

« L'art de bien vieillir »



Durant une heure, la conférencière nous a présenté ses outils pour bien vieillir en déroulant un diaporama attractif et plein d'humour. Voici quelques-unes des clés proposées :

- **Comprendre le processus de vieillissement** : vieillissement physique (les « organes filtres » s'encrassent, le stress oxydatif des cellules, la production de radicaux libres, l'action du tabac, de l'alcool et d'une vie stressante) et **psychologique** (âge réel et âge ressenti, nos croyances, pensées, émotions...et comportements).
- **Positiver cette étape de vie** : faites-vous partie du clan des « Tamalous » ou de celui des « jardiniers » ? Comment allez-vous vieillir ?

**Et vous, comment vieillirez-vous ?**

Schématiquement, on trouve trois approches de l'avancée en âge dans la population. A qui ressemblez-vous ?

	■ Les «joueurs» (20 %) : jouent leur vie aux dés à l'image de cet homme en surcharge pondérale, fumeur ayant eu un infarctus, diabétique et qui ne veut pas changer de comportement "puisque'il faut bien mourir de quelque chose".
	■ Les «mécaniciens» (50 %) : considèrent leur corps comme une mécanique à réparer en cas de panne. En cas d'hypertension, ils vont prendre un traitement mais ne changeront rien à leur hygiène de vie.
	■ Les «jardiniers» (30 %, majoritairement des femmes) : ils cultivent leur bien vieillir au quotidien, en étant dans l'observation et l'anticipation. Ce sont eux qui ont le plus de chances de vivre longtemps.

- **Découvrir la révolution de l'épigénétique** : seulement 15% de notre ADN est déterminée par notre capital génétique et 85% modulés par nos comportements quotidiens : alimentation, activité physique, gestion du stress, plaisir et sens de la vie, réseau social et familial... Un formidable espoir pour la médecine préventive de demain et une belle opportunité pour redevenir pleinement acteur de sa vie !

Pour en savoir plus, regardez sur YouTube la passionnante vidéo de Joël de Rosnay sur l'épigénétique: <https://www.youtube.com/watch?v=XTyhB2QgjkG>

- La **recette des centenaires heureux** et les **7 actions** à mettre en place dans son hygiène de vie.
- **Stimuler sa mémoire et protéger son cerveau** : la plasticité cérébrale permet de créer des connexions cérébrales à tout âge. Pour cela quelques règles d'or sont à observer : sortir de la routine, continuer à apprendre, à s'émerveiller, à rêver, à rire, à s'amuser et à faire des projets. Éviter le syndrome du canapé... Cultiver la gratitude et prendre soin des autres...
- **Bien vieillir en couple** : comment le réinventer au quotidien et remplir le réservoir affectif de chacun ?
- **Une relaxation** a clôturé cette conférence et a été suivie d'un temps de « questions-réponses » avec le public.
- **Dédicace** avec la librairie Lacoste et **échanges avec les participants**.

Quelques citations ont illustré cette conférence :

« On ne peut s'empêcher de vieillir mais on peut s'empêcher de devenir vieux. » Henri Matisse

« On n'est pas vieux tant que l'on cherche. » Jean Rostand



Pour suivre l'actualité de Françoise, visitez son site et son blog sur Internet :

[www.francoise-dorn.com](http://www.francoise-dorn.com)

Vous pouvez retrouver l'essentiel de cette conférence dans le cahier d'exercices :

« Être une retraité heureux », paru chez ESF

