

79 - Vivre longtemps et en santé

" Ce qui compte, ce n'est pas combien de temps nous vivons, mais comment. "

Philip James Bailey

Des scientifiques pensent avoir découvert l'âge qu'un être humain peut espérer atteindre.

En moyenne 115 ans et 7 mois pour les femmes

et

114 ans et 1 mois pour les hommes.

Plan de l'atelier

Réseau Internet d'information des Aînés du Québec



- a) [La Bible](#)
- b) [Plus vieille créature terrestre encore en vie](#)
- c) [Un olivier de 1000 ans et plus](#)
- d) [Pourquoi les femmes vivent plus longtemps que les hommes](#)
- e) [10 conseils pour rester jeune](#)
- f) [Des aliments qui allongent la vie](#)
- g) [Et le bonheur!](#)
- h) [Vivre de 100 à 150 ans et plus](#)
- i) [«... certains d'entre nous vivront 1000 ans.»](#)

Vous pouvez envoyer un courriel à l'adresse: leriaq@gmail.com

a) Dans la Genèse, voici « l'âge » de...

Noé 950 ans,

Énoch 950 ans,

Adam 930 ans,

Seth 912 ans,

Kénan 910 ans,

Mathusalem 969 ans,

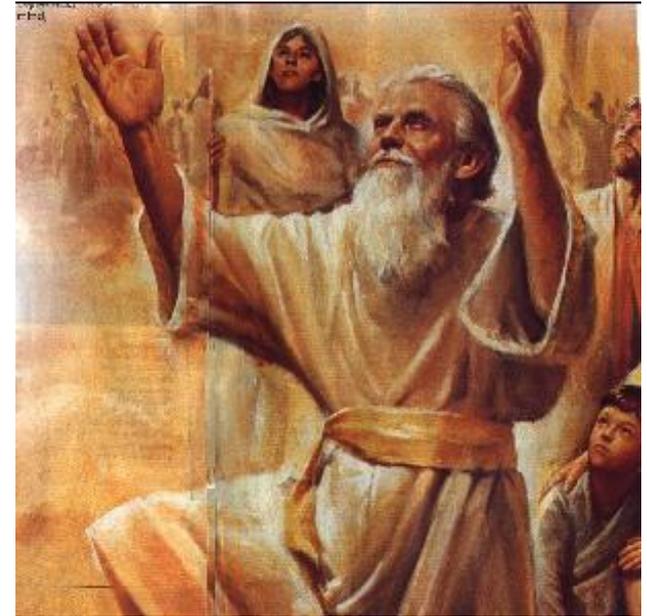
Lémec 677 ans,

Ismaël 637 ans,

Hénoch 365 ans,

Isaac 180 ans

et Abraham 175 ans



Pour certains, ces âges excessifs proviendraient d'une erreur de traduction : les « années » solaires seraient en fait des cycles lunaires. Mathusalem serait ainsi mort à 969 mois solaires ou 78 ans.

b) Plus vieille créature terrestre encore en vie

En 2023, cette tortue a 190 ans.

Jonathan, une tortue géante basée à Sainte-Hélène, est la plus vieille créature terrestre encore en vie.

Cliquez [ICI](#).

Son histoire: cliquez [ICI](#).



Sainte-Hélène

Île dans l'océan Atlantique

Olivier de plus de 1000 ans



Vieil olivier de plus de 1000 ans près du Pont du Gard en France.

Ce pont romain (à l'arrière) conduisait l'eau d'Uzès à Nîmes.

**2000 ans pour ce
géant d'Afrique du
Sud appelé l'arbre de
vie (Baobab)**





Chêne en Caroline du Sud, 20 mètres de hauteur, estimation 1400 ou 1500 ans.



Arbre de Tule, âgé de plus de 2000 ans (Mexique).

Le plus vieil olivier de Crète: environ **3250 ans**



Et cet IF a entre 2000 et 5000 ans.



Cet « if » de Fortingall en Écosse aurait entre 2.000 et 5.000 ans et a changé de sexe.

Un arbre vieux de 1400 ans fait pleuvoir des feuilles d'or sur un temple bouddhiste



Source: cliquez [ICI](#).

Planté en 1625, ce bonsaï de 391 ans a survécu à Hiroshima et continue de pousser



VIVRE 100 ANS

Aimer la vie



Les êtres humains aiment la vie, et ils voudraient que cela dure **le plus longtemps possible** ! Et comme personne n'a encore trouvé la **Fontaine de Jouvence**, c'est vers la science que les accros à la longévité se tournent.

Bill Maris, de Google, clament qu'on pourra un jour vivre plus de **500 ans**. À ce moment-là, Jeanne Calment, décédée à 122 ans, passera pour une ado!

Pour retarder la mort, les entreprises financées par **Google** s'attellent à combattre le vieillissement et les maladies dégénératives.

Les chercheurs essaient donc de repérer des maladies 10 ans avant qu'elles ne se déclarent.

VIVRE 100 ANS

5 astuces d'un cardiologue pour devenir centenaire

Vivre longtemps, c'est bien... être en prime en bonne santé, c'est beaucoup mieux.

Dans son [nouveau livre](#), le [Dr Frédéric Saldmann](#), cardiologue et nutritionniste, livre ses secrets pour rester en forme jusqu'à 100 ans. Cliquez [ICI](#).

Être optimiste





Les endroits ou bien vieillir.

J'ai suivi les 5 habitudes de la «Blue Zone» pendant une semaine et voici ce que j'en ai retenu: cliquez [ICI](#).

Espérance de vie moyenne par pays en 2019				
Classement	Hommes		Femmes	
1er	Hong Kong	82,3	Hong Kong	88,1
2e	Suisse	81,7*	Japon	87,4
3e	Japon	81,4	Espagne	86,2
4e	Singapour	81,4	Corée du sud	85,7*
5e	Suède	81,3	Singapour	85,7

Les 9 leçons de longévité des « zones bleues »

Après avoir étudié les modes de vie des peuples centenaires, [l'explorateur Dan Buettner](#) a établi une liste très précise de bonnes habitudes à prendre pour un mode de vie sain et naturel. Il a partagé en neuf leçons les secrets de ces gens d'exception :

1. **Bougez naturellement** en faisant un exercice à faible intensité.
2. Arrêtez de manger quand vous constatez que votre **estomac est plein à 80%**.
3. Éliminez la **viande rouge** et les produits raffinés.
4. Buvez du **vin modérément**.
5. Trouvez un **sens à votre vie** et fixez-vous des objectifs.
6. Ralentissez, reposez-vous, relaxez et **prenez le temps de récupérer**.
7. Adhérez à une **communauté spirituelle**.
8. Placez votre **famille au sommet** de vos priorités et prenez-en soin.
9. Passez du temps avec des **gens que vous aimez** et qui partagent vos valeurs.

Espérance de vie: avoir encore des projets

Question posée à M. Gilles Vigneault (août 2014):

Quelle est la différence entre un vieil homme de 85 ans et un jeune homme de 85 ans ?

« Celui qui a encore des projets à 85 ans est jeune et le restera ! »

Vivre longtemps... en santé en 2018!

Jean-Claude
Laverdure
un «jeune» skieur
de 87 ans



Cliquez [ICI](#).

Jean-Claude Laverdure a commencé le ski dans la trentaine.

Il est devenu un moniteur de «**Ski du Canada**» et donne encore des cours pour «[Ski Bon-âge](#)».



Nicholas Winton est mort en 2015 à l'âge de 106 ans.

Cliquez [ICI.](#)



En **1938** Sir Nicholas Winton a commencé à sauver des enfants juifs de l'**Holocauste**, et cela **tout seul.**



Il a réussi à faire **669 enfants** juifs quitter la Tchécoslovaquie pour l'**Angleterre...**



Comment Vivre Longtemps Et en Bonne Santé ?

Manger moins, mieux, et surtout des aliments protecteurs...

Voici des conseils pour vivre plus longtemps et rester en parfaite santé !

Cliquez [ICI](#). (vidéo de 29 minutes)

En 2018, un Japonais de 112 ans reconnu doyen de l'humanité



Le nouveau doyen de l'humanité est un Japonais de 112 ans, **Masazo Nonaka**, a annoncé le **Guinness des records**, tandis que sa famille révélait ses secrets de longévité: son faible pour les **sucreries** et de **longs bains** dans les **sources d'eau chaude**.

Suite en cliquant [ICI](#).



L'homme le plus vieux du monde est Joao Coelho de Souza, un Brésilien de 131 ans en 2015.

Découvert par un fonctionnaire

Né le 10 mars 1884 dans la région de Meruoca au Brésil, celui-ci a très exactement **131 ans**. De quoi faire passer la doyenne des Français, Jeanne Calment et ses **122 ans**, pour une petite jeunette !

En constatant que celui-ci continuait encore aujourd'hui à toucher une pension, le fonctionnaire a voulu s'assurer lui-même qu'il ne s'agissait pas d'une erreur, voire d'une fraude. Quelle n'a pas été alors sa surprise lorsqu'il a découvert que **Joao Coelho de Souza** était toujours bien vivant

En savoir plus : cliquez [ICI](#).



Selon un article du New York Times paru en 1930, le professeur Wu Chung-chieh de l'université de Chengdu, a découvert des manuscrits du gouvernement impérial chinois daté de 1827 qui félicitent Li Ching Yuen pour son 150ème anniversaire et d'autres documents attestent qu'il a aussi été félicité pour son 200ème anniversaire en 1877.

Li Qingyun, né à une date non déterminée avec certitude (probablement **1677**) dans le Xian de Qijiang, province du Sichuan est mort le 6 mai **1933**. Il aurait eu **256 ans**. Il était un médecin, pharmacien et herboriste de médecine chinoise traditionnelle. Plus de détails en cliquant [ICI](#) Vidéo: [ICI](#).



Son secret pour une longue vie.

Ces personnes passaient leur temps libre dans la nature sous le soleil à se relaxer et à pratiquer des techniques de respiration et de méditation afin d'améliorer **leur santé physique** et **mentale** avec une alimentation saine et une **activité physique régulière**.

Pour lui, le calme intérieur et la sérénité à des techniques de respiration étaient **les secrets de longévité**. De toute évidence, son régime alimentaire a également joué un rôle très important. Plus de détail en cliquant [ICI](#).

Apprenez à gérer votre stress et profitez du moment présent.



[Des scientifiques pensent avoir découvert l'âge maximal qu'un être humain peut espérer atteindre.](#)

Cliquez [ICI](#).

115 ans et 7 mois pour les femmes et à **114 ans et 1 mois** pour les hommes.

C'EST PROUVÉ : AVOIR UN CHIEN AUGMENTE L'ESPÉRANCE DE VIE !

VOIR PLUS





13 minutes avec Honorine - 113 ans - Cliquez [ICI](#).

Honorine Rondello est née le **28 juillet 1903** ; à 113 ans, elle est la nouvelle doyenne des Français. Honorine a tout connu : la pauvreté, deux Guerres Mondiales, dix-sept Présidents de la République, l'invention de l'aviation, l'arrivée de la télévision (qu'elle aime beaucoup)... mais pas Internet.

Pourtant, elle possède plus de réponses sur le sens de la vie que tous les moteurs de recherche du monde.



Jeanne Louise Calment est une Française, née le 21 février 1875 à Arles (Bouches-du-Rhône) et morte dans la même ville le 4 août 1997, à l'âge de **122 ans**. Doyenne des Français à partir du 20 juin 1986, puis doyenne de l'humanité à compter du 11 janvier 1988, elle est devenue l'être humain ayant vécu le plus longtemps parmi les personnes dont la ***date de naissance est certifiée***.

Comment vivait-elle?

Elle se soignait la peau à l'huile d'olive, croquait presque un kilo de chocolat par semaine, circulait à bicyclette jusqu'à l'âge de cent ans et ne renonça à fumer qu'à cent dix-sept ans.

Et le grand secret?

Manger, boire, stress zéro + joie de vivre, le don de tirer plaisir du simple fait d'être en vie... **surtout être joyeux.**

Peter Mayle – «Le bonheur en Provence»

Cliquez [ICI](#).

Qu'est-ce qui nous fait vieillir ?

[Pourquoi tous les êtres vivants n'ont-ils pas la même durée de vie ?](#)

[Existe-il un élixir de jeunesse ?](#)

[Comment rester jeune... et bien vieillir ?](#)

[Bien-être et vivre-ensemble : et si on s'inspirait des anciens ?](#)

[Comment devenir centenaire ?](#)

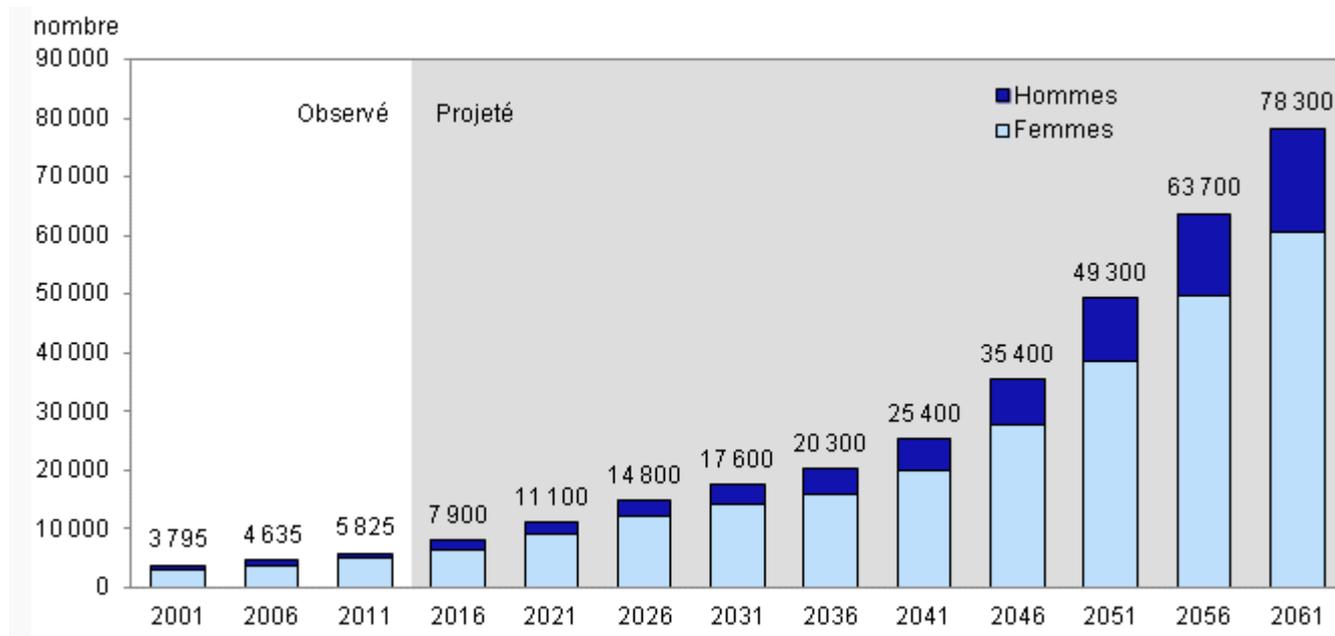
Il existe 300 théories pour expliquer pourquoi l'espèce humaine vieillit quand d'autres organismes vivants meurent après vingt-quatre heures ou au contraire semblent se régénérer sans limite.

[La méduse Turritopsis](#) : immortelle [L'hydre](#) : immortelle [La palourde nordique](#) : + de 400 ans

[La tortue des Galapagos](#) : + de 176 ans [Le requin du Groenland](#) : + de 272 ans

[Jeanne Calment](#) : 122 ans

Nombre de centenaires au Canada



Projections démographiques pour le Canada, les provinces et les territoires



Prolonger la vie et retarder le vieillissement chez l'être humain, on y est presque...

« On est en train de trouver de nouveaux médicaments qui permettent de faire évoluer la **géroscience** vers un nouveau volet, qui va nous permettre de **détruire les cellules vieillissantes** », dit le Dr Francis Rodier, professeur au Département de radiologie, de radio-oncologie et de médecine nucléaire de la faculté de médecine de l'Université de Montréal et membre de l'Institut du cancer de Montréal.

De récents travaux (2018) effectués sur des souris ont démontré que la destruction des **cellules sénescentes**, responsables du vieillissement, prolonge la vie des rongeurs, ce qui ouvre de nouvelles perspectives quant au ralentissement du vieillissement chez l'être humain.

Des chercheurs ont réussi à inverser le vieillissement de cellules humaines; **grâce à certains composés chimiques, des scientifiques britanniques sont parvenus à faire "rajeunir" des cellules vivantes.**

Cliquez [ICI](#) pour plus d'information.



A LA UNE

JACQUES LAPLANTE

Collaboration spéciale

SIX TRUCS POUR VIEILLIR EN BEAUTÉ

1 Adoptez une diète de type méditerranéenne, qui fait plus de place aux fèves, aux noix, aux fruits, aux légumes et à l'huile d'olive. La viande rouge et les charcuteries ne devraient être consommées que de façon occasionnelle.

2 Bougez à raison de 15 à 30 minutes par jour et dynamisez vos activités quotidiennes. Si vous avez l'habitude

d'aller acheter votre journal au dépanneur du coin, laissez la voiture dans le garage.

3 Définissez-vous des objectifs de vie clairs et gardez une attitude positive face aux événements.

4 Voyez votre monde ! Demeurer en famille ou auprès d'amis aussi longtemps que possible procure de nombreux bienfaits.

5 Fermez la télévision et faites des exercices qui stimulent votre intellect : casse-tête, mots croisés, bridge, échecs, etc.

6 Vin ou bière ? Préférez le vin rouge. Ceux qui consomment modérément (2 verres par jour maximum) diminuent les facteurs de risques de développer de nombreuses maladies comme l'Alzheimer.

Comment vivre vieux

Le Journal a rencontré six centenaires québécois pour tenter de découvrir le secret de leur longévité.

Le secret de la longévité des centenaires? Une savante combinaison de génétique, de saines habitudes de vie et de confiance inébranlable en soi, constate le D^r Judes Poirier, à qui l'on doit le livre *Jeune et centenaire*.

Les centenaires étaient des gens foncièrement

- positifs,
- déterminés
- confiants en leurs capacités.

Ils vivaient pleinement le moment présent et demeuraient constamment actifs. »

Référence:

<http://www.journaldemontreal.com/2017/07/30/comment-vivre-vieux>

Vivre 130 ans, l'incroyable révolution de la science

Le Figaro



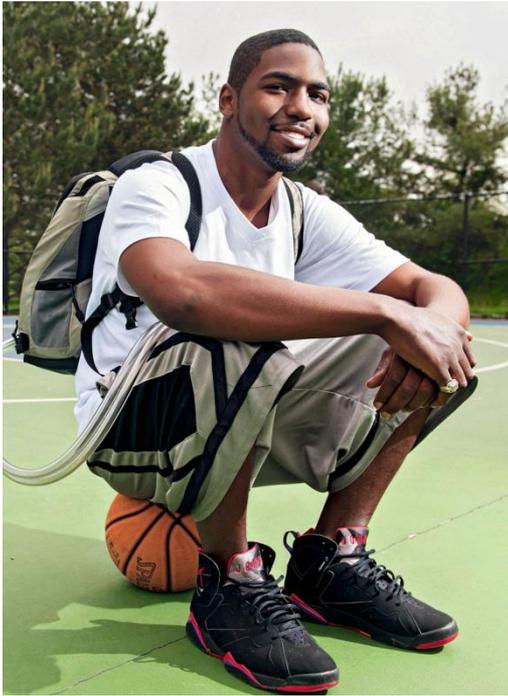
L'homme, pour la première fois, peut modifier et créer la vie en assemblant des molécules comme des Lego.

Les perspectives sont vertigineuses : régénérer ou modifier des organes ou en concevoir de toutes pièces.

Source: cliquez [ICI](#).



Et le vieillissement du cœur ???



**Il a vécu 17 mois
avec un coeur
artificiel dans
son sac à dos**

Certains travaillent sur des cœurs artificiels qui fonctionneraient des centaines d'années et d'autres se consacrent aux cellules souches ou aux organes artificiels.

Preuve de cet engouement : en 2011, **Le Monde** recensait plus de 1000 articles scientifiques sur l'allongement de la vie, publiés chaque mois !

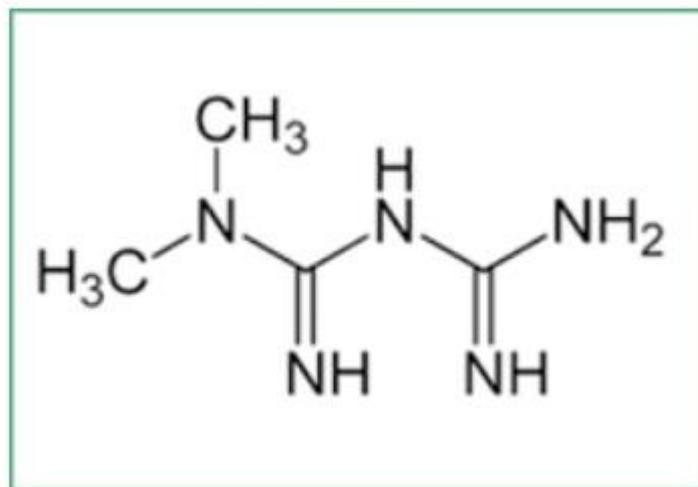
Le journal expliquait que les recherches peuvent être classées en deux types : celles qui s'intéressent aux **molécules**, et celles qui travaillent sur les **gènes**.
Laquelle de ces deux approches remportera le défi ?

Mystère, mais aujourd'hui, on sait déjà manipuler des molécules pour allonger la vie de mammifères.

Plus récemment, **Arte** a diffusé un documentaire sur les **rats-taupes nus**, des petits mammifères qui pourraient détenir la clé de la longévité.

Une pilule capable de ralentir le vieillissement

La **metformine** vendue depuis 50 ans!



PHILIPPE MERCURE
LA PRESSE

Imaginez une pilule capable de ralentir le vieillissement. Une pilule qui retarderait l'apparition des maladies et vous procurerait des années de vie en santé. Trop beau pour être vrai ? Eh bien, peut-être pas.

Étude du docteur **Michael Pollak**,
directeur de la division de la prévention
du cancer à l'Université McGill.

Cliquez [ICI](#).

Janvier 2017

Et la maladie ???

Cette incroyable invention pourrait permettre à votre corps de se réparer avec un simple contact.



Cliquez [ICI](#).

Cette vidéo est en anglais. Lisez le texte français sous l'image.



Comment vivre une longue vie

Cliquez [ICI](#).

Faites travailler vos méninges

Comment ?

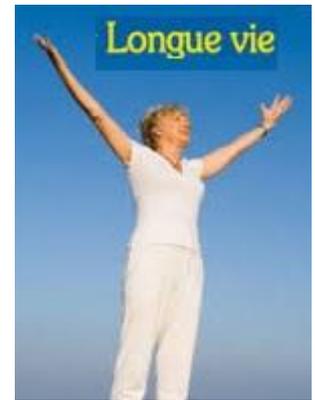
En apprenant une langue – Atelier #406

duolingo

Apprends gratuitement une langue. Pour toujours.

Anglais Espagnol Allemand Italien Portugais

Et avec **GOOGLE TRADUCTION** (Atelier #306)



Un cerveau en santé : 7 conseils pour le muscler



1. **L'activité physique:** (Centre de **GYM**, marche 30 minutes/jour...)
2. De la **vitamine B12** pour un cerveau en santé (**viande, poisson, lait...**)
3. Gardez-le **hydraté** (**un ou deux verres d'eau** régulièrement...)
4. Les **jeux**: un bon moyen de muscler vos neurones (images positives, **l'humour...**)
5. **Apprendre des langues** : un bon sport pour le cerveau
6. Travaillez vos compétences linguistiques (**voyages**)
7. **Mangez du cuivre** (**foie de bœuf** ou d'agneau, **huîtres, noix de cajou, poires**)

La vie près de l'eau prolonge votre durée de vie.



http://www.ohmymag.com/voyage/la-vie-pres-de-l-039-eau-prolonge-votre-duree-de-vie_art107422.html

Test formatif

Questions

	Questions
1	Vrai ou faux À quel âge moyen pourraient vivre les hommes et les femmes ? 114 ans, 115 ans, ... ?
2	Dans la Genèse, Noé serait décédé à 95 ans ou 950 ans ?
3	En 2023, quel âge avait la plus vieille tortue connue ? 90 ans ou 190 ans
4	Vrai ou faux ? Le plus vieil olivier du Pont du Gard en France a plus de 100 ans