

VIEILLIR SANS ETRE VIEUX

Vieillir tout en restant jeune est un vieux rêve de l'humanité, et l'on perçoit dès l'énoncé du titre une opposition entre vieillir dans son corps et être vieux dans sa tête.

Vieillir est notre sort commun, c'est l'altération progressive de nos fonctions vitales et de notre apparence physique.

Au fil des ans, nous constatons des dysfonctionnements de notre cœur et de nos poumons entraînant douleurs et essoufflements, des troubles urinaires ou digestifs.

Surtout nous constatons des modifications de notre apparence, visibles aux yeux de tous, des rides ravinent notre visage, nos cheveux blanchissent et tombent altérant notre image.

Il s'agit là d'un vieillissement normal, qui jusque-là était admis et même respecté. Le vieillard était reconnu pour son savoir, sa sagesse, son expérience. Dans des temps récents on parlait encore de noble vieillard dont le décès était comparé à la disparition d'une bibliothèque.

Par contre être « vieux » a un sens péjoratif : petit vieux, vieux jeton ou bien pire et nous devons nous mobiliser pour endiguer cette évolution.

BIEN VIEILLIR

Nous bénéficions de moyens efficaces pour vivre plus longtemps dans de bonnes conditions.

Les progrès de la médecine prolongent notre existence, les antibiotiques ont transformé l'évolution des maladies infectieuses, la pneumonie ou la péritonite qui étaient souvent mortelles sont devenues de bon pronostic. La chirurgie et l'anesthésie ont fait d'énormes progrès.

La médecine préventive et du travail permet de détecter à temps, par exemple l'HTA, le diabète, les cancers et d'éviter ainsi des complications sévères, invalidantes et très lourdes pour la société. Les vaccinations ont permis d'éradiquer des maladies infantiles graves.

L'hygiène de vie compte aussi pour beaucoup : ne pas fumer, boire modérément de l'alcool, ne pas grossir, garder une activité physique régulière, enfin il faut se méfier de certains médicaments qui peuvent à la longue altérer votre cerveau, comme l'usage prolongé de somnifères ou de tranquillisants, en dehors d'une absolue nécessité.

RESULTATS

Les résultats sont là :

L'espérance de vie est en constante progression en Europe, elle régresse en Russie du fait de l'alcoolisme et stagne au Nigeria du fait des mauvaises conditions de vie.

L'espérance de vie est passée en France de 24 ans chez l'homme et 26 ans chez la femme en 1740 à respectivement 79 et 85 ans en 2012. Un enfant qui naît aujourd'hui gagne 2 mois et demi d'espérance de vie par an.

Par ailleurs la population mondiale est passée de 640 millions d'habitants en 1750 à 1 milliard sept en 1900 et à 7 milliards en 2012 !

NE PAS DEVENIR VIEUX.

Devenir vieux est un état d'esprit, nous avons tous nos misères ; qui ne souffre pas d'arthrose, d'affections plus sévères ? Mais nous devons les relativiser en prenant en compte celles des autres.

Devenir vieux c'est se replier sur soi, se couper du monde en ne recevant plus ses amis, même très simplement, ronchonner à tous propos : le temps qui est trop chaud ou trop froid, trop humide ou au contraire trop sec, les voisins qui sont trop bruyants, les petits enfants trop remuants. C'est voir en toute nouveauté une agression, enfin négliger son apparence physique, ne plus avoir d'horaire, rester en robe de chambre une partie de la matinée, ne plus se raser régulièrement : les bisous piquants feront fuir vos petits-enfants. Enfin garder toujours une tenue propre et soignée : respectez-vous et respectez les autres, ils vous respecteront.

Des événements de notre vie vont pouvoir accentuer cette tendance à se négliger. Il peut s'agir d'événements de la vie courante, ou de pathologies notamment cérébrales.

Des maladies chroniques et invalidantes auront un retentissement sur notre moral et notre humeur. Par exemple, le départ du foyer des enfants laisse les parents désespérés ayant brusquement un temps libre qu'il va falloir meubler.

Le départ à la retraite est l'évènement important dans une vie : après une intense activité se retrouver avec un agenda vide est dur à gérer. Il faut préparer sa retraite en envisageant un mi-temps, un bénévolat dans une association caritative, pratiquer les mots croisés, le sudoku, les échecs, la lecture, certains jeux télévisés, profiter de ses petits-enfants. Il faut avoir plusieurs centres d'intérêt afin d'activer le plus possibles de zones cérébrale pour entretenir au mieux nos connexions inter-neuronales.

Certaines pathologies auront un retentissement important sur notre état cérébral.

Les accidents vasculaires cérébraux, telles l'occlusion d'artère cérébrale ou une hémorragie cérébrale vont laisser des séquelles parfois difficiles à supporter pour le malade et son entourage.

La maladie d'ALZHEIMER ou la démence sénile sont les principales causes de ce glissement vers ce devenir vieux que nous cherchons à combattre.

TRAITEMENTS proposés. En cas d'accidents vasculaires cérébraux et à condition d'intervenir dans des délais de 4 heures nous pouvons déboucher une artère par thrombolyse, ou stopper une hémorragie en intervenant sur l'artère concernée.

En cas de maladie d'Alzheimer ou de démence sénile, nous pouvons tenter d'en freiner l'évolution et d'en limiter les effets. Les troubles de la mémoire et du comportement peuvent être améliorés par des traitements comme l'Aricept, le Reminyl, l'Exclon. Il faut également maintenir les liens et les stimulations avec ce type de maladie, et prévoir une kinésithérapie. La relation avec le patient est difficile mais essentielle.

Enfin, un petit conseil : d'une façon générale, il faut mettre en valeur ce que **Françoise HERITIER**, professeur au Collège de France, appelle Le **SEL DE LA VIE** dans un livre paru aux éditions Odile JACOB en 2012.

Il faut toujours cultiver des envies, des désirs, des projets, de la curiosité qui poussent à l'action.

Il faut cultiver ces petits bonheurs qui donnent même dans les épreuves, un peu de lumière et de bien-être.

L'auteur a rempli 80 pages de ces petits bonheurs, faciles à trouver : un beau coucher de soleil, un sourire de connivence avec un inconnu croisé dans la rue, l'éclat de rire de vos petits-enfants, un merle qui chante au lever du jour, etc..

Je reprends la conclusion de Mme F. HERITIER :

Le monde existe à travers nos sens avant d' exister de façon ordonnée dans notre pensée, et il nous faut tout faire pour conserver au fil de l'existence cette faculté créatrice de sens : voir, écouter, observer, entendre , toucher, caresser, sentir, humer, avoir du gout pour tout, pour les autres, pour la vie.

Pour conclure, je vous dirai **AYEZ ENVIE POUR ETRE EN VIE !**