



=====

**PRENDRE DE L'AGE - UNE VISION POSITIVE**

[www.taosinstitute.net](http://www.taosinstitute.net)

**Numéro 91 de mars - avril 2015**

=====

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

**Numéro 91**

Dans ce numéro

-----

COMMENTAIRE – Adapter la voileure

– DANS LA RECHERCHE

Les loisirs et rester alerte

Chasser le blues avec Internet

– REVUE DE PRESSE

Comment vivre longtemps : Une recherche mondiale

Marcher vite, marcher tranquillement, vivre plus

longtemps

– COURRIER DES LECTEURS

– PETITES ANNONCES ET EVENEMENTS A VENIR

– Informations aux lecteurs

---

\*\*\* COMMENTAIRE \*\*\*

\* Adapter la voileure

Lorsque nous parlons à certains groupes du « Prendre de l'âge de façon positive », nous sommes parfois confrontés à des critiques. Les voix des « réalistes » nous disent quelque chose comme : « Vous présentez l'âge comme une promenade dans le parc, comme si en sifflant un air joyeux, tous nos maux s'envolent. Vieillir, ce n'est pas ça. Les corps se fatiguent et les gens souffrent comme à aucune autre époque de la vie ». Sur ce point, le critique a raison. Plusieurs personnes de notre entourage ont des genoux, des hanches, un dos ou des coiffes de rotateurs qui sont sources de misère, dont l'arthrose ou le cœur commencent de limiter les activités ? Mais nous sommes aussi sensibles à un slogan vu ces derniers jours : « Nous ne pouvons pas contrôler les vents, mais nous pouvons adapter la voileure ». Il est peut-être fort probable qu'il y a des choses inévitables dans la vie, mais elles ne décident pas de la façon de leur répondre. Nous avons des choix et le changement frustrant des pouvoirs de notre corps est une occasion d'exercer nos muscles créatifs.

C'est là certainement la leçon que nous ont transmis les générations passées. Aux changements de saisons, par exemple, nous avons de nouvelles opportunités : les hivers glacés nous ont appris à descendre des pentes raides sur des planches de bois ; la saison des pluies en Hollande a fait naître des milliers de cafés confortables ; sous le soleil de plomb de l'été, la paresse est devenue vertu ; les feuilles tombant des arbres en automne nous ont fait apprécier ces instants où nous pouvons jouir des nouvelles couleurs de la nature. Il peut en être de même pour des corps qui nous lâchent.

C'est là que nous pouvons apprécier et saluer la créativité quotidienne de ceux qui nous entourent. Prenons donc exemple sur ceux et celles qui nous montrent comment adapter la voileure :

- A Alice et ses vertèbres qui se désagrègent et qui l'ont obligée de renoncer à son amour pour la danse et qui est tombée amoureuse de la sculpture.
- A Hilda, dont la vue a tant baissé qu'elle ne peut plus lire – son passe-temps favori – et qui adore aujourd'hui les livres sonores.
- A Frank, dont les genoux ne lui permettent plus de jouer au tennis et qui est devenu un jardinier impénitent.
- A Henry, dont les poumons ne lui autorisent plus la marche à pied et qui a commencé à écrire ses souvenirs militaires.

Il y a des moments où nous pensons que le monde du travail dans lequel la plupart d'entre nous a vécu a réduit nos capacités créatives. Nous sommes tant penchés sur la résolution des problèmes que nous oublions de considérer leur dissolution. Et si le corps ne suit plus, nous voulons le « réparer ». Ce qui peut être utile, mais ce qu'il est important de maîtriser c'est la capacité de voir une défaillance comme une possibilité de marcher dans nouveau parc.

Mary et Kenneth Gergen

### \*\*\* DANS LA RECHERCHE \*\*\*

#### \* Les loisirs et rester alerte

Dans une des dernières éditions de ce bulletin, nous avons fait le point sur la recherche qui a confirmé qu'avoir un métier motivant durant les années d'activité professionnelle contribue à maintenir les capacités cognitives au cours du troisième âge. Ce qui veut dire qu'un métier qui contribue à entraîner votre cerveau vous met sur une bonne voie pour prendre de l'âge. Dans une nouvelle étude, des chercheurs se sont posé une question du même ordre : Qu'en est-il des loisirs ? Ne pourraient-ils pas avoir le même effet que celui du travail ? Lire, jouer à des jeux complexes ou travailler à des projets ambitieux ne pourraient-ils pas être bénéfiques à long terme ? Et une vie sociale faite d'enjeux importants – les conversations, les soins apportés aux autres, etc., aurait elle la même importance ?

Pour répondre à ces questions, une recherche a invité des personnes âgées de soixante-dix sept ans à tester leurs capacités cognitives. En 1968 et en 1981, elles ont été également interrogées sur les occupations et les loisirs de leur quarantaine. Conformément à d'autres, l'étude en question semble montrer que la complexité d'un travail dans la quarantaine a des effets sur les capacités cognitives au troisième âge. Curieusement, il en va de même des activités de loisirs complexes ou à but social. Ainsi, même si l'on a exercé un métier peu stimulant intellectuellement, les activités de loisirs peuvent améliorer les capacités cognitives à long terme. Il est également intéressant de noter que les activités professionnelles et de loisirs ne s'additionnent pas. Si nous exerçons un métier complexe, jouer aux échecs durant les weekends n'améliorera pas nos capacités cognitives.

Il y a de bonnes raisons de croire que nos capacités cognitives peuvent s'améliorer encore dans les années de la vieillesse. Le cerveau garde sa souplesse. Etant donné qu'un nombre croissant de

personnes prennent leur retraite professionnelle en ayant encore des années à vivre, un passe-temps exigeant ou une vie sociale bien remplie devrait nous aider à maintenir nos capacités intellectuelles.

Tiré de : *The Role of Midlife Occupational Complexity and Leisure Activity in Late-Life Cognition* [Le rôle de la complexité du travail et des loisirs dans la quarantaine et leur influence sur l'intellect dans la vie tardive], par Ross Andel, Merrill Silverstein et Ingemar Kareholt, *Journal of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 70, pp. 314-321..

#### \* Chasser le blues avec Internet

Il y a plus à dire sur les loisirs que sur leur façon de contribuer au bon fonctionnement du cerveau. Voyez plutôt : Etre retraité et seul menace le bien-être, particulièrement à un âge avancé. Comme nous l'avons dit souvent dans ce bulletin, la valeur de l'existence et son contenu se construisent avec les autres. Lorsqu'on vit seul, il est difficile de garder un certain enthousiasme - à la fois banal et profond - qui résulte de nos interactions journalières avec autrui. Il n'est pas surprenant que la dépression et le suicide aient augmenté ces dernières années et plus particulièrement chez les personnes qui vivent seules. Néanmoins, la disponibilité croissante d'Internet transforme de plus en plus cet état d'isolement. A chaque moment, et sept jours sur sept, on peut y trouver des partenaires de dialogue sur des sujets les plus divers. Il reste cependant à savoir si ces relations sur la Toile peuvent réduire la probabilité de dépression. Internet peut-il chasser le blues ?

Pour les besoins de cette étude, trois mille américains âgés participant au sondage national sur la santé et la retraite (*National Health and Retirement Survey*) ont été testés à quatre reprises entre 2002 et 2008. On a évalué leurs signes de dépression et leur usage d'Internet. La découverte majeure est que l'usage d'Internet a réduit de 30% les risques de dépression. Si cette tendance touche l'ensemble des personnes, il est particulièrement marqué chez les personnes plus âgées vivant seules. Si d'autres personnes vivent dans le ménage, ces effets seront moins importants.

L'étude n'a pas analysé quel usage ces personnes faisaient d'Internet, si par exemple, elles avaient des conversations en ligne, de nouveaux contacts, des divertissements, etc., ce qui aurait été intéressant à connaître pour le futur. Dernièrement d'ailleurs, le gouvernement finlandais a instauré un programme destiné à

améliorer l'accès d'Internet aux personnes âgées. Comme le démontre l'étude citée ci-dessus, il n'y a pas besoin d'attendre une décision gouvernementale pour se brancher.

Tiré de: *Internet Use and Depression Among Retired Older Adults in the United States: A Longitudinal Analysis* [L'usage d'Internet et la dépression des personnes âgées aux Etats-Unis : une analyse longitudinale], par Sheila R. Cotton, George Ford, Sherry Ford et Timothy M. Hale, *The Journals of Gerontology : Psychological Sciences & Social Sciences*, B, 2014, 69B, pp. 763-771.

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

\* Comment vivre longtemps : une recherche mondiale

Des chercheurs associés à un équipe de la revue *National Geographic*, ont parcouru le globe à la recherche des personnes qui vivent le plus longtemps. Les endroits suivants, appelés « Zones Bleues », ont été sélectionnés ;

- La région de Barbagia en Sardaigne – dans les montagnes sauvages de ce pays, qui possède la plus grande concentration de centenaires masculins.
- L'Icarie- une île de la mer Egée avec le taux de mortalité des personnes d'âge moyen et le taux de cas de démence le plus bas,
- La Péninsule de Nicoya au Costa Rica – le taux le plus bas au monde de mortalité d'âge moyen et la seconde concentration de centenaires masculins
- Les Adventistes du Septième Jour – la plus grande concentration se trouve autour de Linda en Californie. Ils vivent dix ans de plus que les autres Nord-Américains.
- Okinawa au Japon – la plus grande population de femmes de plus de soixante-dix ans au monde.

L'équipe des chercheurs, composée de médecins, d'anthropologues, de démographes et d'épidémiologistes, ont cherché quels dénominateurs unissent ces divers endroits. Ils en ont découvert neuf :

1. *Bouger naturellement*- Les populations les plus âgées vivent dans un environnement qui les obligent à bouger sans trop y penser. Elles

jardinent et assurent seules l'entretien de leur maison et de leurs extérieurs.

2. *Une raison de vivre.* Les habitants d'Okinawa l'appellent « Ikigai » et ceux de Nicoya l'appellent « Plan de vida », ce qui peut se traduire par « la raison pour laquelle je me lève le matin ». Une raison de vivre vaut sept ans d'espérance de vie en plus.

3. *Décalage.* Même les populations dans les Zones Bleues vivent le stress. Il peut provoquer des inflammations chroniques en association avec chaque maladie liée à l'âge. Les personnes qui vivent le plus longtemps ont des habitudes qui apaisent le stress. Ceux d'Okinawa prennent chaque jour un moment pour se souvenir de leurs ancêtres, les Adventistes prient, les Icariens font la sieste et les habitants de Sardaigne prennent l'apéritif.

4. *La règle du 80%.* « Hara hachi bu », ce mantra de Confucius vieux de plus de 2'500 ans, est dit par les gens d'Okinawa avant les repas. Il leur rappelle de ne manger qu'à quatre-vingt pour cent de leur faim. L'espace de vingt pour cent entre n'avoir pas faim et être rassasié pourrait être ce qui fait la différence entre perdre du poids et en gagner. Les personnes des Zones Bleues prennent leur plus petit repas tard dans l'après-midi ou tôt le soir et ne mangent plus rien durant le reste de la journée.

5. *Fruits et légumes.* Haricots, fèves, cornilles, soya et lentilles sont les pierres angulaires de la plupart des régimes de centenaires. La viande – principalement le porc – n'est mangé en moyenne que cinq fois par mois. Les rations pèsent entre quatre-vingt-dix et cent-vingt grammes, la taille d'un jeu de cartes.

6. *Le vin @ 5.* Les personnes des Zones Bleues (exception faite des Adventistes) boivent de l'alcool avec modération et régulièrement. Les buveurs modérés vivent plus longtemps que ceux qui ne boivent pas. Le truc, c'est de boire un à deux verres de vin par jour (de préférence du Cannonau de Sardaigne) avec des amis ou en mangeant. Et surtout, vous ne pouvez pas tout concentrer sur le weekend et boire 14 verres le samedi.

7. *L'appartenance.* A l'exception de cinq d'entre eux, les deux-cents-soixante-trois centenaires de cette recherche appartiennent à une communauté à vocation religieuse. Leur confession particulière ne semble jouer aucun rôle. Il a été découvert que participer quatre fois par mois à des services religieux équivaut à quatre à quatorze ans d'espérance de vie en plus.

8. *Les proches d'abord.* Les centenaires des Zones Bleues mettent leur famille au premier plan. Ce qui veut dire qu'ils gardent leurs parents et grands parents à proximité de chez eux ou dans leur propre maison (ce qui fait également baisser le taux de maladie et de mortalité de leurs enfants). Ils sont attachés à un partenaire de vie (ce qui peut ajouter trois ans d'espérance de vie en plus) et donnent temps et amour à leurs enfants (ils seront plus enclins à s'occuper de vous le moment venu).

9. *La bonne tribu.* Les populations qui vivent le plus longtemps choisissent – ou sont nées – dans des cercles sociaux qui encouragent un comportement sain. Les gens d'Okinawa ont créé les « moais » - des groupes de cinq amis qui s'engagent les uns envers les autres pour la vie. C'est de cette façon que les réseaux sociaux des gens dont l'espérance de vie est la plus longue ont construit leurs comportements de santé.

Pour parvenir à cent ans, vous devez avoir gagné à la loterie génétique. Mais la plupart d'entre nous peut vivre jusqu'à quatre-vingt dix ans et sans maladie chronique. Comme le démontrent les Adventistes, notre espérance de vie peut augmenter de dix à douze ans en adoptant le mode de vie des Zones Bleues.

Tiré de : *Reverse Engineering Longevity* [Inverser le génie de la longévité], par Dan Buettner.

<http://www.bluezones.com/2014/04/power-9>

\* Marcher vite, marcher tranquillement, vivre plus longtemps

Comment pouvons-nous, nous qui ne vivons pas dans une Zone Bleue, prendre quelques-unes de leurs habitudes, en particulier si nous ne marchons pas pour aller au travail ? Des informations récentes offrent des solutions intéressantes. Il y a de cela dix ans, les scientifiques d'une école médicale du Japon ont créé un programme d'exercices qui a fait des merveilles. Dans l'expérience d'origine, des marcheurs entre quarante-quatre et soixante-dix huit ans d'âge ont participé à cinq activités spécifiques de marche à raison de trente minutes par semaine. Un groupe témoin a marché à allure modérée durant toute la période témoin. Après cinq mois de cette activité, la santé physique de ses participants n'a pas beaucoup progressé. Par contre, des progrès significatifs en santé physique, en force des jambes et en pression sanguine ont été constatés chez les marcheurs du groupe expérimental. L'exercice de marche était le suivant :

- Durant trois minutes. marcher à allure rapide (entre 6 et 7 sur une échelle d'effort de 10).
- Marcher ensuite normalement durant trois minutes.
- Répéter l'opération cinq fois durant trente minutes et trois fois par semaine.

En suivant les meilleurs marcheurs après deux ans, les chercheurs ont découvert que les soixante-dix pour cent environ d'entre eux avaient poursuivi les exercices et avaient amélioré leur santé. N'est-ce pas là une façon moins chère et plus facile d'augmenter son propre capital santé ?

Tiré de : *Walk hard. Walk Easy. Repeat* [Marchez dur, marchez tranquillement, répétez], par Gretchen Reynolds. *New York Times* du 22 février 2015, p. 80.

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

**Le Rabbin Dayle A. Friedman nous écrit :**

Chère Mary,

Je vous écris au soir de la Tou Bishvat, le premier jour du printemps en Israël, le premier jour de l'an des Arbres et le jour qui suit la Chandeleur (ou Jour de la Marmotte au Québec et au Nouveau Brunswick au Canada). Dans le film « Un jour sans fin », nous suivons un personnage condamné à revivre sempiternellement la même journée dans tous ses détails. Il en va tout autrement avec la Tou Bishvat. Ici, au milieu de l'hiver, nous fêtons le renouveau. Pourquoi maintenant en particulier ? Parce que c'est la saison à laquelle les arbres commencent à pousser au milieu des autres arbres d'Israël, signalant le début du printemps. Passé la cinquantaine, nous aussi nous pouvons vivre le renouveau, comme le psalmiste l'a écrit (je traduis) : « Puissions-nous avoir une vie féconde en prenant de l'âge, mûrir dans l'abondance et la sagesse. Ouvre nos cœurs à tous ceux que nous croisons, fais-nous pleins de bonté, renouvelle-nous, éveille notre esprit, soutiens-nous, notre Roc, pour plus encore ».

Vous pourrez avoir un goût de ce qu'est mon nouveau livre *Jewish Wisdom for Growing Older : Finding your Grit and Grace Beyond Midlife* [Sagesse juive pour traverser la quarantaine avec grâce et dignité] sur mon blog « What Calls You Beyond Midlife ? ».

Je reviens d'un colloque à Jérusalem, où j'ai parlé de la santé spirituelle juive. Dans les mois qui viennent, j'irai enseigner à la Conférence centrale des rabbins américains, à la Spiritual Directors



International for Spiritual Care, à la congrégation Bet Simchat Torah (à New York) et à la Congrégation Beth Evergreen, au Colorado.

Je vous souhaite santé et prospérité en cette nouvelle année des Arbres

Soyez bénie

Dayle

**Nell Smith** ([nell.smith@telusplanet.net](mailto:nell.smith@telusplanet.net)) nous écrit :

Chers Kenneth et Mary,

J'aime votre bulletin « Prendre de l'âge de façon positive ». Il m'a permis de rester au courant depuis deux décennies sur « ce qu'il y a de neuf dans la population vieillissante ».

A partir de vos travaux, de ceux de Ken Dytchwald, qui le premier m'a mis sur la piste démographique avec son livre *Age Wave*, de ceux de Zalman Schachter-Shalomi avec son ouvrage *From Ageing to Sageing* et de ma propre expérience, j'ai développé un atelier pour améliorer les possibilités des personnes de plus de cinquante ans. Je l'ai appelé *Retire to the Life you Design* [Créez la retraite que vous désirez avoir]. Ce travail m'a permis de publier un livre qui vient de sortir : *Retire to the Life you love – Practical Tools for Designing Your Meaningful Future* [Accédez à une vie après retraite que vous aimez – des outils pratiques pour créer un avenir qui a du sens].

Ce livre contient des modèles et des outils holistiques que j'ai créés ou utilisés pour informer le grand public sur les possibles de la population âgée.

Merci pour votre magnifique travail

Nell

**Norman Molesko**, un ambassadeur des Seniors désire vous faire partager le site Web [www.losangelespoetsociety.org/#!norman-molesko/c14lx](http://www.losangelespoetsociety.org/#!norman-molesko/c14lx)

(Ajoutons que Molesko est lui-même poète, acteur et une ancienne star des Young Oldies, qui s'impliquent dans des actions sociales, sans égard pour l'âge des participants).

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

Voici les événements annoncés dans la version originale du Bulletin :

The American Society on Aging (ASA) is now accepting proposals to present at the 2016 Aging in America Conference, March 20–24 in Washington, DC. ASA is always looking for new models, innovative programs and research-to-practice presentations for the conference. This is a fabulous opportunity to share your program developments and new ideas with this conference community of nearly 3,000 multidisciplinary professionals who, like you, care about improving the lives of older adults. *The deadline to submit is June 1, 2015.* Space for workshops is limited, so plan to submit soon. You can submit your proposal at [www.asaging.org/aia](http://www.asaging.org/aia).

September 18-20, 2015: The 2nd Healthy and Active Aging Conference, Shanghai, China. For more information see [www.engii.org/conf/HAAC/2015Sep](http://www.engii.org/conf/HAAC/2015Sep) November 18-22, 2015, GSA, 2015, the Gerontological Society of America's annual scientific meeting. "Aging as a Lifelong Process" in Orlando, FL. Registration and housing open June 2015. For more information visit: [www.geron.org/2015](http://www.geron.org/2015) -

---

\*\*\* 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 suggestions:

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>

Nouveaux souscripteurs :

Les nouveaux souscripteurs peuvent nous rejoindre en tapant le lien <http://www.taosinstitute.net/positive-aging-newsletter-sign-up>

©Copyright. The Taos Institute. Tous droits réservés