j : marche, gym, vélo, natation...) et du cerveau.
4. **Sortir**, voir des gens, s'occuper des autres, être généreux, plein d'indulgence et de bonté, cultiver la tolérance. Rencontrer, comprendre et aimer la jeunesse. Exercer et enrichir son esprit, goûter les plaisirs de la table et de la conversation, l'étude, la littérature, l'agriculture, la musique. Calme et volupté. Ne pas se fâcher trop souvent ; être heureux !

La vie garde un prix tant qu'on en accorde à celle des autres à travers l'amour, l'amitié, l'indignation, la compassion, le dévouement à des individus, à des collectivités, à des causes, le travail social ou politique, intellectuel, créateur. "Il faut souhaiter conserver des passions" (Simone de Beauvoir) et renoncer sereinement à celles devenues impossibles ou dangereuses.

4 juin 2017 • Paris | **Pour plus d'information et/ou actualiser, proposer une fiche pratique**, contacter l'association POUMM par e-mail : poumm2017@gmail.com.