

=====

## PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE

www.taosinstitute.net

**Numéro 68 – Mai-Juin 2011**

=====

Prendre de l'âge de façon positive, le bulletin de Kenneth et Mary Gergen pour un dialogue fécond entre la recherche et la pratique.

Parrainé par le Taos Institute ([www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)).

«LE MEILLEUR DES NOUVEAUX REGARDS SUR L'AGE »  
**WALL STREET JOURNAL**

Traduction : Alain Robiolio

Dans ce numéro

-----

- COMMENTAIRE – On recherche des chasseurs de catégories
  - RECHERCHES
    - Prévenir le déclin des capacités cognitives
    - Lorsque chaque jour se transforme en défi
    - Le sentiment d'être heureux croît après la cinquantaine
    - Les bénéfices de l'utilisation d'Internet
  - REVUE DE PRESSE
    - La peur d'oublier
    - Le cerveau à la quarantaine
    - Vivre bien et longtemps
    - La vie des hommes s'allonge
  - LIVRES ET AUTRES RESSOURCES
    - La spirale des saisons : Accueillir la vie tardive comme un cadeau par John Sullivan.
  - COURRIER DES LECTEURS
    - Une contribution particulière : aimer une seconde fois
  - INVITATION A TOUS
  - PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR
    - Une correction à apporter à notre dernier bulletin
  - Informations aux lecteurs
- 

### \*\*\* COMMENTAIRE – **On recherche des chasseurs de catégories** \*\*\*

Il y a eu les héros de la lutte antigang et celle des chasseurs de fantômes. Aujourd'hui, nous en sommes arrivés à un point où nous avons désormais besoin d'une nouvelle catégorie de héros : les chasseurs de catégories. Nous voulons parler de ces personnes qui remettent en question la terminologie qui tente de nous décrire et de nous distinguer en termes de catégories fixes. Récemment, une collègue thérapeute irlandaise s'est élevée contre l'habitude de décrire les clients en fonction de leur diagnostic. Elle avouait être très préoccupée par les personnes qui sont dites « handicapées » en vertu des définitions admises. Elle constatait qu'une fois ce label admis, ces personnes construisaient leur vie autour de cette définition. La même chose vaut pour des catégories comme « âgé » et « vieux ». Ce n'est pas seulement le fait que ces définitions exercent une contrainte sur notre façon de nous comporter, elles nous imposent aussi le sens de ce que nous sommes. Il y a quelque temps, une femme nous a présenté son amie dans une fête en disant : « Je vous présente Julie, « une survivante du cancer ». La dénommée s'est élevée contre cette définition en disant que tous les autres aspects d'elle-même étaient ainsi passés sous silence. Voici comment cette réalité est encore mise en évidence : sur la page de titre du *New*

*York Times Magazine* du 26 juin 2011, on pouvait voir un joueur de baseball des New York Yankees debout sur un gâteau d'anniversaire, son casque surmonté d'une bougie allumée. Le commentaire disait : « Derek Jeter a fêté ses trente-sept ans, un âge où il n'y a plus rien à fêter pour un athlète professionnel ». A l'intérieur, on pouvait lire un long article couvrant les statistiques du déclin des sportifs âgés. Il n'empêche que moins d'un mois plus tard, le même joueur a pulvérisé le record des short stops (1) avec 3'000 frappes, une réussite très rare dans l'histoire de ce sport. De plus, la frappe était un home run (2). Les fans en tombaient d'admiration. La performance si inhabituelle de Jeter est de la même trempe que celle de la chinoise Na Li et de l'italienne Francesca Schiavone lors de la finale du tournoi de Roland-Garros. Elles ont toutes deux de plus de trente ans, un âge où l'on considère que les joueuses ne sont plus bonnes à rien. Mais on trouve aussi des chasseurs de catégories chez les plus âgés. Il est temps de les fêter. Ce sont tout ces héros parmi nous qui se moquent des définitions culturelles, qui refusent de se laisser enfermer dans des catégories. Ils rejettent la phrase habituelle : « Je suis trop vieux pour... » flirter, aller danser, saisir le contexte, acheter une voiture de sport, faire réparer mes dents, visiter l'Égypte, apprendre l'espagnol, faire du rafting, etc. Ils ressemblent à cet ami qui a survécu à un cancer à l'âge de cinquante ans et qui, à soixante-dix ans, a gagné un prix lors d'une course de longue distance. Ce sont eux les nouveaux héros qui bouleversent les stéréotypes habituels et contribuent de cette manière à changer l'a priori culturel. Ils nous encouragent du même coup à repenser ce qu'il nous est possible de faire dans notre vie,

Kenneth et Mary Gergen

---

**\*\*\* Prévenir le déclin des capacités cognitives \*\*\***

Nous avons souvent parlé dans ce bulletin du résultat de recherches marginales qui prouvent que des activités comme jouer au bridge ou marcher d'un pas rapide améliorent nos capacités cognitives ou du moins en préviennent le déclin. Pour extraire une réalité scientifique cohérente de ces diverses découvertes, le NIH (National Institute of Health) (3) a rassemblé un collège de quinze experts venus d'horizons divers de la médecine : des soins, de la psychiatrie, de la santé mentale, de l'assistance familiale, ainsi que vingt autres spécialistes pour présenter leurs études. Citons parmi les résultats : il n'existe aucune preuve de relation entre le déclin des capacités cognitives et le statut socioéconomique dans l'enfance, l'éducation, l'abus ancien d'alcool ou de médicaments ou toute autre méthode apte à prévenir ce déclin. Il existe un lien très puissant entre la perte d'un époux et le déclin des capacités cognitives. Cette découverte vient confirmer plusieurs recherches citées dans ce bulletin à propos des effets bénéfiques des contacts sociaux sur le bien-être et la longévité. L'activité physique et autres activités de loisirs (comme l'appartenance à une société, à des activités paroissiales, la peinture ou encore le jardinage) ont un effet durable sur ces capacités dans la vie tardive. Notons toutefois qu'il est malgré tout difficile de tirer des conclusions sûres, surtout parce qu'il n'existe pas de référence standard du déclin ni de la façon dont il doit être évalué. Les chercheurs définissent tous le déclin de façon différente. Les définitions de ce qu'est la mémoire active, la capacité de planification, l'intégration des informations, la concentration, l'imagination, la créativité et autres varient et ce qui est valable pour l'un l'est moins pour l'autre.

Tiré de : *NIH State-Of-The-Science Conference Statement on Preventing Alzheimer's Disease and Cognitive Decline*. [NIH Résumé des études scientifiques sur la prévention de la maladie d'Alzheimer et du déclin cognitif] Vol. 27, N° 4 d'avril 2010, *National Institute of Health*, bureau de la direction (<http://consensus.nih.gov>)

**\*\*\* RECHERCHES \*\*\***

**\* Lorsque chaque jour se transforme en défi**

Une nouvelle façon de soulager l'existence des personnes plus âgées qui éprouvent des difficultés à gérer les tâches quotidiennes (prendre un bain, s'habiller et faire sa toilette) est née récemment. Ce programme, intitulé *Advancing Better Living for Elders (ABLE)* [Améliorer la vie des personnes d'un âge avancé] comprend cinq séances d'ergothérapie et une séance de physiothérapie organisées sur une période de six mois. Les ergothérapeutes (ET) rencontrent les participants et déterminent au moyen d'entrevues les priorités de

chacun. Pour toute activité choisie, les ET observent et évaluent les performances personnelles des participants. Ils les encouragent à identifier l'activité qu'ils veulent améliorer et mettent sur pied des stratégies pour leur permettre d'atteindre ce but. Par exemple, si quelqu'un veut savoir comment prendre une douche en toute sécurité, l'accent est mis sur l'équilibre et les techniques de musculation et sur les façons de mieux se remettre des chutes éventuelles. De plus, le soignant et son client peuvent décider de l'opportunité de poser une natte spéciale et une main courante pour rendre la douche plus sûre. Il est fait mention des progrès et des conseils sont prodigués. A la fin du programme, des contrôles sont faits dans le but de renforcer les bonnes habitudes.

Les effets de ce programme se sont avérés positifs. Sur les trois-cent-dix-neuf personnes de plus de soixante-dix ans qui ont participé et qui provenaient de divers niveaux sociaux, il a été constaté une réduction sensible des difficultés fonctionnelles et une dissipation de la peur de tomber. Les personnes se sentaient plus sûres dans leur environnement. La mortalité a été réduite de neuf pour-cent dans l'espace de douze mois. Les gens qui avaient suivi le programme et qui avaient été hospitalisés durant la première année avaient survécu, comparativement aux vingt-et-un pour-cent d'un groupe de contrôle. Le taux de mortalité a baissé durant plus de trois ans et demi, surtout chez les personnes de quatre-vingt ans. Ce qui prouve bien que lorsqu'on est mis au défi dans des activités quotidiennes, on peut faire en sorte d'améliorer les conditions de vie.

Tiré de : *Enhancing Quality of Life in Functionally Vulnerable Older Adults : From Randomized Trial to Standard Care* [Améliorer la qualité de vie chez les personnes âgées à mobilité réduite : de la tentative aléatoire aux soins standardisés], par Laura N. Giltin, Tracey Vause Earland, Catherine Verrier Piersol et Geri Shaw. *Generative Journal of the American Society on Aging*, du printemps 2010, pp. 84-87.

#### \* **Le sentiment d'être heureux croît après la cinquantaine**

Cette étude récente sur le bonheur au cours de la vie fait pendant à celle du conflit dans le mariage. En 2008, l'Institut Gallup a sondé par téléphone plus de trois-cent quarante mille adultes américains choisis au hasard et âgés de dix-huit à quatre-vingt cinq ans. Les répondants étaient tous des citoyens ordinaires. Vingt-neuf pour-cent d'entre eux possédaient un diplôme de fin d'études et gagnaient en moyenne trois à quatre mille dollars par mois. Il était demandé aux participants d'évaluer leur situation sur une échelle de 1 à 10 (0 étant la vie la plus détestable et 10 la meilleure qui soit). On leur demandait également s'ils avaient ressenti, au cours du jour précédent, une émotion comme le bonheur, le plaisir, le stress, la tristesse, la colère et l'inquiétude et dans quelle mesure.

Le Dr. Arthur Stone de la Stony Brook University (4), l'instigateur de la recherche, a pu établir que le stress est à son apogée entre vingt-deux et vingt-cinq ans et diminue drastiquement après cinquante ans. L'inquiétude est pratiquement constante de vingt à quarante ans et décline ensuite chez les personnes âgées en milieu ou en fin de cinquantaine. La colère commence à diminuer dès l'âge de dix-huit ans ; la tristesse augmente chez les quarantenaires et elle diminue ensuite chez les personnes en milieu de cinquantaine. Elle augmente légèrement chez les personnes de soixante-dix ans (on peut très bien imaginer que la tristesse à cet âge soit liée à la perte de parents et de partenaires). La bonne nouvelle, c'est que le sentiment d'être heureux est au plus haut à deux moments de la vie, à vingt ans et à soixante-dix ans.

Ces découvertes donnent du crédit aux différences constatées entre les personnes plus âgées et les plus jeunes : les premières maîtrisent mieux leurs émotions négatives et ne se souviennent que très peu de celles qu'ils ont ressenties au cours de leur vie. Il est intéressant de noter que les femmes semblent faire état de plus de stress, de tristesse et d'inquiétude que les hommes. Un sujet qui mériterait d'être creusé.

Tiré de : *Its getting better all the time : Happiness, well-being increase after 50* [La situation ne cesse de s'améliorer après cinquante ans], par Katherine Harmon, *Scientific American* de mai 2010. Extrait de leur site Web.

#### \* **Les avantages de l'utilisation d'Internet**

Le stéréotype habituel affirme que les personnes plus âgées ne s'intéressent pas aux ordinateurs et à Internet. Les sondages démontrent que les jeunes générations sont plus

actives dans ce domaine et dans celui des réseaux sociaux. Mais la tendance s'inverse. Chaque année, un nombre croissant d'ainés se met en ligne. Quels sont les avantages de cette occupation ?

Dans son étude, Galit Nimrod, du Centre de recherche multidisciplinaire sur l'âge de l'Université Ben Gourion en Israël, a examiné le contenu et les caractéristiques des messages échangés entre les membres des communautés de seniors en ligne. Les données de quatorze des plus importantes d'entre elles ont été analysées, soit plus de sept-cent mille messages. En une année, le niveau d'activité n'a cessé de croître. Les sujets de discussion comprenaient par ordre décroissant:

- Le plaisir d'être en ligne
- La retraite
- La santé de la famille
- Le travail et les études
- Les loisirs
- La finance
- La religion et la spiritualité
- La technologie
- L'âge
- Les relations civiques et sociales
- Les courses
- Les voyages

Participer à une communauté en ligne est une occupation qui suppose des interactions sociales, des défis intellectuels et de la créativité. Les bénéfices sont nombreux, en particulier pour les personnes qui ne se déplacent pas facilement. Comme l'ont conclu les chercheurs, les communautés en ligne peuvent se soutenir socialement et veiller au maintien de la santé, elles offrent la possibilité de mieux se connaître et d'évoluer.

Tiré de : *Seniors'Online Communities: A Quantative Content Analysis* [Les communautés de seniors en ligne : Une analyse quantitative des contenus], par Galit Nimrod, *The Gerontologist*, 2010, 50, pp. 382-392

\*\*\* REVUE DE PRESSE \*\*\*

\* **La peur d'oublier**

Margaret Gullette, auteure de plusieurs articles consacrés à l'âge, a enfoncé un clou en critiquant vertement la fixation que le pays fait sur la perte de mémoire. Elle écrit : « Le moindre indice qui invite à penser que l'on perd la mémoire peut avoir des conséquences désastreuses. Cette inquiétude est si répandue que certaines personnes plus âgées vont jusqu'à rechercher de l'aide pour des problèmes d'oubli qu'elles considéraient jusque-là comme normaux ». Une part de cette crainte est due au battage qui est fait autour de la maladie d'Alzheimer et des autres formes de démence. Selon un sondage réalisé en 2010, les personnes de plus de cinquante-cinq ans ont peur de contracter cette maladie ou une autre du même ordre. Gullette relève que ceux qui répandent cette peur le font parce qu'ils en tirent des avantages économiques et elle invite à résister. Il est d'autre part étrange qu'en dépit de la rumeur qui affirme qu'il est possible de détecter un porteur de la maladie d'Alzheimer, aucun test ne puisse dire si oublier des noms ou des mots communs est le signe d'une maladie dégénérative ou non. La plupart des oublis ne sont pas un signe d'invalidité. Le plus grand dommage est fait par ceux qui sont autour de la personne lorsqu'ils commencent à la traiter de façon condescendante ou l'évitent purement et simplement. Bien que les trous de mémoire soient plus répandus chez les personnes plus âgées, elles peuvent vivre heureuses en famille durant longtemps. La mère de Gullette, morte à quatre-vingt-seize ans, était souvent distraite, mais ses oublis concernaient en majeure partie des choses courantes. Elle savait chanter, réciter ses poèmes préférés et même en écrire de nouveaux. L'important est de préférer la personnalité au handicap ; le slogan « oubliez la mémoire, essayez l'imagination » est au centre d'une pièce écrite à partir des poèmes de personnes atteintes de maladies dégénératives. Gullette pense qu'il est temps de mettre fin à l'alarmisme sur l'oubli et de réaffirmer notre confiance aux personnes de tous les âges, quel que soit leur handicap. Tout le monde a le droit de considérer l'âge avec espoir et non avec crainte.

Tiré de : *Our Irrational Fear of Forgetting* [Notre peur infondée d'oublier], par Margaret Morganroth Gullette, *New York Times* du 22 mai 2011, rubrique *Sunday Opinion*.

Lire également de la même auteure : *Agewise : Fighting the Ageism in America*. [AgeWise, combattre l'âgisme aux Etats-Unis]. (2011) University of Chicago Press. Dans ce livre, elle analyse l'âgisme et ses effets destructeurs sur la vie sociale et sur les décisions politiques, ainsi que ses conséquences sur le bien-être. Les entreprises tirent profit de cette tendance au détriment du public et en particulier de la population âgée. Gullette encourage à ne pas entrer dans ce jeu, par les biais de l'information, des réseaux de la sécurité sociale et autres possibilités.

#### \* **Le cerveau à la quarantaine**

Si nous voulons combattre l'âgisme chez les personnes âgées, nous devons commencer avec la jeune génération. Qu'en est-il des personnes qui ont atteint la quarantaine et qui s'inquiètent de voir faiblir leur capacités mentales ? Ici également nous nous faisons les victimes d'une sorte d'âgisme rampant. En parcourant l'ensemble des recherches qui sont entreprises sur le cerveau dans la quarantaine, Melissa Lee Phillips a découvert que de nombreuses études prouvent que le cerveau à cet âge se porte bien, merci beaucoup ! Voici comment on considère la vie à cet âge : « Le cerveau du quarantenaire a conservé la plupart de sa fraîcheur et il est même capable de trouver de nouvelles forces ». Comme il le faisait plus jeune, il a la possibilité de se renforcer, à cet âge et plus tard. De plus, les quarantenaires sont moins névrosés et s'en sortent mieux au milieu de difficultés sociales. Les capacités de certains s'améliorent et dépassent souvent ce qu'ils pouvaient faire plus jeunes.

Depuis plus de cinquante ans, l'enquête de Seattle suit l'évolution des capacités cognitives de milliers d'adultes américains. Les résultats indiquent que les quarantenaires s'en tirent mieux dans quatre ou cinq tests qu'ils ne l'avaient fait plus jeunes (il est très rare de bénéficier d'une recherche où les mêmes personnes sont analysées plusieurs fois au cours de leur vie. Ces résultats en sont d'autant plus convaincants). Seule la capacité de mémorisation et la vitesse de perception déclinent en prenant de l'âge (la vitesse à laquelle nous pouvons dire que nous avons vu quelque chose). Mais les capacités verbales, le raisonnement spatial, les mathématiques et la faculté de raisonnement abstrait restent plus importantes. Une autre recherche donne plus de crédit encore aux capacités des plus âgés. Publiée dans *Neurology* en 2007, elle résume les recherches qui ont été entreprises sur des simulateurs de vol avec des pilotes de ligne âgés de quarante à quatre-vingt-neuf ans. Les plus âgés d'entre eux prenaient plus de temps à assimiler le simulateur, mais après y être parvenus, ils pouvaient mieux atteindre leurs objectifs - c'est-à-dire éviter les collisions - que leurs collègues plus jeunes (notons au passage que la récente recrudescence des atterrissages ratés dans les aéroports américains est due pour la plupart à des contrôleurs de vols fraîchement formés). Une des constantes de cette recherche est que rien n'est uniforme. Les capacités cognitives de certaines personnes augmentent, pour d'autres elles diminuent et pour d'autres encore elles stagnent. L'étude de Seattle démontre par exemple, que la capacité de se souvenir d'une liste de mots décline pour la plupart des participants dans la quarantaine, mais que pour quinze pour-cent d'entre eux, les résultats dépassent ceux qu'ils avaient réalisés étant plus jeunes. En règle générale, les personnes qui ont évolué intellectuellement au travers du temps sont plus enclines à être physiquement, cognitivement et socialement plus actives que les autres.

Tiré de : *The Mind at Midlife* [Le cerveau dans la quarantaine], par Melissa Lee Phillips. *APA Monitor on Psychology* d'avril 2011, pp. 39-41.

#### \* **Vivre bien et longtemps**

Que disent les experts sur la façon de surpasser nos gênes, quels qu'ils soient, pour vivre longtemps et mieux ?

1. **Pratiquez une activité physique.** Une étude récente faite en Australie sur une période de six ans et sur plus de huit mille adultes, a démontré que les effets de l'activité physique sur la longévité sont immenses. Au contraire, chaque heure journalière passée devant la télévision augmente de dix-huit pour-cent les décès pour cause de troubles cardiaques et de onze pour-cent le taux moyen de mortalité. Les chercheurs ont également sondé les maladies cardiaques préexistantes et autres

facteurs de risque, comme l'alimentation et le tabagisme. Curieusement, il s'est avéré qu'être en surpoids n'est pas un facteur déterminant.

1. **Exposez-vous au soleil.** Quinze minutes d'exposition par jour vous permettent d'absorber la quantité de vitamine D nécessaire à la bonne santé de vos os (n'utilisez pas de produit antisolaire). Si vous vivez dans le Nord, soit au-dessus de Bordeaux, vous devrez compléter cette exposition avec un complément médicamenteux pour l'hiver.
2. **Choisissez des aliments** dont le goût naturel subsiste une fois cuisinés (une bonne idée, mais pas très intéressante pour ceux qui veulent être créatifs en cuisine !). Si vous avez faim, mangez des choses saines entre les repas. Et pourquoi pas des pommes ?
3. **Dormez** plus de sept heures par nuit (certains spécialistes du sommeil suggèrent que regarder la télévision n'est pas une activité très utile avant de se coucher. Lecture et relations sexuelles sont des activités plus profitables).
4. **Donnez plus de sens** à vos activités journalières : « Vous avez une seule vie, l'apprécier a donc un sens ».

Tiré de : *Living Long and Living well* [Vivre longtemps et bien], par le Dr. Oz, *Time* du 22 février 2010, p. 82.

#### \* **La vie des hommes s'allonge**

Bonne nouvelle pour les seniors ! Selon un sondage américain, l'écart entre l'espérance de vie des hommes et celles des femmes a diminué et les hommes vivent plus longtemps. C'est particulièrement vrai pour les personnes âgées de plus de soixante-cinq ans. Actuellement, l'espérance de vie à la naissance est de 80.8 ans pour les femmes et de 75.6 ans pour les hommes. Depuis 2000, le nombre des hommes âgés de soixante-cinq ans et plus a crû de vingt-et-un pour-cent, comparé à onze pour-cent pour les femmes. Cette prédominance des hommes a de nombreuses conséquences politiques et sociales : « Le mois passé, la Chambre des Représentants dominée par les Républicains a approuvé des changements radicaux à Medicare (5) pour les personnes âgées de moins de cinquante-cinq ans, mais le parti a dû faire marche arrière devant la protestation massive des votants plus âgés ». Des problèmes qui semblaient jusqu'ici ne concerner que les femmes âgées le sont aussi pour les hommes, qui peuvent envisager un avenir plus long qu'espéré.

Tiré de : *Gender Gap is Narrowing among U. S. seniors* [L'écart entre les sexes s'amenuise chez les seniors américains], *Associated Press* de mai 2011.]

#### – LIVRES ET AUTRES RESSOURCES

***The Spiral of the Seasons : Welcoming the Gifts of Later Life*** [La spirale des saisons : accueillir les cadeaux de la vie tardive], par John G. Sullivan, Chapel Hill, NC : Second Journey Publications. 2009. John Sullivan, l'auteur, est membre du département de philosophie de l'Elon University (6). Il nous offre ici un petit livre séduisant et inspiré. Comme l'indique son titre, il s'organise autour des saisons. Il débute par « Les frémissements du printemps : l'art du débutant » et continue avec « La plénitude de l'été : trouver l'épanouissement dans les phases ascendantes et descendantes de la vie », pour passer à « Le chemin de l'automne : concrétiser et simplifier », et terminer avec « Les cadeaux de l'hiver : habiter la profondeur ». Le printemps parce que nous sommes toujours des débutants et que nous devons apprécier cet aspect persistant de nous-mêmes. A l'été, Sullivan insiste sur l'importance des relations et de l'attention portée aux autres. Il décrit l'automne comme un temps de pardon, de concrétisation. A l'hiver, il explore les mystères de la vie – la profondeur, l'immensité, l'inconnu. Chaque chapitre est constitué de jolies histoires tirées de diverses traditions : Zen, bouddhiste, musulmane, chrétienne et juive. Elles sont agrémentées par des mots de divers penseurs, dont Bob Dylan et son « *Forever Young* » [Toujours jeune]. Bien qu'écrit simplement, ce petit livre est richement commenté et nécessite une lecture approfondie, à la manière d'une lente délectation, comme quelque chose qui parle à nos sens. Un joli cadeau à faire partager.

Mary Gergen

\*\*\* COURRIER DES LECTEURS \*\*\*

**Jay Bloom** nous écrit :

« Merci de nous faire partager votre bulletin ».

Jay a un site Internet sur lequel il propose ses écrits sur l'âge. Dans l'un d'eux, par exemple, il remplace Retraité par Retournant et propose d'autres sujets fort intéressants. Nous vous recommandons de découvrir son site afin de faire connaissance avec ses écrits. Tapez [www.bloomanew.com](http://www.bloomanew.com)

\*\*\* PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR \*\*\*

**Du 16 au 17 octobre** se tiendra à la Nebraska University à Omaha un séminaire bisannuel intitulé *Aging with Passion & Purpose* [Prendre de l'âge avec entrain et résolution]. Pour participer, tapez <http://www.champsonline.info>.

**La 64<sup>ème</sup> rencontre scientifique** de la Gerontological Society of America (7) *Lifestyle/Lifetime* [Mode vie/Temps de vie] se tiendra du 18 au 22 novembre. Tapez [www.geron.org/annual-meeting](http://www.geron.org/annual-meeting)

NOTES DU TRADUCTEUR

- (1) Un joueur placé entre le deuxième et le troisième but d'un terrain de baseball.
- (2) Au baseball, un coup de circuit est ce qui permet au frappeur de passer par toutes les bases avant que la défense adverse ne puisse réagir.
- (3) Institut National de La Santé aux Etats-Unis.
- (4) *La Stony Brook University*, également connue sous le nom de *The State University of New York at Stony Brook* [L'université de l'Etat de New York à Stony Brooks], est une institution publique de recherche. Elle a été fondée en 1957. Elle est située à Stony Brooks, dans l'Etat de New York, sur la côte Nord de Long Island, à environ 80 km à l'Est de Manhattan.
- (5) Nom donné au système d'assurance-santé géré par le gouvernement des États-Unis pour les personnes de plus de 65 ans.
- (6) L'Elon University est une institution universitaire indépendante et privée, reconnue comme excellente dans les arts et les sciences. Elle est située dans la ville du même nom, en Caroline du Nord.
- (7) La Société Américaine de Gérontologie.

=====

\*\*\* INFORMATIONS AUX LECTEURS \*\*\*

- Nous espérons que vous recevrez cet Email sans difficulté. Si vous ne parvenez pas à le lire, envoyez un Email à Mary Gergen sur [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)
- Questions et réponses :  
Si vous avez des questions ou du matériel à partager avec les lecteurs du Bulletin, écrivez à Mary Gergen sur [gv4@psu.edu](mailto:gv4@psu.edu)
- Anciens numéros :  
Les anciens numéros du Bulletin sont archivés sous : <http://www.positiveaging.net>
- Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant sur ce lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up> .