

Christopher Vasey

# **Secrets de jeunesse ...** **... des peuples de centenaires**

## *Sommaire*

<b>Chapitre 1 : Les limites de la longévité</b>	<b>3</b>
- longévité dans le règne végétal	
- longévité dans le règne animal	
- les cellules humaines sont-elles immortelles ?	
- longévité chez l'être humain	
- la loi de Flourens	
- Longévités actuelles et passées de l'être humain	
<b>Chapitre 2 : Qu'est-ce que le vieillissement ?</b>	<b>15</b>
- Le vieillissement naturel	
- Le vieillissement pathologique	
- Les signes du vieillissement	
- Pourquoi ne vivons-nous pas jusqu'à 120 ans ?	
<b>Chapitre 3 : Les centenaires, exemples de grande longévité et de vieillissement naturel</b>	<b>26</b>
- Les centenaires hounza	
- Les centenaires abkhazes	
- Les centenaires de Tchétchéno-Ingouchie	
- Les centenaires d'Azerbaïdjan	
- Les centenaires de l'Altai	
- Les centenaires de Iakoutie	
- Les centenaires des Andes	
<b>Chapitre 4 : Les facteurs de longévité et de jeunesse</b>	<b>42</b>
- L'alimentation	
- Air et oxygénation	
- Le sommeil	
- Le travail	
- La vie psychique	

<b>Chapitre 5 : Quelle stratégie de longévité adopter ?</b>	<b>53</b>
- L'approche naturopathique de la longévité	
- L'approche génétique du vieillissement	
- Les radicaux libres	
- Quelle stratégie de longévité adopter ?	
<b>Chapitre 6 : La cure de Jouvence – partie pratique</b>	<b>62</b>
- Réformer son alimentation	
- Combler les carences	
- Drainer les toxines	
- Brûler les toxines profondes	
- De l'énergie sans excitant	
- Se soigner physiologiquement	
- Etre physiquement actif	
- Respecter les besoins de sommeil	
<b>Chapitre 7 : La face cachée de la longévité</b>	<b>86</b>
- L'approche matérialiste	
- L'approche spiritualiste	
- Le rôle de l'esprit	

Copyright: Christopher Vasey, CH 1832 Chamby - Suisse

Ce livre a été publié sous le titre “”Secrets de Jouvence ... des peuples de centenaires” aux éditions Jouvence en 1995 et est maintenant épuisé.

## **Chapitre 1**

### **Les limites de la longévité**

On a déjà beaucoup écrit sur les possibilités de prolonger la vie, mais comment s'y retrouver parmi toutes les opinions contradictoires? Est-ce les résignés qui estiment que la vie ne dure que 70 ou 80 années parce que la majorité des gens meurent à ces âges-là qui ont raison? Est-ce ceux qui prétendent que nous pouvons vivre jusqu'à 120 ou 160 ans, ou encore les scientifiques qui espèrent rendre pratiquement immortel l'être humain grâce à des découvertes en génétique? Qui croire? Qu'est-ce qui est raisonnablement possible?

Ouvrons donc le grand livre de la nature, c'est-à-dire observons les êtres vivants sur terre, et voyons les exemples de longévité dans les différents règnes. Y trouve-t-on des indices qui nous permettraient de penser qu'une vie extrêmement longue ou sans fin soit possible?

#### ***Longévité dans le règne végétal***

Les végétaux qui ont la vie la plus courte sont sans doute les champignons. Leur temps de croissance et la durée de leur existence est de quelques jours seulement.

Un grand nombre de végétaux ne vivent que quelques mois. Ce sont les plantes annuelles. La graine qui germe en automne ou au printemps, devient une plante adulte au cours de l'été et offre ses fruits ou ses graines en automne. Sa vie s'achève en hiver avec la décomposition de ses tissus. En tout, sa vie n'aura pas dépassé douze mois. Font partie des plantes annuelles, des fleurs comme les tournesols, les coquelicots, les soucis (calendulas); des légumes comme les pommes de terre, les petits-pois, les courges, et des céréales comme le blé, l'avoine et l'orge.

Les plantes biannuelles (persil, myosotis, rose trémière, digitale, ...) parcourent ce même cycle de croissance, de maturation et de décomposition, mais en deux ans. La première année, la graine germe et forme une touffe de feuilles vigoureuses. Les basses températures de l'hiver lui sont alors nécessaires pour former les boutons, qui s'épanouiront à la belle saison. La plante reste en veilleuse pendant l'hiver mais s'épanouit à nouveau, l'été suivant, pour mourir en automne. Sa vie s'étend donc sur deux ans.

Les plantes vivaces ou pluriannuelles, elles, vivent plusieurs années. Certaines d'entre elles, comme les iris, les tulipes, les fougères, les lupins ou les pivouines, disparaissent presque complètement pendant l'hiver. Les parties aériennes:

tiges, feuilles et fleurs se décomposent. La plante survit sous terre sous forme de bulbe, de racine ou de rhizome, qui conserve et accumule les forces nécessaires pour l'éclosion l'année suivante.

D'autres plantes vivaces sont ligneuses et ne se décomposent pas en hiver. Elles restent visibles toute l'année, mais interrompent leur croissance en hiver. Ce sont les graminées (les herbes), les arbustes (romarin, églantier) ou les arbres proprement dit (pommier, sapin).

Les arbres fruitiers vivent quelques dizaines d'années. Les pommiers, les pruniers et les cerisiers donnent leurs fruits pendant une vingtaine d'années, puis meurent dans la décennie qui suit. Les poiriers entament leur déclin à partir de la quinzième année.

Parmi les arbres communs dans nos régions, certains deviennent centenaires: bouleau (100 ans), aulne glutineux et sorbier des oiseleurs (120 ans). D'autres deviennent plusieurs fois centenaires:

l'érable plane	200 ans
le frêne	200 -300 ans
le hêtre fayard	300 ans
le peuplier blanc	300 -400 ans
le noyer	400 ans
l'orme	500 ans
l'épicéa commun (le sapin)	600 ans
le mélèze	600 -800 ans

Les chênes vivent généralement 500 ans, mais certains exemplaires ont survécu exceptionnellement jusqu'à 700 ans et même 1200 ans.

La croissance du tilleul à grandes feuilles est lente jusqu'à 60 ans. Ensuite elle devient rapide et vigoureuse jusqu'à 150 ans. La pousse en hauteur s'interrompt alors, mais sa croissance en largeur se poursuit. Communément on dit que le tilleul met 300 ans à pousser, 300 à vivre et 300 à décliner!

Bien que des grands séquoias aient atteint 2200 ans d'âge, des cas plus exceptionnels encore de longévité chez les végétaux ont été découverts grâce au procédé de datation au carbone. Les mesures ont montré que des pins vivant à plus de 4000 mètres d'altitude, dans le Nevada (USA), avaient atteint l'âge de 4600 ans. D'autre part, que des buissons d'immortelles jaunes (ou hédiondillas) poussant en Californie avaient 10000 ans d'âge!

Malgré l'âge avancé qu'ont atteint ces arbres, grâce à la vitalité extraordinaire du règne végétal et peut-être à des conditions spéciales, on ne connaît pas de cas de plantes immortelles, c'est-à-dire de plantes vivant encore et ayant vécu

depuis la nuit des temps. La vie finit toujours par quitter un jour le végétal. En est-il de même dans le monde animal?

### ***Longévité dans le monde animal***

Déterminer avec certitude l'âge des animaux vivant en liberté est évidemment très difficile. Comment savoir précisément quand ils sont nés? Et lorsqu'ils disparaissent, comment savoir s'ils sont décédés ou s'ils ont changé de territoire?

Le nombre de nervures d'un tronc d'arbre indique son âge, mais à quelques exceptions près, de tels signes n'existent pas dans le règne animal. L'examen d'un cadavre animal ne permet donc pas de déterminer son âge. La situation est d'ailleurs la même pour l'être humain.

Pour connaître l'âge des animaux, on a recours aux informations fournies par les zoos et par les registres des éleveurs de pur-sang (chevaux, chiens, ...). Dans ces deux cas, la date de naissance est généralement connue, puisque les animaux de zoos sont capturés très jeunes et que les purs sangs vivent sous le contrôle direct de l'être humain. La date de décès est aussi facile à connaître, étant donné que les animaux concernés sont en contact étroit avec les humains. Il est vrai cependant, que ne vivant pas en liberté, ces animaux ont la possibilité de vivre plus longtemps. En effet, leur vie ne peut être abrégée par des prédateurs, des conditions météorologiques défavorables, des famines, dangers auxquels ils seraient confrontés s'ils vivaient encore dans leur milieu naturel. Mais, étant donné que ce sont les longévités maximales qui nous intéressent, les chiffres fournis gardent leur intérêt.

L'animal connu comme ayant la vie la plus courte est un insecte appelé l'éphémère. Il ne vit que quelques heures. Les moustiques survivent 3 à 5 jours, les mouches 29 jours. Les abeilles ouvrières vivent 3 à 4 semaines, la reine 1 à 2 ans (en pondant son propre poids d'œufs, soit 1500 œufs par jour!). Les libellules vivent environ 1 mois, les puces 4 ans, les termites 15 à 25 ans.

La vie des batraciens est étonnamment longue. Dans de bonnes conditions, la salamandre tachetée jaune-noir vit 24 ans, le crapaud commun jusqu'à 36 ans. Par ailleurs, les vers de terre peuvent vivre 10 ans, les escargots entre 1 et 30 ans. Chez les poissons, les carpes peuvent atteindre 40 ans, les esturgeons 50 ans.

Les reptiles ont la réputation de vivre longtemps. La plupart des lézards des régions tempérées peuvent vivre 10 à 20 ans. Les serpents en général ont une longévité de 20 à 40 ans (les orvets 50 ans). Les crocodiles vivent 50 à 80 ans et la tortue 100 à 200 ans!

La longévité des oiseaux en liberté peut être déterminée par baguage: mésange

8 ans, hirondelle des cheminées 15 ans, grive mauvis 18 ans, étourneau 20 ans, buse variable 23 ans, mouette rieuse 30 ans. Les vautours, les condors et les perroquets vivent un peu plus de 50 ans. Un grand corbeau en captivité a vécu 69 ans.

Pour les mammifères, les longévités maximales vérifiées sont les suivantes :

souris	3,5 ans
rat	4 ans
chauve-souris	13 ans
lapin	15 ans
kangourou	16 ans
chèvre domestique	20 ans
chien	20 ans
dauphin	23 ans
singe rhésus	24 ans
lion	25 ans
chat domestique	30 ans
grizzly	35 ans
cheval	40 ans
chimpanzé	50 ans
gorille	55 ans
orang-outan	58 ans
éléphant d'Asie	101 ans

Les animaux qui atteignent le plus grand âge sont donc les tortues 120 -200 ans et les éléphants d'Asie 100 ans. Pas plus dans le règne animal que dans le règne végétal on ne trouve donc de cas de vie sans fin. Il arrive toujours un moment où la vie quitte le corps animal.

A l'opposé ce qui vient d'être dit, différents ouvrages affirment que certains animaux sont potentiellement immortels. Il s'agit d'animaux formés d'une seule cellule comme des bactéries ou des amibes. Ces êtres unicellulaires, qui se reproduisent en se divisant en deux cellules filles, qui elles-mêmes se reproduisent par division en deux, etc. sont considérés comme immortels car ils se multiplient indéfiniment sans montrer de signes de fatigue ou de vieillissement. Mais, s'agit-il vraiment ici d'immortalité? Le clone, c'est-à-dire l'ensemble des cellules dérivées de la cellule initiale et possédant donc la même construction génétique, est immortel, mais peut-on vraiment considérer la cellule initiale comme éternelle elle aussi? Est-ce encore elle qui vit dans la centième ou la millième génération de ses descendants? Ne faut-il pas établir ici une distinction entre le clone (la descendance) qui est immortelle, dans les sens où le processus de division peut se poursuivre indéfiniment, et l'individu (la cellule) qui ne l'est pas. Dans le cas contraire, chacun de nous pourrait affirmer être partiellement immortelle car survivant à travers toute sa descendance à venir.

## ***Les cellules humaines sont-elles immortelles?***

Au début du siècle, on pensait que oui. Ainsi, l'espoir de pouvoir prolonger indéfiniment la vie humaine semblait réaliste. En effet, les cellules sont le matériau avec lequel notre corps est construit. Logiquement, de leur longévité dépend notre longévité. Si elles vivent éternellement, c'est-à-dire - dans le sens vu plus haut - si elles peuvent se reproduire sans fin, il y a constamment de nouvelles cellules qui peuvent remplacer les anciennes, donnant ainsi à l'organisme la possibilité de se régénérer et de se rajeunir sans cesse. Ne dit-on pas que chaque sept années, toutes les cellules qui composent notre corps ont été remplacées par des nouvelles?

A l'opposé, si les cellules humaines ne peuvent se reproduire indéfiniment, il arrivera fatalement un jour où le corps ne disposera plus de cellules nouvelles et jeunes pour se reconstituer. Le corps déclinera alors rapidement et la mort s'ensuivra. Les rêves d'immortalité pourront définitivement être mis de côté.

Ce sont les expériences du Dr Alexis Carrel, prix Nobel de médecine en 1912, qui donnèrent à penser que les cellules pouvaient vivre éternellement. Dans les années 1910 environ, il avait placé des fragments de tissus animaux (muscle, thyroïde, ...) dans des milieux de culture appropriés. Le liquide dans lequel baignaient les tissus était régulièrement remplacé, pour que les cellules soient débarrassées des toxines qu'elles rejetaient. Des substances nutritives prédigérées étaient à chaque fois ajoutées au liquide de remplacement afin que les cellules puissent se nourrir correctement et continuer leur activité.

Ces expériences donnèrent l'impression que tant que les cellules étaient maintenues dans un milieu adéquat, elles se reproduisaient sans cesse sans montrer aucun signe de fléchissement. Ainsi - alors que la longévité habituelle d'un poulet ne dépasse pas dix ans - des cellules d'embryon de cœur de poulet furent maintenues en vie pendant 34 ans avant que l'expérience ne fut interrompue.

Les conclusions les plus optimistes qui furent tirées de ces expériences furent que les cellules étaient immortelles, et que l'être humain - si sa vie se déroulait dans de bonnes conditions - devrait vraisemblablement aussi pouvoir l'être. Plus raisonnables et réalistes, d'autres estimèrent que la vie devait pouvoir être prolongée de manière importante grâce à la potentialité illimitée de reproduction des cellules, mais que la vie humaine ne pouvait toutefois pas être infinie. En effet, étant intégrées dans un seul et même organisme, les cellules de différents genres et nécessitant des conditions différentes, ne bénéficiaient alors pas du milieu idéal nécessaire à une survie illimitée ...

Les expériences du Dr Carrel furent reproduites par la suite - à différentes reprises et dans différents laboratoires - mais, à la surprise générale, jamais aucun chercheur ne réussit à garder indéfiniment vivant les tissus en culture! Contrairement à ce qui s'était passé avec Alexis Carrel, il arrivait toujours un

moment où les cellules en culture cessaient de se reproduire et le tissu auquel elles appartenaient mourait. Les cellules n'étaient-elles donc pas immortelles? Que s'était-il passé de différent dans les expériences du Dr. Carrel et celles de ses successeurs? L'hypothèse la plus vraisemblable est que les expériences qu'il mena n'avaient pas été faites avec toute la rigueur nécessaire et que de nouvelles cellules devaient se trouver associées au liquide nutritif apporté aux tissus en culture.

En 1960, le professeur Haylick de l'Université de Californie reproduisit l'expérience du Dr. Carrel, mais cette fois-ci avec des cellules provenant de tissus humains. Ici aussi, le milieu nourricier fut régulièrement remplacé et nettoyé, et, puisqu'il s'agissait de cellules humaines, maintenu à la température du corps.

Les cellules se divisèrent normalement comme on pouvait s'y attendre, mais vers la cinquantième division, le processus de division se ralentit, puis s'interrompt complètement. Ce nombre de 50 divisions se montra plus élevé lorsque des tissus embryonnaires, donc jeunes, étaient utilisés. Par contre, lorsqu'il s'agissait de cellules provenant de personnes âgées, le nombre de divisions était inférieur à cinquante.

De ces expériences, on tira deux conclusions très importantes:

- Les cellules humaines ne peuvent se diviser éternellement et ne sont donc pas immortelles. Leur potentiel de division est d'environ 50.
- Un processus de vieillissement a lieu. Les cellules filles ont un potentiel de division inférieur à celui des cellules mères, et ce potentiel va en diminuant au fur et à mesure des divisions.

Des signes de vieillissement sont d'ailleurs visibles sur les cellules. Avec «l'âge», c'est-à-dire plus les cellules sont issues de divisions proches de la cinquantième, plus le rythme de leurs divisions se ralentit, tout comme le font leurs capacités de se développer et de se réparer. La synthèse des protéines ralentit, les cellules deviennent plus petites et elles présentent des défauts qualitatifs.

Le matériau avec lequel le corps humain est fabriqué n'est donc pas éternel, ni éternellement remplaçable. Il arrive un moment où l'offre cellulaire cesse et la masse cellulaire restante n'est plus à même d'entretenir la vie du corps.

Bien que quelques scientifiques espèrent pouvoir modifier un jour les gènes responsables du vieillissement cellulaire, de façon à ce que les divisions cellulaires se poursuivent bien au-delà des 50 divisions, les connaissances actuelles sur la vie des cellules montrent que l'être humain ne pourra pas prolonger indéfiniment sa vie comme il l'a parfois espéré. Sa vie peut néanmoins être longue.



Mais quelle durée? C'est ce qu'il nous reste à examiner.

### ***Longévité chez l'être humain***

Que l'être humain puisse vivre jusqu'à 100 ans au moins est un fait généralement admis, bien que considéré comme exceptionnel. Il y a suffisamment de cas de centenaires dans notre entourage pour témoigner de la véracité du fait. Le point controversé est de savoir de combien d'années la vie humaine peut dépasser le siècle.

La difficulté provient du fait qu'il est souvent difficile de contrôler l'âge de personnes de plus de 100 ans. Se baser uniquement sur l'affirmation du centenaire n'est pas suffisant. Il faut confronter son témoignage avec celui d'autres personnes, vérifier si l'âge de ses descendants est en rapport avec le sien et contrôler si la date des événements marquants auxquels il dit avoir participé (guerre, famine, ...) correspondent à son âge. Le mieux serait bien sûr de pouvoir consulter un registre des naissances. Mais dans les cas où celui-ci existe, il faut veiller à certains usages. Parfois, le ou les prénoms du père sont transmis de génération en génération. Comment savoir si quelqu'un qui prétend avoir 160 ans n'additionne pas le nombre d'années de la vie de son père à ses 110 années de vie à lui?

Il existe cependant des cas de très longue vie qui dépasse largement les 100 ans, lesquels après vérifications diverses et preuves à l'appui sont considérées comme véridiques. En dépouillant les registres des sociétés anglaises d'assurance sur la vie, on a trouvé sur 1 million de décédés 30 centenaires authentiques dont les plus âgés avaient 108 et 110 ans. Une étude faite à partir des archives de la Sécurité sociale des Etats-Unis (qui se fondent le plus souvent sur les certificats de naissance) a révélé qu'en 1979 plus de 11 000 centenaires vivaient aux Etats-Unis. Le plus âgé était George Washington White, un ancien chauffeur de locomotive, âgé de 111 ans.

Autres cas sûrs de grande longévité: Fanny Thomas, qui mourut aux États-Unis en 1980 à l'âge de 113 ans et 215 jours; Carrie White, aux Etats-Unis aussi, née en 1874 est décédée en 1990 à l'âge de 116 ans. En 1993, la doyenne suisse, Andrée Fehrde-Boulay, fêtait ses 111 ans. La doyenne française, Jeanne Calment avait 120 ans en 1995. En 1973, mourait la doyenne de Grande-Bretagne, Alice Stevenson, à l'âge de 112 ans.

Citons encore deux témoignages «officiels» mais qui, étant plus anciens, sont moins sûrs.

A la fin du siècle dernier, un recensement effectué en France montre que 83 centenaires vivaient à ce moment-là, le plus âgé avait 116 ans.

Plinie, l'écrivain romain, étudia en l'an 76 av. J.-C. (sous le règne de l'empereur

Vespasien) la structure d'âge de la population. Il nota que sur le territoire situé entre les Apennins et le Pô vivaient 54 centenaires, quatorze étaient âgés de 110 ans, deux de 120 ans, quatre de 130 ans et quatre de 140 ans.

En se basant sur des informations du genre de celles qui viennent d'être citées, il semble assez plausible de considérer que la longévité de l'être humain puisse se situer au moins entre 110 et 120 ans.

A côté des cas sûrs et vérifiables, il existe encore une foule de récits provenant de tous les pays et de toutes les époques sur des longévités extraordinaires. En voici quelques exemples:

En 1789, un citoyen français âgé de 120 ans, Charles Jacques (1669-1794), sollicita une aide matérielle de la part de l'Assemblée nationale française pour l'aider dans ses vieux jours. Sa demande fut acceptée et il en profita pendant 5 ans, car il mourut à 125 ans.

Un cas célèbre de longévité est celui de Thomas Parr, un Anglais qui mourut prématurément à l'âge de 152 ans, des suites des festins offerts en son honneur par les aristocrates de Londres pour fêter son exceptionnelle longévité!

Un cas plus anecdotique: en rentrant chez lui, le 31 juillet 1554, le cardinal d'Armagnac vit un vieillard en pleurs sur le seuil de sa maison. Questionné par le cardinal, le vieillard avoua avoir été battu par son père. Convoqué par le cardinal, le père se présenta. Il était âgé de 113 ans et expliqua qu'il avait dû punir son fils parce que celui-ci avait manqué de respect à ... son grand-père: il avait passé devant lui sans le saluer. Le grand-père lui était âgé de 143 ans.

Tous ces témoignages - il en existe bien d'autres - pour intéressants ou amusants qu'ils soient, ne sont pas des témoignages auxquels on peut se fier sans autre. Cependant, il est curieux de noter que la majorité d'entre eux se situent tous entre 100 et 180 ans environ et rarement au-dessus.

L'être humain en général est-il donc capable de dépasser l'âge de 100 ans de plusieurs dizaines d'années? Il est difficile de l'affirmer avec certitude en se basant uniquement sur les cas décrits plus haut, car ce sont tous des cas isolés, des cas exceptionnels au milieu de grands groupes de population dont les autres membres ne vivent de loin pas aussi longtemps; des cas qui ne sont peut-être que des exceptions à la règle.

Il est donc intéressant de se tourner vers des populations qui possèdent un pourcentage important de centenaires et de plus-que centenaires. Il existe en effet différentes régions du globe où se trouvent concentrés de nombreux cas de longévité exceptionnelle qui, d'après les études et enquêtes faites sur place, peuvent être considérés comme véridiques.

La première de ces régions se trouve sur les contreforts de l'Himalaya au nord

de l'Inde. A la frontière entre la Chine et le Pakistan, vit le peuple hounza, devenu célèbre dans le monde entier comme un peuple qui ne connaît pas la maladie. Leur état de santé est en effet excellent, malgré - ou à cause - de leurs conditions de vie extrêmement simples. D'après les témoignages recueillis sur place, certains Hounzas atteindraient l'âge de 120 -140 ans.

Trois autres régions peuplées de nombreux centenaires se trouvent dans les montagnes du Caucase, plus précisément en Abkhazie et en Azerbaïdjan. En 1975, y vivaient encore 2000 centenaires dont certains atteignaient 150 à 170 ans.

Deux autres régions se trouvent en Sibérie. Malgré le froid et les conditions de vie très pénibles, un certain nombre d'habitants atteignent 100 à 110 ans. La dernière de ces régions se situe en Amérique du Sud, dans une vallée éloignée des Andes équatoriennes. Là, autour du village de Vilcabamba, vit une population dont certains membres atteignent 130 à 140 ans.

Vu l'intérêt que ces groupes de populations présentent pour résoudre les questions de longévité, nous en reparlerons plus en détails dans un chapitre ultérieur, expliquant dans chaque cas par quels moyens l'âge des centenaires a été authentifié.

Pour l'instant, mentionnons seulement le fait qu'en se basant sur les nombreux cas de longévité de ces différentes populations, il devient tout à fait possible d'affirmer que l'être humain peut atteindre l'âge de 120 ans au moins, et peut être plus: jusqu'à 140 ou 160 ans environ. Ne retenons cependant pour le moment que la limite inférieure de 120 ans et voyons s'il n'y a pas d'autres moyens de déterminer la longévité maximale de l'être humain.

### ***La loi de Flourens***

La longévité des animaux pris dans leur ensemble, étant difficile ou impossible à déterminer par la simple observation, les zoologistes ont essayé de découvrir s'il existait des rapports entre la durée de vie des différentes espèces et le temps de développement de la dentition, la durée de gestation, ... ou tout autre facteur connu ou facilement vérifiable. Ceci afin d'aboutir à des lois générales qui permettraient à partir de données connues, d'obtenir par simple calcul, la longévité encore inconnue des animaux d'une même espèce.

On a ainsi découvert que la longévité était en corrélation assez étroite avec le temps requis par le jeune animal pour doubler son poids de naissance, mais aussi avec la composition plus ou moins riche du lait en protéines, graisses, etc. Que dans certaines espèces, la longévité était en rapport avec le temps de gestation, avec la durée du pouvoir de reproduction ou encore avec la consommation d'eau par kilo de poids corporel.

Mais le rapport, la loi la plus connue est la loi de Flourens. Celle-ci énonce que la durée de vie d'un animal équivaut à cinq à six fois la durée de la période de croissance en général, et en particulier à cinq à six fois le temps de maturation du squelette. Ainsi, si la période de croissance d'un chien d'une espèce donnée est d'environ 3 ans, sa durée de vie est de 3 ans x 5 ou 6, soit entre 15 et 18 ans.

Quel est alors le temps de croissance de l'être humain? On considère de manière générale qu'extérieurement vu l'homme finit de grandir vers 20-25 ans. Un système de mesure plus précis consiste à observer le temps de croissance des os longs, comme le tibia et le péroné. Ces os en effet ont une croissance en longueur qui dure plus longtemps que celle en largeur et qui donnera la taille définitive à l'homme. Or, cette croissance s'interrompt entre 20 et 25 ans.

D'après la loi de Flourens, la longévité de l'être humain se situe entre 5 x 20 ans et 5 x 25 ans, soit entre 100 et 125 ans.

Nous revenons donc sur le chiffre de 120 ans environ que nous avons trouvé précédemment à l'examen de cas réels.

Pour rester sur le terrain du plausible et du très probable, nous pouvons admettre le chiffre de 120 ans comme la durée de vie possible pour un être humain. Ce chiffre de 120 ans est d'ailleurs assez généralement accepté comme juste par des chercheurs de toute appartenance et aux approches différentes.

En comparaison de ce chiffre, quelle est la longévité réellement atteinte par l'être humain à notre époque et dans le passé?

### ***Longévités actuelles et passées de l'être humain***

Pour avoir une image de la longévité d'un groupement humain à une époque donnée, on calcule le plus souvent la longévité moyenne de ce groupement. On l'obtient en prenant le total des années vécues par ses membres nés dans une période précise, total que l'on divise par le nombre des individus considérés. Le chiffre obtenu montre l'âge qu'à la naissance ces individus pouvaient raisonnablement espérer atteindre.

Par exemple, pour un groupe de 4 individus ayant vécu respectivement 50, 71, 63, 84 ans, on aura 50 + 71 + 63 + 84 années à diviser par 4 personnes soit 268 : 4 = 67 ans. 67 ans est l'âge moyen de ce groupe ou son espérance de vie à la naissance.

La longévité moyenne d'une population n'est révélatrice que si la période considérée n'est pas caractérisée par un fort taux de mortalité dû à des guerres, des révolutions, des famines ou des catastrophes naturelles.

Au cours des siècles, la longévité moyenne s'est progressivement élevée. Du temps de la Rome antique, l'espérance de vie était de 18 ans. Elle était de 24 ans à Genève - ville salubre - au XVIe siècle, de 34 ans au XIIIe siècle, de 39 ans au début du XIXe siècle.

Les chiffres très bas que l'on rencontre dans le passé proviennent du fait que le taux de mortalité infantile était très élevé. Il suffit en effet de quelques décès à la naissance pour que la longévité moyenne diminue significativement.

Si dans le groupe de 4 personnes pris en exemple précédemment, trois étaient mortes à la naissance ou dans leurs premières semaines de vie et qu'une seule ait atteint un âge avancé (celle de 84 ans par exemple), on aura:  $0+0+0+84$ ;  $84:4 = 21$  ans d'âge moyen.

Dans le tableau ci-contre, figurent les longévités moyennes en France à différentes époques.

### Longévités moyennes

Moyen Age	14 ans
XVe siècle	19 ans
XVIe siècle	20 ans
XVIIIe siècle (fin)	25 ans
1850	38 ans
1880	40 ans
1900	46 ans
1921	53 ans
1945	56 ans
1950	63 ans
1960	70 ans
1966	71,5 ans
1990	74 ans

L'élévation constante de l'âge moyen provient principalement de la diminution de la mortalité infantile, obtenue grâce à une hygiène plus rigoureuse: propreté du corps, lutte contre les infections, meilleure nutrition et soins médicaux plus performants. L'amélioration de l'hygiène corporelle et alimentaire des adultes a aussi joué un rôle significatif.

La longévité moyenne est intéressante à connaître pour avoir une idée générale sur la longévité d'une population. Mais, elle est une moyenne et beaucoup de membres de cette population atteignent un âge plus avancé. Le chiffre dit de la longévité normale sert à exprimer cet âge plus avancé. En Europe, la longévité normale est d'environ 5 à 10 ans plus élevée que la longévité moyenne. Ainsi, si l'espérance de vie à la naissance est de 75 ans par exemple et que quelqu'un atteint cet âge, le nombre d'années qu'il peut vraisemblablement encore vivre est tout au plus de 5 à 10 ans.

Il est clair qu'il y a des exceptions à ces moyennes et que certains individus atteignent 90, 100 ou 110 ans. On parlera alors de cas de longévité maximale dans cette population, pour les distinguer des cas de longévité dite normale.

Le fait que la longévité moyenne ait peu à peu augmenté au cours des siècles ne signifie pas que la longévité maximale ait augmenté parallèlement. Au contraire, elle n'a pas augmenté. L'âge où meurent les personnes les plus âgées de la société est resté à peu près identique. Il est le même aujourd'hui que dans l'Antiquité, soit d'environ 110 à 120 ans. Ce qui a changé, c'est que beaucoup de gens qui seraient morts jeunes dans le passé, vivent plus vieux aujourd'hui. Ou, selon la formule du Dr. Alexis Carrel: «Les gens ne vivent pas plus vieux, mais plus de gens vivent vieux.»

Si l'on considère les longévités moyennes dans le passé (Rome 18 ans, Moyen-âge en France 14 ans, Genève au XVI<sup>e</sup> siècle 24 ans) et aujourd'hui (74 ans environ), la longévité moyenne actuelle peut être considérée comme excellente. Mais, si l'on compare la longévité moyenne actuelle avec la longévité maximale de l'espèce humaine, 120 ans ou plus, la longévité moyenne actuelle est encore très basse. Elle est inférieure d'environ 50 ans, soit un demi-siècle.

Ceci nous amène à poser les questions suivantes:

Si l'homme est capable de vivre 120 ans ou plus, pourquoi meurt-il 40 à 50 ans plus vite?

Comment se fait-il que notre vie est tellement plus courte que ce qu'elle pourrait être?

Pour répondre à ces questions il nous faut maintenant aborder le processus même du vieillissement.

«Qui meurt à 50 ans, meurt en pleine jeunesse qui meurt à 80 ans, meurt prématurément, qui meurt à 100 ans, meurt normalement, mais aurait pu faire mieux.»

*Dr George Rouhet (qui vécut jusqu'à 99 ans)*

## **Chapitre 2**

### **Qu'est-ce que le vieillissement?**

Avec les années qui s'écoulent, le corps vieillit. En constatant ce phénomène, on en vient à penser que le vieillissement est l'effet inéluctable du temps, que l'âge physiologique correspond à l'âge légal. Or, on peut observer que des gens de même âge légal peuvent apparaître comme des personnes d'âges très différents: certaines font 10 ou 20 ans de plus que leur âge réel et, à l'inverse, d'autres en font 10 de moins. Parfois, il arrive même que l'on confonde la fille de 70 ans avec sa mère de 90 ans, tellement le vieillissement est marqué chez la plus jeune. L'âge physiologique ne correspond donc pas nécessairement à l'âge légal.

Il existe donc deux sortes de vieillissements. D'une part, le vieillissement naturel qui accompagne la marche du temps et, d'autre part, le vieillissement artificiel qui, lui, ne dépend pas du facteur temps, mais qui dépend de nous, de la manière dont nous menons notre vie. Nous en sommes donc directement responsables. La dépendance du vieillissement artificiel par rapport à l'hygiène de vie choisie explique pourquoi certaines personnes en sont particulièrement touchées et d'autres pas, et pourquoi le vieillissement apparaît plus rapidement chez les uns que chez les autres.

Voyons maintenant plus en détail ce que sont ces deux genres de vieillissement.

#### ***Le vieillissement naturel***

A force de voir des personnes âgées souffrantes ou dépressives, se mouvant avec difficulté ou immobilisées au lit, on associe vieillissement avec impotence et maladie. Le vieillissement apparaît dès lors comme une lente dégradation de toutes les fonctions organiques, se terminant dans un effondrement ou un naufrage total. Si cela est vrai pour le vieillissement artificiel, ce ne l'est pas pour le vieillissement naturel.

Le vieillissement naturel est une des quatre phases de la vie, phases naturelles et que par la force des choses nous traversons tous. Notre vie débute avec l'enfance, se poursuit avec la phase de l'adolescence, puis avec la phase de l'âge adulte, et se termine avec celle de la vieillesse.

Dans la phase de l'enfance, le corps se développe. Parallèlement à la croissance de celui-ci, se réveille les différentes facultés psychiques et le caractère. C'est la période de la formation de l'organisme et de l'apprentissage des nécessités de l'existence: savoir se mouvoir avec son corps, s'occuper de lui, apprendre à parler, raisonner, penser, ...

La phase de l'adolescence qui suit est nécessaire pour faire parvenir le corps à sa pleine maturité physique, ce qui lui permettra d'entrer dans la phase de l'âge adulte. Les facultés psychiques s'épanouissent aussi et l'individu devient peu à peu conscient de ses responsabilités.

Avec l'âge adulte, la préparation prend fin, la phase de l'action débute. L'individu est en possession d'un organisme mûr, qui lui permet de poursuivre ses buts, réaliser ses projets et remplir ses devoirs, ceci, aussi bien dans sa vie sociale, familiale que professionnelle.

Dans la phase de la vieillesse, l'organisme ne permet plus de mener sa vie avec autant de force et d'intensité. Le corps ralentit et la résistance est un peu moins grande. Ces changements au niveau du corps n'impliquent pas que les diverses activités doivent être abandonnées mais que celles-ci doivent changer de rythme. Avec cette modification de rythme et d'intensité, l'individu a la possibilité de prendre de la distance par rapport aux préoccupations et désirs terrestres. Il peut réfléchir plus aisément au sens de sa vie écoulée et en tirer les leçons nécessaires, pour finalement se préparer à ... la mort. Car la mort suit inévitablement. Celle-ci peut d'ailleurs être considérée comme le début d'une autre phase de l'existence.

Les différentes phases de la vie se succèdent donc les unes les autres, chacune préparant la suivante. Chacune aussi ayant son sens, sa pleine valeur, offrant des possibilités et des joies multiples mais différentes.

La phase de la vieillesse est la plus mal considérée de ces quatre phases. Elle est souvent vécue comme une phase néfaste, pénible, dégradante. Elle l'est effectivement, lorsque le vieillissement naturel s'accompagne du vieillissement artificiel, que l'on peut aussi appeler vieillissement pathologique. Cependant, il est aussi erroné de considérer la vieillesse comme une période anormale ou de déchéance parce que le corps se modifie dans le sens d'un ralentissement, que de considérer l'enfance comme anormale parce que le corps grandit! A ce taux-là, l'âge adulte serait anormal parce que l'on ne grandit plus!

Entre les phases, il n'y a que des différences d'état et donc de possibilités, mais chacune est nécessaire. La vieillesse ne doit pas être une période de souffrance ou d'impotence. Elle n'est pas non plus, l'antichambre de la mort. Elle est une phase de la vie, donc s'étend sur des années. Elle peut être très longue et pleine de réalisations et de joies. Lorsqu'elle se déroule naturellement, elle s'installe imperceptiblement, modifiant progressivement l'individu sans pour cela être incompatible avec une longévité maximale.

Ces modifications, blanchissement des cheveux, apparition de rides, ralentissement de la vitesse des réactions, diminution de la puissance musculaire, respiratoire et circulatoire, etc. sont tous des signes objectifs de vieillissement. Mais, ils se manifestent de manière naturelle et non par des maladies comme c'est le cas dans le vieillissement artificiel. Comme nous le



verrons plus loin, les signes de vieillissement apparaissent souvent comme les mêmes dans les deux cas, mais leurs causes profondes sont différentes. Dans un cas, ils ont lieu dans un organisme sain (vieillissement naturel), dans l'autre ils sont l'expression d'un corps malade (vieillissement artificiel).

La vieillesse naturelle conduit à une mort naturelle. N'étant pas pathologique, la mort n'est pas due à une maladie, mais à l'extinction du lien entre la vie et l'organisme. La mort survient comme une mèche qui s'éteint. Il n'y a pas une longue et douloureuse agonie, le vieillard s'endort tranquillement pour ne plus se réveiller.

Mourir tranquillement et en bonne santé n'est plus si courant. On n'en parle d'ailleurs pratiquement pas dans les livres de médecine ou de longévité. Dans ces livres, la mort est généralement considérée comme causée par des maladies ou des accidents, ce qui n'est correct que lorsqu'il s'agit d'une mort résultant du vieillissement pathologique.

### ***Le vieillissement pathologique***

Les signes du vieillissement pathologique ou artificiel sont, extérieurement vu, similaires à ceux du vieillissement naturel, mais le fond organique sur lequel ils se développent n'est pas identique. Ils ne sont pas dus à l'usure du temps, mais à l'empoisonnement de l'organisme par des substances indésirables (cholestérol, acide urique, poisons et toxines diverses) et par un affaiblissement du corps par des manques en substances nutritives (carence en vitamines, minéraux, acides aminés, ...).

Les cheveux blancs du grand âge peuvent déjà apparaître à 30 ans, lorsque l'organisme est carencé en vitamine B et en certains sels minéraux. La peau peut perdre sa tonicité et se rider dès la quarantaine si des toxines s'y accumulent et empêchent l'irrigation sanguine de se faire correctement ou si la peau ne reçoit pas les nutriments (vitamines, ...) qui lui sont nécessaires.

Le léger ralentissement de la circulation qui a lieu dans la vieillesse normale, peut aussi apparaître prématurément à cause de l'épaississement du sang par les toxines et de la diminution du diamètre des vaisseaux par les dépôts de cholestérol et d'acides gras saturés. Les modifications de la tonicité musculaire qui sont la marque du temps, peuvent survenir à tout âge, lorsque le corps n'est pas nourri correctement et qu'un mode de vie trop sédentaire a été adopté.

Le caractère pathologique de ces signes est confirmé par le fait qu'ils sont réversibles. Lorsque les dégâts occasionnés au corps par le vieillissement artificiel ne sont pas trop importants ou anciens, il est possible de les faire disparaître par des soins adéquats: le sang peut être débarrassé de ses déchets et les vaisseaux de ses dépôts, par des cures de drainage de toxines; la peau

peut retrouver sa souplesse et les cheveux leur couleur originelle par la suppression des carences.

Les troubles du vieillissement artificiel peuvent se manifester de manière légère, comme dans les exemples ci-dessus, ou de manière graves, sous forme de maladies déclarées: cancer, maladies cardiaques, maladies circulatoires, accidents cérébro-vasculaires, arthrose, diabète. Ces maladies sont d'ailleurs considérées et appelées «maladies de vieillesse». Elles ne le sont pourtant pas en réalité. Elles accompagnent souvent la vieillesse mais il s'agit du vieillissement artificiel, car elles ne font pas partie du vieillissement naturel.

La preuve en est que les centenaires des Andes, du Caucase et de l'Himalaya ne sont pas atteints par ces maladies. Les animaux vivant en liberté non plus. Les animaux domestiques le sont. Cela provient du fait qu'ils sont victimes des erreurs de conceptions de leurs maîtres (alimentation artificielle, suralimentation, intoxications diverses), erreurs sous le poids desquelles les maîtres eux-mêmes souffrent aussi. Les troubles du vieillissement artificiel ne permettent pas une vie épanouie et active comme c'est le cas dans le vieillissement naturel, car ils sont pathologiques. Ils se développent dans un organisme intoxiqué par des déchets et carencé. En médecine naturelle, on parle de terrain dégradé par les surcharges et les carences.

Le terrain est l'ensemble des liquides organiques: sang, lymphes et sérums cellulaires qui irriguent nos cellules et dans lesquels elles baignent. La survie et la bonne marche des cellules, et de là, de nos organes, est fonction de ces liquides. Leur rôle est de transporter l'oxygène et les nutriments jusqu'aux cellules et d'emporter les toxines qu'elles rejettent jusqu'aux organes chargés de leur élimination (foie, reins, poumons, peau, intestins).

Les liquides organiques sont donc, en même temps, le milieu nutritif des cellules et son environnement, un environnement qui doit être tenu propre (exempt de poisons et de résidus métaboliques) pour que les cellules puissent fonctionner correctement et la santé se maintenir. Mais, les maladies se développent nécessairement lorsque le terrain perd ses qualités idéales. D'ailleurs, plus il s'en éloigne, plus les troubles sont graves. Un terrain sain par contre ne permet pas aux maladies de s'installer. Il est réfractaire aux infections, résistant au stress, aux agressions. Il se rééquilibre et s'adapte facilement à chaque nouvelle situation. Une personne possédant un tel terrain se sent en forme et est pleine de joie de vivre jusque dans l'extrême vieillesse.

Un terrain peut se dégrader soit en se surchargeant soit en se carencant.

Les surcharges sont constituées par les déchets et résidus des métabolismes, autrement dit par les toxines, et par les poisons et les substances toxiques provenant des excitants (caféine, nicotine), de la pollution de l'air et des sols (métaux lourds), de la dénaturation des aliments (additifs, agents conservateurs, insecticides ...) ou des médicaments et drogues divers consommés.

Les carences, elles, correspondent à un manque de nutriments. Elles sont causées par des régimes déséquilibrés, mais surtout par le fait que les aliments sont privés au départ d'une partie de leurs constituants (raffinage systématique des céréales, de l'huile, du sucre ainsi qu'agriculture et élevage intensifs déséquilibrants). Une cause non négligeable de carence est aussi la «destruction» des minéraux, vitamines, oligo-éléments par les poisons chimiques de la pollution (effet anti-vitamine, chélation<sup>1</sup> d'oligo-éléments).

Un terrain dégradé conduit l'organisme à la maladie et à un vieillissement prématuré. Comme la dégradation du terrain est le résultat de notre mode de vie, le vieillissement précoce et artificiel peut survenir à n'importe quelle époque de la vie.

Il n'est bien sûr pas très visible dans l'enfance et dans l'adolescence, mais se manifeste beaucoup plus clairement dès l'âge adulte, où il donne un air plus âgé que l'âge réel. Dans la période du vieillissement véritable, il se manifeste alors dans ses pires effets, puisqu'il renforce et accélère le processus de vieillissement naturel déjà en cours. Le corps âgé et fatigué doit alors en plus faire face aux inconvénients de la dégradation du terrain. Il prend de manière accentuée les signes du vieillissement. La vitalité diminue, le sang s'épaissit, la circulation ralentit, les muscles se raidissent, les articulations se bloquent, les sécrétions se tarissent, les éliminations stagnent et différentes maladies se déclarent. La guérison est alors difficile, les rechutes fréquentes, les maux deviennent chroniques. On comprend que dans ces conditions, la joie de vivre et la sérénité du vieillissement naturel soient absentes. Le sujet est souffrant, impotent, dépressif.

Souvent ses maux l'accompagnent jusqu'au bout et mettent prématurément un terme à sa vie. La mort n'est alors plus une douce extinction de la vie, mais une brusque cassure par suite des atteintes morbides d'un organe: embolie, infarctus, attaque cérébrale, infection foudroyante, ... De nos jours, c'est le genre le plus commun de décès. Les termes de naufrage et d'effondrement pour désigner la vieillesse sont ici à leur place.

La distinction entre vieillissement naturel et artificiel étant faite, voyons ce qu'ils sont et en quoi ils se différencient, étant donné que malgré leurs différences profondes ils apparaissent souvent extérieurement de manière semblable.

### ***Les signes du vieillissement***

Les modifications apportées par l'âge n'apparaissent pas toutes simultanément et n'évoluent pas toutes à la même vitesse. Certains organes ou tissus

---

\* chélation : liaison d'une substance à un oligo-élément bloquant les possibilités d'action de celui-ci.

vieillissent plus rapidement que d'autres. Le phénomène est d'ailleurs variable d'une personne à l'autre.

### ***La taille***

A cause de l'aplatissement des disques intervertébraux et de l'accentuation des courbures de la colonne vertébrale, la taille se réduit en moyenne de 2 à 4 centimètres.

Lorsque le terrain est dégradé, la diminution de la taille est encore plus accentuée par suite de la grande faiblesse des muscles qui maintiennent la colonne vertébrale dans sa position et de l'affaissement encore plus important des disques intervertébraux.

### ***Les rides***

Elles apparaissent sur le visage, surtout à l'angle externe des yeux (pattes d'oie) et autour de la bouche. Etant dues à une perte de tonicité de la peau et une diminution de la masse des tissus sous-cutanés, elles peuvent aussi apparaître sur d'autres parties du corps: les bras, les jambes, le dos. Certaines personnes sont plus sujettes aux rides que d'autres. Les carences nutritionnelles favorisent l'apparition prématurée des rides.

### ***La peau***

La peau s'amincit et a tendance à se dessécher car les glandes sébacées et sudoripares sécrètent moins bien.

A cause de la dégradation de ses fibres, la peau, perd sa souplesse et sa tonicité. Cela peut se vérifier en pinçant la peau sur le dos de la main. Le temps que prend la peau pour retrouver sa position initiale et devenir lisse augmente avec l'âge: de quelques secondes (2) à l'âge adulte, il peut monter jusqu'à presque une minute dans l'extrême vieillesse. Une moins bonne circulation sanguine périphérique diminue l'irrigation des tissus et par là rallonge le temps de cicatrisation.

Des taches brunes, appelées taches de vieillesse ou «fleurs de sépulcre» apparaissent sur le visage et les mains. L'excès de toxines (cholestérol, acides gras, ...) accentue ce phénomène et cause l'apparition de différentes sortes d'excroissances, d'efflorescences, de durcissements et de plaques.

### ***Les cheveux***

Ils s'amincissent et deviennent plus rares. La perte de cheveux est en général plus importante chez l'homme que chez la femme. En se dépigmentant les cheveux deviennent blancs. C'est un des signes les plus visibles du vieillissement et même un symbole de grand âge.

### ***Les poils***

Les poils, eux aussi, se dépigmentent. Si certaines parties du corps en perdent (jambes, bras), d'autres en gagnent: de longs poils poussent aux sourcils, sur la face interne de l'oreille (barbula hirci), parfois sur le nez.

### ***Les ongles***

Ils s'épaississent et se strient, mais continuent à pousser jusqu'à la fin de la vie ...

### ***Le squelette***

La densité osseuse diminue. Les os se déminéralisent progressivement et deviennent moins solides. En cas d'acidification du terrain et de carences, les os sont très déminéralisés et d'une fragilité excessive. Les fractures sont alors fréquentes (col du fémur) et leur guérison difficile.

### ***Les dents***

La perte des dents n'est pas inéluctable. Les dents sont un élément primordial de la fonction de nutrition et devraient subsister jusqu'à la mort. Les animaux ne perdent pas leurs dents.

### ***Les articulations***

Les articulations perdent un peu de leur souplesse à cause du durcissement des tendons et de la musculature. Elles ne se rigidifient et ne deviennent douloureuses que si elles se déminéralisent et que des toxines s'y accumulent (cristaux).

### ***Les muscles***

Ils perdent de leur tonicité et de leur force. Cet affaiblissement est d'autant plus accentué que la personne est sédentaire.

### ***Les vaisseaux***

Ils perdent de leur souplesse, mais peuvent parfaitement rester sains. L'apparition de dépôts de cholestérol et d'acides gras ainsi que la sclérose des vaisseaux qui en résulte (artériosclérose) n'est pas inévitable et ne fait que partie du vieillissement pathologique.

### ***Le cœur et la circulation***

Le cœur travaille plus vite (le pouls s'accélère) et la pression augmente pour faire face à la résistance périphérique causée par la perte de tonicité des vaisseaux. Le cœur fait donc un plus grand effort pour un débit et une vitesse circulatoire plus faible. Ces différents phénomènes ne sont pas maladiques, ils traduisent les efforts de compensation du cœur face aux changements dans le système circulatoire.

Ce n'est que lorsque les vaisseaux et le sang sont encrassés par les déchets que les troubles cardiaques deviennent pathologiques.

### ***Les poumons***

Les poumons perdent leur élasticité. La capacité vitale des poumons, c'est-à-dire le volume maximum d'air que les poumons peuvent inhaler, se réduit; la puissance avec laquelle l'air est expulsé aussi. La respiration et, par là, l'oxygénation, se font donc moins bien.

Une diminution importante de la fonction respiratoire est courante mais ne

survient que lorsqu'il y a un vieillissement artificiel de la colonne vertébrale (l'affaissement du thorax gêne la respiration), un affaiblissement excessif des muscles respiratoires et une accumulation de déchets colloïdaux dans les alvéoles et les bronches. L'insuffisance des échanges qui en résulte prédisposent aux infections (bronchite, pneumonies).

### ***Les digestions***

Les sécrétions de l'estomac, du foie et du pancréas sont moins importantes, agissent avec moins de forces. La capacité digestive s'atténue et implique un changement des habitudes alimentaires. L'appétit peut rester bon et les digestions aisées, si l'alimentation est adaptée aux nouvelles possibilités.

### ***Les reins, le foie, les intestins***

Ces organes filtres, ou émonctoires des toxines, voient leur capacité épuratrice et éliminatrice se réduire. Les troubles organiques n'apparaissent cependant que lorsque les toxines encrassent les filtres et agressent leurs tissus, ce qui a lieu lorsque l'alimentation dépasse les capacités digestives et lorsque l'activité physique est insuffisante.

### ***Les glandes endocrines***

Il n'y a pas un ralentissement général des glandes endocrines. Si les sécrétions des androgènes par les testicules et les cortico-surrénales décroissent progressivement, elles restent stables pour les gluco-corticoïdes et certaines hormones antéhypophysaires. Elles augmentent pour les gonadostimulines de l'hypophyse. Les changements endocriniens qui ont lieu n'engendrent pas de déficiences, mais créent un nouvel équilibre pour la période de la vieillesse qui suit la phase de l'âge adulte.

### ***Les fonctions de reproduction***

Vers la cinquantaine, les fonctions de reproduction s'interrompent brusquement chez la femme (ménopause).

Chez l'homme, elles durent beaucoup plus longtemps. Des spermatozoïdes actifs peuvent être produits jusqu'à bien au-delà de cent ans.

### ***Les tissus***

La masse des cellules formant les divers organes: foie, reins, muscles, etc. diminue avec le temps. Parallèlement, la masse des tissus interstitiels augmente. Ces derniers, lorsque le phénomène devient pathologique, ne se contentent plus seulement de remplir l'espace entre les organes, ce qui est leur rôle, mais accumulent une foule de déchets inactifs: toxines, graisses, pigments, ...

D'une manière générale, les cellules perdent l'eau de leur protoplasme, ce qui modifie le rapport: eau intracellulaire / eau extracellulaire. Les possibilités d'échanges ne sont plus les mêmes. La nutrition et l'oxygénation des cellules, ainsi que l'élimination de leurs déchets sont moins bonnes.

### ***Faculté régénératrice***

La possibilité pour les cellules de se renouveler persiste jusque dans l'extrême vieillesse. Cheveux, poils et ongles continuent de pousser, le sang se renouvelle, les cellules se multiplient pour réparer les tissus usés ou détruits.

Certes, comme nous l'avons vu, cette faculté de renouvellement diminue avec le temps. Cependant, elle est suffisante pour nous permettre de vivre 120 ans ou plus, comme en témoignent les cas de plus que centenaires.

### ***Oeil et vue***

La perte de l'acuité visuelle est souvent un des premiers symptômes qui fait prendre conscience de son propre vieillissement. Différentes fonctions de l'œil vont en diminuant. La faculté d'accommodation se réduit et la vision des objets rapprochés est difficile. Seule subsiste celle des objets éloignés (presbytie). La possibilité pour l'œil de s'adapter à une vision dans un milieu à faible éclairage ainsi que le temps de récupération après un éblouissement se réduisent aussi. Ce dernier phénomène est encore plus accentué lors de carences en vitamine A. Les dépôts de toxines dans les yeux, opacifient le cristallin et provoquent la cécité. Des taches plus ou moins étendues gênent la vision (cataracte). Lorsque les toxines se déposent sur la rétine (partie bleue ou brune de l'œil), elles font apparaître un arc blanc laiteux au bord supérieur de la cornée (arc sénile).

La diminution de la vision et le port de lunettes sont des éléments typiques de l'image que l'on se fait du vieillard. Certains vieillards conservent pourtant une très bonne vision, ne portent pas de lunettes et peuvent, par exemple, enfiler facilement un fil dans une aiguille.

### ***Oreille et ouïe***

L'acuité auditive diminue avec le temps, principalement pour les sons aigus. Cette diminution est d'autant plus importante lorsque les toxines s'accumulent dans l'oreille interne. La personne devient alors «dure d'oreille». Le sens de l'équilibre corporel étant en partie dépendant de l'oreille interne, des troubles d'équilibre pourront se manifester.

### ***Toucher et goût***

Les organes des sens qui, au niveau de la peau permettent de ressentir les sensations chaude, froide, doux, piquant et au niveau de la bouche les sensations de goût sucré, salé, amer et acide déclinent très peu, en tous les cas beaucoup plus lentement que l'ouïe et la vue.

### ***Homéostasie***

Si des modifications relativement importantes peuvent avoir lieu au niveau de certains organes pris individuellement, le système de contrôle de l'équilibre et de l'harmonie entre les différentes fonctions organiques (l'homéostasie) qui se situe au niveau glandulaire et nerveux, résiste très bien, lui, à l'épreuve du temps. La consistance du milieu intérieur est maintenue assez fidèlement, seule la capacité de défense et de réaction face aux agressions extérieures (froid, microbes, ... ) décline. Il est bien connu que la régulation thermique est plus difficile chez les personnes âgées et qu'elles se défendent moins facilement contre les infections.

### ***Cerveau et nerfs***

Au niveau des nerfs, les modifications physiologiques qu'apporte l'âge sont minimales: la vitesse à laquelle les informations circulent le long des filets nerveux se ralentit un peu, et par conséquent, le temps de réaction.

Le poids du cerveau diminue avec l'âge. Cette diminution correspond à la perte de liquide cellulaire mentionnée plus haut et à la diminution du nombre de cellules du cerveau. Plusieurs milliers de cellules nerveuses meurent chaque jour à partir de la cinquantaine environ.

Cela pourrait donner à penser que le gâtisme et la sénilité sont inéluctables, d'autant plus que les cellules nerveuses ne se divisent pas pour donner naissance à de nouvelles cellules. En réalité, cela n'est pas le cas, dans le vieillissement naturel tout au moins. La perte en neurones est infime par rapport au nombre de neurones restant, qui, eux, suffisent plus qu'abondamment pour maintenir nos facultés mentales en parfait état. Dans le vieillissement pathologique, cela se passe différemment. Etant moins bien oxygénés et nourris (circulation cérébrale déficiente) beaucoup plus de neurones meurent et de nombreux autres ne peuvent plus fonctionner normalement. Les carences et les toxines entravent aussi la transmission des messages nerveux au niveau des synapses. En effet, des liquides séparent les filets nerveux entre eux et les messages ne sont plus transmis électriquement mais chimiquement. Lorsque la composition de ces liquides est modifiée, les substances neurotransmettrices sont inhibées

### ***Facultés psychiques***

Les facultés psychiques sont beaucoup moins atteintes par la vieillesse qu'on ne le pense habituellement. Une étude, portant sur 760 personnes âgées de 100 ans et plus, a montré que plus de la moitié d'entre elles avait conservé des capacités intellectuelles complètes, un quart accusait de légers maux, le dernier quart seulement souffrait d'une diminution intellectuelle nette. Une remarque générale s'impose cependant: plus une personne a développé et utilisé ses facultés psychiques, plus il lui est facile de les conserver. Il faut aussi distinguer le genre des facultés. Les facultés psychiques inférieures comme la mémorisation, le raisonnement, l'apprentissage s'amointrissent plus facilement que les facultés psychiques supérieures: créativité, inventivité, sens artistique (sens du beau, de l'harmonie), faculté de jugement, lucidité, sagesse.

L'apprentissage de nouvelles connaissances est encore tout à fait possible. La vieillesse ne semble pas avoir d'effets défavorables sur les capacités d'apprentissage basé sur l'entraînement, comme apprendre un vocabulaire, par exemple. On voit des personnes âgées apprendre fort bien une langue étrangère, quand la motivation est là.

Bien sûr, les facultés cérébrales déclinent d'autant plus vite que la circulation cérébrale est déficiente.

### ***La mémorisation***

La mémorisation fléchit. Ce sont d'abord les facultés de fixation des informations qui diminuent (mettre l'information dans le stock), puis celle d'évocation (sortir



l'information du stock). Cela explique pourquoi les personnes âgées ont une meilleure mémoire pour les événements lointains (souvenir du début de la vie) que pour les événements proches. Il faut encore signaler, que la mémoire peut rester excellente dans certains domaines qui tiennent à cœur à la personne (en relation avec son passe-temps favori, par exemple) ou qui l'ont fortement marquée, mais être faibles pour des faits ou connaissances secondaires (No de téléphone, nom de rue, ...).

### ***L'attention, la concentration***

Elles restent bonnes chez ceux qui les possèdent déjà, mais diminuent chez les autres. Elles varient aussi suivant que l'activité s'exerce dans un domaine connu ou non, qui intéresse ou non le sujet.

### ***Le jugement***

Avoir un bon jugement, c'est pouvoir voir le bien-fondé ou non d'une chose, d'une situation, etc. qui ne fait pas l'objet d'une connaissance immédiate certaine et qui ne peut pas être démontrée irréfutablement. Avoir un bon jugement, c'est avoir du bon sens, être lucide. Pourquoi la vieillesse ferait-elle perdre cette capacité? Au contraire, elle est enrichie par les expériences de toute une vie chez ceux qui n'ont pas seulement agit, mais qui ont aussi réfléchi sur les événements et cherché à comprendre ce qu'ils vivaient, à l'image de ces vieillards lucides et pleins de sagesse que l'on rencontre parfois.

### ***Inventivité, créativité, sens artistique***

De nombreux penseurs, écrivains, peintres, philosophes et scientifiques sont restés créatifs jusque dans un âge très avancé. Victor Hugo conserva sa fécondité verbale et sa verve jusqu'à la fin de sa vie, à 82 ans. Titien finit de peindre son «*Christ couronné d'épines*» à 95 ans, Archimède inventa les miroirs ardents à 75 ans. Corot réalisa un de ses meilleurs tableaux «*Intérieur de Cathédrale*» à 79 ans. Bernard Shaw, l'écrivain anglais, écrivait toujours pour le théâtre, à plus de 90 ans. Bertrand Russel, le mathématicien et philosophe anglais, lançait ses campagnes internationales pour la paix à 94 ans. De Valera, à 91 ans était président de l'Irlande; à 87 ans, le chancelier Adenauer gouvernait l'Allemagne. Albert Schweitzer, dirigeait toujours son hôpital à Lambaréné à l'âge de 89 ans.

### ***Pourquoi ne vivons-nous pas jusqu'à 120 ans?***

Pourquoi ne vivons-nous pas jusqu'à 120 ans, nous étions-nous demandé. Après ce que nous venons de voir, la réponse devient claire: parce que nous ne laissons pas le processus de vieillissement naturel se dérouler normalement, mais lui surajoutons un vieillissement artificiel et pathologique, qui nous fait ainsi mourir prématurément.

***Vieillir n'est pas un obstacle à la longévité;  
à condition qu'il s'agisse du vieillissement naturel.***

## **Chapitre 3**

### **Les centenaires, exemples de grandes longévités et de vieillissement naturel**

Le fait de vieillir naturellement permet d'atteindre un grand âge, tout en restant en bonne santé. Mais, un tel vieillissement est-il possible? Ne s'agit-il pas d'une conception théorique, sans relation avec la réalité? A-t-on connaissance de cas de vieillissement naturel et ceux-ci ont-ils pu atteindre un âge avancé?

Les exemples qui vont suivre et qui sont basés sur l'étude des centenaires hounzas, caucasiens, sibériens et équatoriens, montrent que l'on peut répondre affirmativement à ces différentes questions. Oui, il est possible de vieillir sans être frappé par le cortège de maux que l'on attribue faussement comme inévitable à la vieillesse. Energie, vivacité, mobilité et joie de vivre peuvent accompagner le grand âge. Oui, un vieillissement naturel peut augmenter la longévité. Les exemples que nous allons donner sont tous des cas de personnes ayant vécu plus de 100 ans, alertes et en bonne santé, 120 ans environ pour la plupart, mais avec des exemples de longévité allant jusqu'à 140 ou 160 ans.

La question que chacun se pose est bien sûr: «Comment font-ils?»

Ces plus-que-centenaires en bonne santé ont-ils un mode de vie particulier? Vivent-ils dans des conditions privilégiées? Dans un environnement spécial? Ou encore, possèdent-ils des secrets de jeunesse et de longévité?

Leurs conditions de vie vont être décrites ci-après. Elles sont basées sur des études approfondies faites sur place. Quant aux éventuels secrets, disons-le d'emblée, ils n'existent pas. Et ceci, pour une raison toute simple: les centenaires ne cherchent pas à devenir âgés. Ce n'est pas un de leurs buts et ils ne travaillent pas dans ce sens en appliquant volontairement telle recette ou tel régime, en faisant tel exercice ou prenant tel élixir. Leur longévité est le résultat de leur mode de vie, une conséquence bienvenue, mais qui n'est pas consciemment voulue.

Pour nous, par contre, il est possible d'appliquer consciemment ce que nous allons découvrir comme étant des facteurs de longévité.

#### ***Les centenaires hounzas***

Le peuple Hounzas qui vit au nord de l'Inde est connu dans le monde entier pour être un peuple qui ignore la maladie. Les Hounzas ne sont pas seulement en bonne santé, c'est-à-dire épargnés des maladies communes, aiguës et chroniques, qui frappent l'être humain, mais bénéficient d'une force organique hors du commun, d'un équilibre nerveux et psychique rare et d'une résistance

aux infections presque sans faille. A tel point que pour eux, on doit parler de quelque chose de plus que de bonne santé: une excellente santé, une santé florissante, éclatante.

Les maladies de vieillesse (diabète, cancer, infarctus) n'existent pas chez eux, ni l'affaiblissement de l'âge comme on le connaît chez nous. Le cœur ne perd rien de sa tonicité et de son élasticité juvénile, leurs dents ne tombent pas, leur vue et ouïe ne diminuent pas non plus - démontrant ainsi le caractère, en grande partie artificiel, du vieillissement dans notre société.

Bien que les Hounzas soient avant tout connus pour leur santé florissante, on trouve chez eux de nombreux centenaires. Ce sont surtout des hommes; ils atteignent un âge de 120 à 140 ans, tout en continuant à mener une vie active. Certains d'entre eux auraient même encore été en état de procréer jusqu'à plus de cent ans (109 ans). Au cours d'une visite, un Occidental prit le fils du roi des Hounzas, âgé de 70 ans, pour un jeune adulte!

Les dates de naissance des Hounzas ne sont pas inscrites dans des registres de naissance car ceux-ci n'existent pas là-bas. Ces cas de longévité n'ont donc pas été vérifiés par ce moyen-là, mais par voie orale. En effet, par tradition, chaque Hounza doit connaître les noms, particularités et événements de la vie de ses ancêtres, du côté paternel et maternel, et ceci en remontant jusqu'à la huitième ou neuvième génération.

La bonne santé, la force et la résistance des Hounzas, jeunes ou vieux, sont si bien connues, que les Occidentaux choisissaient de préférence des membres de ce peuple comme guide et porteurs pour leurs expéditions en haute montagne.

Même lourdement chargés, ils gravissent des pentes raides et glissantes d'un pied agile, pendant des heures et jours après jours. Ils peuvent aussi courir en hâte 230 km jusqu'à une ville éloignée, pour apporter un message ou chercher quelque chose, puis revenir d'une seule traite par des sentiers abrupts et de hauts cols.

Il fallut six heures de marche, le long de parois rocheuses et de glaciers, à un chasseur occidental pour revenir d'une expédition épuisante, à près de 6000 mètres d'altitude. A peine arrivé, il fut rejoint par ses deux porteurs hounzas, partis après lui et portant chacun sur leur dos le gibier tiré, des bêtes de 100 kg environ.

Le peuple hounza vit dans une longue vallée creusée dans le sud du massif du Pamir, appelé aussi le «Toit du Monde», à cause de la hauteur incomparable de ses sommets (moyenne 4500 m; les plus élevés atteignant plus de 7000 m). Le pays des Hounzas se situe au nord du Pakistan, au point de rencontre approximatif de ce pays avec l'Afghanistan, la Russie et la Chine. Il est donc à l'ouest du Népal et du Tibet. La vallée des Hounzas a été creusée par le fleuve Hounza, d'où ce peuple tire son nom, fleuve qui va se jeter ensuite dans l'Indus.

Les Hounzas habitent sur des petits plateaux ou balcons escarpés, accrochés aux flancs de la montagne. Des falaises de 600 ou 900 mètres de hauteur les séparent du fleuve qui coule au fond de la vallée. Au-dessus d'eux, se dressent les flancs rocheux et vertigineux des sommets couverts de neige et de glace qui s'élèvent jusqu'à plus de 7000 mètres d'altitude. Les Hounzas sont au nombre de 10 000 environ et sont répartis dans à peu près 150 villages. Ceux-ci sont situés sur les 15 kilomètres de balcons étroits de la rive droite du fleuve, à une altitude se situant entre 1600 et 2500 mètres. Balbit, le chef-lieu du pays hounza, est à 100 kilomètres de Gilgit le «centre commerçant» le plus proche. Ce dernier est en réalité une petite localité extrêmement primitive. Aucune route ne relie Gilgit à Balbit. Pour monter au pays des Hounzas, il faut effectuer un trajet non dépourvu de danger: passerelles suspendues au-dessus du vide, sentiers étroits, éboulements de terrain, chutes de pierres.

Les étroits plateaux sur lesquels vivent les Hounzas ne seraient que des zones incultes, sans verdure ni forêt, recouvertes de pierres, de boues et de rochers éboulés, sans l'action inlassable de l'être humain. Effectivement, les Hounzas travaillent sans relâche pour mettre en valeur les surfaces extrêmement réduites sur lesquelles ils vivent. Pour retenir la terre de leurs champs, ils construisent des murs de soutènement plus ou moins haut suivant que la pente est douce ou escarpée. Ces murs ont parfois cinq à six mètres de hauteur, pour une surface cultivable d'un mètre et demi de large sur deux mètres de long!

Dans ces champs en terrasses, ils cultivent différentes céréales; froment et millet principalement, mais aussi orge et blé noir. Le soleil étant suffisamment chaud, une double récolte est souvent possible quand les conditions sont bonnes. Les Hounzas cultivent aussi différentes sortes de légumes: carottes, courges, concombres, aubergines, pommes de terre (depuis quelques générations seulement), ainsi que des tomates et différentes herbes. Les légumineuses comme les lentilles, les fèves, les haricots, les pois chiches sont également cultivés. Mais, plus que les légumes, ce sont les fruits qui occupent une part importante des cultures hounzas. Principalement les mûres et les abricots, mais aussi les cerises, les prunes-cerises (un fruit indigène), les pêches, les baies de jujube, les grenades, les melons, les poires, les pommes et les raisins.

Les fruits sont mangés frais au cours de la saison ou sont séchés comme réserve pour la saison froide. Les légumes forment une partie moins importante du régime des Hounzas que les fruits. Avec les céréales, les fruits représentent la base de leur alimentation.

Les grains de céréales sont moulus entiers juste avant leur emploi. Les céréales panifiables sont très brièvement cuites sous forme de galettes fines (sans levain), les non panifiables sont préparées sous forme de bouillies. Parfois, les Hounzas mangent aussi les grains crus, avant maturité, lorsqu'ils sont encore laiteux, ou sous forme de salade après les avoir fait germer dans du sable humide et chaud.

A cause de l'exigüité des surfaces cultivables, la préférence est donnée aux cultures de céréales, fruits et légumes. Il n'y a donc que très peu de champs laissés en friches pour le bétail. L'herbe verte est très rare au pays des Hounzas et par conséquent le bétail aussi. Les ressources étant trop réduites, seuls quelques moutons et chèvres sont élevés ainsi qu'une ou deux vaches par famille lorsque celles-ci sont suffisamment fortunées pour en posséder. Le bétail est mené pour pâturer dans les coteaux très raides qui s'élèvent au-dessus des derniers étages de champs en terrasses, ou, pendant la belle saison, sur des pâturages très éloignés dans des vallées latérales. Servent aussi de fourrage: les mauvaises herbes arrachées aux cultures et les branches tendres et feuillues des saules et peupliers, plantés spécialement à cet effet.

Les pâturages étant extrêmement maigres, le bétail engraisse peu. Il fournit par conséquent une viande pratiquement exempte de graisses, viande qui d'ailleurs n'est consommée qu'exceptionnellement: une fois par mois en hiver, tous les 10 jours en été, et ceci pour les plus privilégiés. Les quantités consommées sont aussi très faibles, étant donné le peu de chair du bétail et le nombre restreint de bêtes.

La production de lait est aussi très réduite. Une bonne vache laitière produit 1 à 2 litres de lait par jour (chez nous 20 à 35 litres en moyenne) et ceci seulement pendant les un à deux mois qui suivent la naissance du veau. Le lait que donne une chèvre pendant tout un été - qui est pourtant long - suffit à peine pour obtenir 2 kg de beurre ! Le beurre n'est pas consommé au fur et à mesure de sa fabrication, mais mis de côté pour les grandes occasions ou pour les fêtes. Il est alors rance et d'un goût très fort. Il sert plus de condiment que d'aliment.

Le lait est utilisé pour fabriquer deux sortes de fromages: l'un frais qui est consommé tout de suite, l'autre fermenté qui est conservé pour la froide saison. Comme la consommation de viande, la consommation de produits laitiers est très peu élevée. Les nouveau-nés ne manquent cependant pas de protéines car ils sont allaités 2 à 3 ans par leur mère. Les Hounzas ne chassent pas, tout au plus abattent-ils quelques oiseaux migrateurs à l'aide de leur fronde.

Au point de vue des graisses, les Hounzas ne consomment presque que des graisses végétales. Les huiles proviennent de l'amande des noyaux d'abricots, ainsi que des graines de lin et de moutarde. Ces huiles sont riches en corps gras de haute valeur biologique: les acides gras insaturés ou vitamines F.

Un caractère particulier de l'alimentation hounza est qu'elle est composée uniquement d'aliments dont ils se sont occupés personnellement, c'est-à-dire qu'ils ont cultivés de leurs mains ou qui sont issus de leur bétail. Aucun aliment n'est acheté à l'extérieur. Ils vivent en autarcie alimentaire complète, mangeant les aliments de leur sol, à l'époque où la nature les leur offre.

La seule exception est fournie par le sel. Ils doivent aller le chercher chaque

année dans une haute vallée éloignée qu'ils atteignent par des sentiers rocailloux ou recouverts de glace.

Les Hounzas ne fument pas. Ils boivent par contre un peu de vin que leur fournit leur vigne, mais cela ne représente que des quantités minimales, car ils ne peuvent sacrifier beaucoup de raisins pour la vinification.

Pour réussir à survivre sur des surfaces cultivables si exiguës et dans les conditions adverses qui sont les leurs (agriculture de montagne), les Hounzas doivent travailler extrêmement dur. Inlassablement, ils édifient et entretiennent leurs murs, luttent contre les glissements de terrain et les éboulements, construisent avec un outillage rudimentaire des bisses pour l'irrigation des champs, surveillent et réparent ces bisses, labourent, sèment, récoltent, cherchent du fourrage, sèchent des fruits, ... et tout ceci, en montant et descendant sans cesse les coteaux en pente de leur patrie, dans l'air raréfié des hautes altitudes.

Les Hounzas sont, par la force des choses, des modèles d'efficacité dans le recyclage des matières organiques. Chaque particule d'excrément du bétail est ramassée, même dans les pâturages très éloignés, et utilisée pour fertiliser le sol. La moindre plante, mauvaise herbe ou feuille est également ramassée en automne pour constituer des réserves de fourrage pour l'hiver. De ce fait, leur pays est d'une propreté exemplaire. Eux-mêmes se lavent régulièrement, été comme hiver, avec l'eau glacée des torrents. Leurs habits sont également régulièrement lavés. La conséquence de cette extrême propreté est qu'on ne trouve pas de vermine, de puces ou de mouches au pays des Hounzas, ce qui est un fait fort rare dans les pays orientaux. Ce résultat est le fruit de leur discipline et de leurs efforts et non des particularités de leur territoire, car les peuples des vallées environnantes qui ne font pas ces efforts, ne sont pas propres, souffrent des attaques de la vermine et sont facilement la proie des maladies infectieuses.

Le peuple hounza est un peuple à part dans la région. Son origine est d'ailleurs mystérieuse, car ils ne sont ni indiens, ni arabes, ni tibétains, mais ont la peau blanche et les yeux bleus! Des anciennes légendes hounzas prétendent qu'ils seraient les descendants de trois soldats d'Alexandre le Grand qui se seraient établis dans la contrée.

La grande activité que mènent les Hounzas dans leurs champs, pâturages et vergers s'interrompt vers le mois de décembre. Des nuages imposants bloquent le ciel, le soleil est désormais caché et le froid s'installe. Réfugiés à l'intérieur de leurs maisons, ils s'affairent à des travaux d'intérieur, se nourrissant de leurs réserves, se chauffant à l'aide du peu de bois qu'ils ont pu mettre de côté. Cette longue attente dure jusqu'au début du mois de février, où les premiers rayons du soleil réapparaissent et commencent à chauffer la terre.

La vie en plein air reprend alors et c'est à cette époque qu'ont lieu les semailles

les plus précoces, celles de l'orge. Cependant, il s'écoulera plusieurs mois avant que l'orge ne soit mûre. De plus, les réserves qui se sont peu à peu épuisées au cours de l'hiver, malgré tous les soins pris pour les faire durer aussi longtemps que possible, ne leur suffisent plus pour se nourrir.

Commence alors le «printemps de la faim», au cours duquel les Hounzas accomplissent les travaux des champs les plus durs: labourage, semailles, reconstruction des murs écroulés, réparation des canaux d'irrigation, etc. ne se nourrissant seulement que de quelques rares abricots séchés ou graines de leurs réserves. Lorsque celles-ci sont définitivement épuisées, ils sont contraints de jeûner. Ils calment de temps à autre leur faim, en mangeant des mauvaises herbes et autres légumes cueillies dans leurs champs. Ce jeûne forcé, qui se répète année après année, dure, pour les enfants comme pour les adultes, jusqu'à l'époque de la récolte de l'orge, c'est-à-dire au mois de juin!

Le régime alimentaire déjà extrêmement mesuré des Hounzas en été et en automne, devient donc encore plus réduit pendant l'hiver, pour se transformer en une diète totale au printemps.

Malgré le caractère pénible de cette situation, les Hounzas ne se départissent pas de leur joie de vivre, de leur politesse, de l'égard et de la patience qu'ils témoignent toujours envers leur entourage. Comme nous le verrons, le printemps de la faim, loin d'être un facteur négatif contribue probablement beaucoup à leur santé florissante et à leur longévité.

### ***Les centenaires abkhazes***

L'Abkhazie est l'un des trois centres à forte concentration de centenaires du Caucase, cette longue chaîne de montagnes qui s'étend sur plus de 1000 km entre la mer Noire et la mer Caspienne et dont les sommets atteignent plus de 4000 mètres. L'Abkhazie se trouve sur le versant ouest et la plupart des centenaires de cette région vivent dans la basse Abkhazie, ou Abkhazie maritime, qui comprend toute la région côtière. C'est une région subtropicale, au climat doux et ensoleillé, où poussent des palmiers, des eucalyptus et des magnolias géants, ainsi que de très nombreux arbres fruitiers. La température ne descend jamais au-dessous de 8 à 10 degrés C. et l'hiver y est court. Le climat agréable et la magnificence de la contrée sont comparables à ceux de la côte d'Azur dont elle partage à peu près la latitude et, tout comme elle, en a fait une côte parsemée de stations balnéaires.

La haute Abkhazie, elle, débute vers 200 mètres d'altitude avec les épaisses forêts qui couvrent les flancs du massif caucasien et se terminent par les alpages et les hauts sommets, couverts de neiges et de glaces éternelles. Le nombre de centenaires y est moindre.

L'âge des centenaires abkhazes, comme celui des autres centenaires soviétiques, dont nous allons parler, n'a pu être vérifié par le biais de registres de

naissance qui n'ont été introduits que tardivement dans ces différentes régions. Les seules informations écrites que l'on possède dans certains cas sont des passeports et des livrets militaires, mais ce ne sont pas des preuves suffisantes. Les vérifications se sont donc basées sur les témoignages de la famille, des amis et habitants de la région, sur l'étude de l'âge des différents membres de la famille (petits-enfants, arrière-petits-enfants, etc.) et sur une confrontation entre les dates d'événements historiques et les âges auxquels le centenaire dit avoir participé à ces événements. De plus, une aide supplémentaire dans l'authentification des âges est apportée par la langue des centenaires. Celles-ci possèdent en effet des expressions spécifiques pour désigner les six différentes générations de parents, arrière-grands-parents, arrière-arrière-grands-parents, etc. La désignation par laquelle le centenaire est appelé par ceux qui l'entourent permet de déceler à quelle génération il appartient et, de là, son âge probable. On peut cependant considérer que la plupart des cas sont authentiques, puisque les autorités soviétiques ont mandaté des gérontologues pour étudier ces vieillards, afin de déterminer, entre autres, les meilleurs modes d'alimentation et de vie à faire adopter aux populations qu'elles déplaçaient pour fonder de nouvelles villes et exploiter les différentes richesses naturelles du pays, étant donné que le déracinement d'une population atteint généralement à sa santé et sa longévité.

L'Abkhazie compte environ 51 centenaires pour 100 000 habitants. Certains d'entre eux dépassent largement le siècle. Comme la majorité des centenaires, ils sont en bonne santé, alertes et vigoureux. Khfaf Lassouria, la doyenne du village de Kontoli est morte à l'âge de 140 ans en 1975. Sage-femme et cultivatrice, elle travailla toute sa vie dans une ferme. A 100 ans, elle arrêta de monter à cheval, mais à 128 ans elle continuait à aider dans les champs, balayait sa cour, s'occupait de son jardin potager et lavait son linge. Tous les matins, elle se lavait avec de l'eau froide du ruisseau.

Sélakh Boutba, 120 ans, n'hésite pas à monter à cheval pour raccompagner sa sœur dans son village distant de 40 km. Makhti Tarkil, 106 ans, fait quotidiennement 3 km à pied pour escalader les flancs du Caucase et aller se baigner dans les eaux glacées d'un ruisseau de montagne.

Alexis Tsvichba s'est marié à 123 ans avec une jeune femme, dont il eut un enfant un an plus tard. Les gérontologues qui suivent et observent les centenaires abkhazes ont confirmé le fait. Ceux-ci sont capables de procréer jusqu'aux derniers jours de leur vie! A quoi cela tient-il? Est-ce leur mode de vie ou la région qu'ils habitent qui possèdent des qualités particulières, pour atteindre un âge si avancé?

Les Abkhazes sont un peuple d'agriculteurs et d'éleveurs. Habités très tôt au travail physique, ils sont travailleurs et ont une grande endurance. Malgré cela ils sont modérés en tout: dans leur manière de vivre, de travailler, de manger et de se distraire. Ils ont un caractère facile et enjoué, optimiste et bienveillant. Ils ne perdent jamais leur équilibre psychique. En les voyants, il est difficile de dire leur



âge, car ils ont belle prestance, une taille de guêpe, un sourire et un regard éclatants.

Grâce à la clémence du climat qui permet de multiples cultures, l'alimentation des centenaires abkhazes est très variée. Ils sont grands amateurs de fruits: figues, nèfles, grenades, plaquemines, pommes, poires, pêches, prunes, cerises, oranges (appelées «pomme d'or»), mais aussi des myrtilles, des fraises, des framboises et des mûres, ainsi que de nombreuses variétés de raisin dont ils mangent jusqu'à 50 kg par année. Les légumes, crus ou cuits, occupent aussi une place de choix dans leur alimentation: légumes, tomates, concombres, aubergines et ... oignon et ail, deux condiments sans lesquels un repas serait impensable pour eux. Ils mangent couramment du maïs sous forme de galettes ou de bouillies et utilisent beaucoup d'épices pour apprêter leurs plats, surtout du poivre rouge.

Certains centenaires sont végétariens, mais d'autres pas. La viande qu'ils consomment est avant tout de la viande de veau qu'ils ne font pas rôtir ou frire, mais bouillir. Ils n'en mangent d'ailleurs pas plus de deux fois par semaine et rejettent le bouillon. La volaille est mangée les jours de fête.

Les produits laitiers, par contre, sont consommés quotidiennement, sous forme de yogourt, de lait caillé et de fromages divers. Font aussi partie de l'alimentation des centenaires abkhazes les noix, qu'ils mangent nature, avec du miel ou en sauce, ainsi que le miel, dont ils possèdent de nombreuses sortes. Ils l'utilisent tel quel ou pour sucrer les desserts, le yogourt, le lait.

Les centenaires abkhazes prennent régulièrement leurs trois ou quatre repas, à heures fixes, sans en sauter aucun. Ils mangent lentement en mâchant soigneusement chaque bouchée. Malgré l'abondance de nourriture que leur offre la nature, leurs repas sont frugaux.

Le petit déjeuner et le déjeuner sont les repas principaux, le dîner est très léger: des fruits ou un peu de fromage blanc. Ils ne boivent ni thé noir, ni café mais de l'eau ou des boissons préparées à partir de produits laitiers proches du yogourt. Bien que les meilleures variétés de tabac soient cultivées en Abkhazie, les centenaires ne fument pas.

Selon les chercheurs, leur longévité doit être attribuée à l'abondance de vitamines que leur apporte leur alimentation riche en fruits et légumes, à leur consommation de noix à la teneur élevée en vitamine F qui les préservent des maladies cardio-vasculaires, à l'oignon et à l'ail pour leurs vertus microbicides et détoxifiantes, ou encore aux grandes quantités de petit-lait que leur apporte les produits laitiers qu'ils mangent quotidiennement, petit-lait qui a une action favorable sur la flore intestinale, les digestions et les éliminations. D'autres chercheurs ont invoqué le climat et l'air marin, mais ce dernier facteur ne semble pas déterminant, puisque les autres grands centres de centenaires sont tous en altitude.

## ***Les centenaires de Tchétchéno-Ingouchie***

Située sur les pentes sud-est du Caucase, la Tchétchéno-Ingouchie n'est pas en contact avec une mer. C'est une région de montagnes et de plaines. Ici, contrairement à la situation en Abkhazie, les centenaires se trouvent principalement en montagne. Ils sont de petite taille et d'un poids faible, mais ont une grande endurance physique qui leur permet de mener à bien toutes leurs rudes tâches d'agriculteurs de montagne: cultures, coupe du bois, transport de pierres. Les Tchétchènes sont aussi de grands chasseurs. Ils escaladent facilement des versants abrupts sans s'essouffler grâce à leur agilité et leur cage thoracique très développée.

A cause de leurs conditions de vie difficiles et pour faire face à leurs voisins envahisseurs, les Tchétchènes ont de tout temps été élevés à la spartiate. Dès leur plus jeune âge, ils participent aux travaux de la ferme et apprennent la lutte, le tir à l'arc et au fusil, à monter à cheval, à marcher sur des cordes raides ou des planches jetées en travers des rivières. Ils ont l'amour du travail jusqu'à leurs derniers jours. Ils sont actifs et n'ont pas d'habitudes nuisibles comme fumer ou boire de l'alcool. Malgré un extérieur un peu froid, ils ont un cœur bon et généreux et sont prêts à porter secours à un inconnu.

Bocha Magomédiv, centenaire, attribue sa bonne santé et sa longévité au fait qu'il ait suivi les conseils de son oncle mort à 180 ans, à savoir: travailler dur, faire de grandes randonnées en montagne et dans les forêts pour chasser, ne pas fumer, ni boire et se baigner régulièrement dans les rivières froides et impétueuses qui dévalent les pentes de la montagne. Issa Khatchoukaïev, un des centenaires du village de Borza, pense qu'il a encore de nombreuses années devant lui et qu'il ne devrait pas vivre moins longtemps que son ami Joukri mort à 132 ans, puisque Ouda Mirzaev, un ami de son père, a vécu encore plus longtemps!

Comme en Abkhazie, il y a environ en Tchétchéno-Ingouchie 51 centenaires pour 100 000 habitants. L'alimentation est d'ailleurs très proche de celle pratiquée en Abkhazie, avec toutefois moins de variétés dans les fruits et les légumes, à cause de l'altitude.

## ***Les centenaires d'Azerbaïdjan***

L'Azerbaïdjan est le pays où se trouve la plus forte concentration de centenaires; on en compte 144 pour 100 000 habitants. C'est un pays de montagnes et de steppes, situé à l'extrémité ouest de la chaîne du Caucase, sur la côte occidentale de la mer Caspienne. Au sud, l'Azerbaïdjan a une frontière commune avec l'Iran. Les centenaires, ici aussi, vivent essentiellement en montagne, dans des villages situés à 1000 mètres d'altitude environ. Le tiers des flancs de la

montagne sont couverts de forêts de chênes, de hêtres, de frênes et de noisetiers. Il y a de nombreuses rivières qui dévalent les pentes et de nombreux cols qui relient les différentes vallées entre elles.

Le pays compte plus de 120 sources d'eau minérale. Est-ce aux propriétés de ces eaux que de si nombreux habitants doivent de devenir centenaires? Certains chercheurs le pensent.

Dans ce pays les centenaires sont non seulement nombreux, mais ils atteignent des âges canoniques.

Makhmoud Eïvazov, des montagnes de Talychsk, a vécu jusqu'à 156 ans. Chirine Gassanov, de la même région, jusqu'à 160 ans. Mais le record a été atteint par Chirali Mislimov qui mourut à l'âge de 168 ans! Les frères de ce dernier ont atteint 134 et 106 ans, son père 120 ans, sa mère 110 ans.

Une étude menée par des gérontologues sur 170 centenaires a révélé qu'aucun ne souffrait d'artériosclérose des vaisseaux, du cœur ou du cerveau ni ne faisait de l'hypertension. Ces maux ne sont donc pas des compagnons obligatoires de la vieillesse. La diminution de la mémoire associée habituellement aux conséquences du vieillissement, ne semble pas non plus avoir de prise sur eux. La mémoire des centenaires caucasiens est de manière générale toujours bonne, surtout pour les événements lointains. Celle d'Aleksan Kalounts, 112 ans, charpentier au village de Madakert est excellente. Il peut citer sans erreur, les noms, les dates de naissance, de mariage et autres dates importantes de la vie de ses 94 enfants, petits-enfants et arrière-petits-enfants.

La vue et l'audition des centenaires restent très bonne. Malgré leur âge, la moitié environ peut enfiler sans difficulté un fil dans le trou d'une aiguille. Ils ne perdent pas leurs cheveux et abhorrent une abondante chevelure, une généreuse moustache et une grande barbe. Ils sont tous minces, de petite taille: 167 cm en moyenne.

Les Azerbaïdjanais sont des éleveurs de bovins, des agriculteurs et des horticulteurs. Le climat du pays est tempéré et moyennement humide. Etant situé sur le flanc sud de la chaîne du Caucase, les vents froids venus du nord ne l'atteignent pas, ils sont retenus par les hautes chaînes de montagnes. Les fruits et les légumes poussent en abondance et occupent une partie importante de leur alimentation. La vigne pousse bien et ils produisent un vin à faible teneur en alcool, qu'ils consomment avec modération.

Medjid Agaiev, 142 ans, du village de Tikiabal n'a jamais bu une goutte d'alcool de sa vie, mais il fume! Bien que cette mauvaise habitude ne semble pas l'avoir empêché d'atteindre son âge, il a cessé de fumer depuis peu, convaincu par les arguments et l'insistance de sa femme. Comme pratiquement tous les centenaires, Medjid Agaiev est quelqu'un d'actif et de travailleur. Toute sa vie il a été berger. En 1973, il a décidé de prendre sa retraite, mais il en a perdu l'appétit

et le sommeil. Conscient que «tant que le fer travaille, la rouille ne l'attaque pas», il mit fin à sa retraite. Il surveille maintenant les champs du kolkhoze et ses maux ont disparu. Medjid n'est pas une exception. Zibyeïda Chéïdaeva, une femme de 114 ans, participe toujours activement à la récolte du coton. Il est vrai cependant qu'elle a 28 ans de moins que lui!

Bien qu'actifs, les centenaires azerbaïdjanais sont des gens calmes, qui ne se laissent pas emporter. Ils sont connus pour être bienveillants, heureux de vivre et pleins d'intérêt pour le monde qui les entoure. Ils ont confiance en eux et sont considérés avec respect par leur entourage parce qu'ils sont utiles à la communauté, grâce à leurs connaissances de la nature, connaissances qu'ils ont accumulées avec les ans, et qui sont si nécessaires pour semer et récolter aux moments les plus propices. Les centenaires sont des aides précieuses pour les plus jeunes. Leur vivacité loin de diminuer avec l'âge, semble au contraire augmenter avec le temps. Ils n'ont pas peur de la mort.

L'alimentation des centenaires est modérée comme leur manière de vivre. Elle est composée de beaucoup de fruits, surtout de mûres, de tout un éventail de légumes ainsi que du pain préparé à partir de froment. En tant qu'éleveurs, ils mangent de la viande, mais peu. Ils la rôtissent et évitent la graisse. Ils disposent en abondance de lait et de produits laitiers: yogourt, fromage frais, fromage aux herbes, beurre, ...

Une grande partie des aliments sont mangés crus. Les plats cuits ne sont consommés que lorsqu'ils sont tièdes, jamais lorsqu'ils sont encore très chauds. Chaque repas comporte des légumes et des épices. Plus de 200 végétaux différents entrent dans la composition des repas. Ceux-ci sont copieux le matin et à midi, mais légers le soir. Ils sont pris régulièrement. Certains centenaires respectent les jeûnes prescrits par leur religion, l'Islam.

Contrairement aux Abkhazes, les Azerbaïdjanais aiment la soupe. Ils la préparent avec des haricots écrasés, des légumes, de la viande et de l'ail. Leurs boissons principales sont l'eau de source et des boissons à base de yogourt. Il y a de nombreuses plantes médicinales dans les montagnes et ils y recourent chaque fois que nécessaire.

Les centenaires azerbaïdjanais dorment six à huit mois par année en plein air et ne regagnent leur chambre qu'en hiver. Ils se couchent à une heure régulière et s'endorment rapidement et profondément, contredisant ainsi l'opinion très répandue qui dit qu'avec l'âge le sommeil est moins bon et difficile à trouver.

Si la douceur du climat et la générosité de la nature pouvait expliquer la longévité exceptionnelle des centenaires caucasiens, il n'en va pas de même pour ceux appartenant à deux autres centres de centenaires, situés, eux, en Sibérie.

## ***Les centenaires de l'Altaï***

En hiver, la température descend jusqu'à moins 60 degré C dans cette région du sud de la Sibérie occidentale, placée à l'extrémité ouest de la Mongolie. C'est un pays de montagnes et de vastes alpages. Les sommets les plus élevés atteignent 4500 mètres d'altitude.

Les centenaires d'Altaï vivent avant tout à la campagne et peu dans les villes. Ce sont des agriculteurs, des éleveurs et des chasseurs. Filimou Chmakov, du village de Birioul a 101 ans. Sa vie, il l'a passée à travailler aux champs et à s'occuper du bétail. Il a encore toutes ses dents et ses cheveux commencent seulement à grisonner. Sa vue baisse un peu, il n'enfile plus un fil dans une aiguille aussi facilement que dans le passé. Bien qu'à la «retraite», il travaille trois à quatre heures de suite par jour sans ressentir de fatigue et fait une promenade quotidienne de 5 à 6 kilomètres. Sa mère et son oncle ont vécu jusqu'à 100 ans, son père jusqu'à 115 ans.

Ivan Kobelkov du village de Sougach a aussi travaillé aux champs toute sa vie. Il ne se souvient pas d'avoir été malade au cours de ses 100 années d'existence. Il attribue sa longévité au travail et au grand air.

Les centenaires de l'Altaï sont avant tout des femmes, d'ailleurs mères de nombreux enfants. Tchaazyn Termicheva de la région d'Ougoudaï a 107 ans, Ynélik Poietova 104 ans. Elles s'occupent de leurs petits-enfants et de leurs maisons comme elles l'ont fait toute leur vie.

La fraîcheur du climat fait que les habitants de l'Altaï ne disposent que de très peu de fruits. Ceux qu'ils consomment sont par la force des choses avant tout des baies: myrtilles, cassis, airelles, groseilles. Les légumes sont surtout abondants en été. Grâce à l'élevage, le lait et les produits laitiers occupent une place de choix dans l'alimentation. Ces produits laitiers sont d'ailleurs leur source principale de boisson. Ils ne boivent pas d'eau, mais essentiellement du lait de jument et une boisson préparée à partir du yogourt. La viande est consommée surtout en hiver, cuite à la poêle, en brochettes ou en bouillie.

Ils n'utilisent pas d'herbes spéciales ou d'épices, excepté l'oignon et l'ail.

Les centenaires de l'Altaï ont aussi été l'objet d'examens médicaux approfondis. Les gérontologues qui les ont examinés ont constaté que leur santé était très bonne, malgré le fait tout particulier aux centenaires de l'Altaï d'être ... des fumeurs invétérés! Peut-être que cette habitude néfaste pour la santé est compensée par leur vie active en plein air ou par un facteur encore inconnu. Toujours est-il que cela témoigne de la résistance de leur organisme. Les deux centenaires féminins dont nous avons parlé plus haut sont toutes deux des fumeuses ... de pipe.

Psychiquement ils sont aussi tout à fait épanouis, ayant un vif intérêt pour tout ce

qui se passe chez eux et dans le monde, une excellente mémoire et une sagesse qui leur permet de remplir avec succès, et en étant respecté de tous, leur rôle de gardien des traditions populaires.

### ***Les centenaires de lakoutie***

Située à l'est du plateau de Sibérie centrale, les grande plaines de la lakoutie sont soumises à des variations climatiques énormes passant de moins 70 degrés C en hiver à plus 37 degrés C en été. La région est située au sud des zones des glaces éternelles qui longent l'océan Arctique. L'été est court, si bien que peu de légumes et de fruits ont le temps de pousser. La pénurie quasi totale de végétaux est compensée par la consommation de poissons qui abondent dans les nombreux lacs et rivières de la région, ainsi que de la viande provenant de leurs élevages de chevaux et de rennes.

L'alimentation est donc très carnée, mais les carences en vitamines sont évitées grâce aux petites baies qu'ils cueillent dans les vastes forêts: mûres, airelles, myrtilles, cassis. En ce qui concerne les carences en vitamine C, l'infusion très populaire d'aiguilles de pin qu'ils boivent en grande quantités leur permet de les éviter car elle est très riche en cette vitamine. Les produits laitiers sont aussi consommés abondamment, sous forme de lait caillé, de fromage ou de crème mélangée à des baies.

Malgré ce régime en apparence déséquilibré par l'excès de chairs et de sous-produits animaux, l'état des centenaires iakoutes est très bon. Leur système cardio-vasculaire est en parfait état, leur organisme est résistant et, fait particulier, chez 42 centenaires, une troisième dentition est apparue après 100 ans! Ce fait n'est d'ailleurs pas unique, il a déjà été signalé à propos d'autres centenaires.

Les Yakoutes vivent dans des petits villages dispersés dans les forêts, près des lacs et des rivières. Le cadre de vie adverse où ils habitent - froid intense et pâturages couverts de neige une grande partie de l'année - les oblige à mener une vie remplie de durs travaux. Ils s'occupent de leurs troupeaux, coupent du bois ou chassent.

Grigori Tcharastaïev chasse depuis son enfance. Agé de 104 ans, il a tué son vingtième et dernier ours à 98 ans. Il attribue sa longévité à sa grande force physique et à son tempérament joyeux, à son contact permanent avec la nature mais aussi à ce qu'il a rempli ses journées de longues randonnées au grand air pour chasser ou pêcher.

Nikolaï Fédorov, lui aussi, est un chasseur centenaire qui n'hésite pas à partir seul pendant plusieurs jours dans la taïga, emmailloté dans ses habits de fourrures, pour trouver quelque gibier. Il a conservé son excellente vue et la rapidité de ses réactions, si bien qu'il ne revient jamais les mains vides.

Le mode de vie des centenaires iakoutes est calme, lent et régulier. Ils dorment beaucoup et profondément. Ils sont optimistes, joyeux, bons et d'humeur égale. Ils n'ont pas d'habitudes nocives comme fumer ou boire de l'alcool.

### ***Les centenaires des Andes***

A l'extrémité nord de la Cordillère des Andes, sur la côte nord-ouest de l'Amérique du Sud, en Equateur, se trouve un autre centre important de centenaires. La région où ils se concentrent est dans le sud du pays, dans les vallées et montagnes entourant la petite localité de Vilcabamba, près de la frontière péruvienne. Pour la plupart, les centenaires sont des montagnards habitant des hameaux ou de petites fermes isolées et disséminées dans la campagne, à une altitude de 1370 à 1525 mètres.

La région semble propice à la longévité. Non seulement beaucoup d'habitants deviennent centenaires, mais un certain nombre d'entre eux dépassent largement le siècle. Gabriel Brazo et Miguel Carpio ont atteint 120 ans, Francisco Camacho 128 ans, Ricardo Aguirre 131 ans, Léon Ojeda 140 ans. Les époux Carrion sont certainement les doyens des couples de la planète: elle a 140 ans, lui 145 ans. Les registres de naissance font même état de personnes ayant vécu 150 ans.

La date de naissance des centenaires des Andes est consignée dans les registres de naissance tenus avec rigueur par le clergé depuis la colonisation espagnole. Les enfants reçoivent plusieurs prénoms, non identiques à ceux de leurs parents, ce qui fait que la confusion entre descendants n'est pas probable.

De plus, l'âge mentionné par les actes de naissance a encore été vérifié en enquêtant sur les grands événements de la vie des centenaires (mariage, mobilisation pour la guerre, épidémie, etc.) et sur l'âge de témoins. Par exemple, les souvenirs d'enfance d'une personne mentionnant le centenaire comme étant déjà âgé à l'époque.

Ils sont de taille moyenne, 165 cm environ. Il n'y a pas d'obèses parmi eux. Ils sont tous minces, voire maigres. Un signe caractéristique est leur grand nez en bec d'aigle et leurs grandes oreilles. Ils ne connaissent pas la calvitie, tous ont un système pileux très fourni qui ne commence à grisonner qu'à l'approche du siècle! Malgré leur grand âge, ils se déplacent avec souplesse et agilité, d'une manière dynamique, voire féline, si bien qu'il est impossible de deviner leur âge en marchant derrière eux et en ne les voyant que de dos.

Leur résistance physique est énorme. Gabriel Sanchez, âgé de 120 ans, sarcle encore son champ à flanc de coteau. Toute la matinée, un vieil homme qui va vers ses 120 ans, a foulé de la boue de ses pieds nus, dans le but de confectionner des briques. A 95 ans, Juan Patrillo, transporte sur son dos des fagots de bambous encombrants et lourds, longs de plus de trois mètres. Avec

sûreté et agilité malgré son fardeau, il parcourt les sentiers étroits et escarpés, et traverse la rivière qui le sépare de son but en marchant en équilibre sur un pont de fortune consistant en un tronc d'arbre jeté d'une rive à l'autre. Gabriel, 120 ans, gravit chaque jour, aux premières lueurs de l'aube, le flanc abrupt de la montagne sur plus d'un kilomètre pour aller chercher des épis de maïs pour le petit-déjeuner.

L'altitude et leur mode de vie laborieux a fait se développer de manière extraordinaire le système respiratoire et cardio-vasculaire des centenaires. Malgré les pentes les plus raides et le manque d'oxygène, ils ne sont que rarement essoufflés. Les examens médicaux pratiqués sur eux ont montré que leur cœur et leurs vaisseaux étaient en excellent état et qu'ils ne faisaient pas d'hypertension, ni d'hypercholestérolémie. Les maladies dites de vieillesse comme le diabète et le cancer leur sont également inconnues. Lorsque la mort survient, elle provient avant tout de l'usure et des accidents.

Le seul point négatif de leur état de santé sont leurs dents. Ils les perdent dès l'âge de 13-14 ans. Cette caractéristique particulière est typique de l'endroit et n'a pas encore pu être expliquée. Malgré la perte des dents, les traits de leur visage ne se déforment pas car les muscles autour de la bouche se durcissent, leur permettant ainsi de conserver leurs traits. Les gencives ne deviennent pas molles, comme c'est d'habitude le cas, ce qui leur permet de continuer de mâcher. Leur alimentation est cependant plutôt de consistance molle, pour faire face à leurs capacités masticatoires amoindries.

La région où vivent les centenaires des Andes étant proche de l'équateur, les saisons se déroulent sans variations climatiques notoires. La température est toute l'année d'environ 19 degrés C à midi. Grâce à l'ensoleillement presque constant, la végétation est luxuriante. Les jours et les nuits sont de longueurs égales et comme les centenaires se lèvent et se couchent avec le soleil, ils passent près de la moitié de leur vie à dormir (contre 1/3 chez nous).

Les vallées qui entourent Vilcabamba ont une terre extrêmement riche en minéraux. Il y pousse une grande variété de végétaux, dont la teneur en minéraux et oligo-éléments est par conséquent également très importante. L'eau de source utilisée comme boisson est par contre très pure et exempte de minéraux.

L'alimentation des centenaires équatoriens est principalement constituée de maïs, consommés en grains, en bouillie ou éclatés. Les autres farineux sont le blé, l'orge, le manioc et différentes variétés de pommes de terre. Les sources de protéines sont les haricots, les fèves, le soja, le fromage, les œufs et un peu de viande. De nombreux légumes sont aussi consommés: choux, choux-fleurs, céleris, pois, etc. ainsi que toute la variété de fruits qu'offre le terroir: mangues, oranges, prunes, grenades, avocats, goyaviers, raisins, etc. La canne à sucre pousse dans la région, tout comme de nombreuses sortes de plantes médicinales. L'alimentation est donc saine, variée mais, à cause de la grande



pauvreté des centenaires, souvent extrêmement mesurée. Elle suffit à peine à les nourrir.

Très modérés au point de vue de l'alimentation, ils ne le sont pas nécessairement avec l'alcool, le tabac et certaines drogues locales.

De même que les centenaires des autres parties du globe - et c'est là une constante, peut-être même une condition - les centenaires équatoriens ont une passion pour la vie et le monde qui les entoure. Bien que calmes, ils sont alertes, lucides, pleins d'humour et de gaieté. Ils ont même un côté espiègle et bon enfant. D'autre part, jusqu'à la fin de leur vie, ils sont confiants en eux-mêmes par le fait qu'ils arrivent à subvenir à leurs propres besoins et qu'ils sont utiles grâce aux menus travaux qu'ils effectuent pour leur famille.

\* \*

Les informations recueillies sur ces différents groupes de centenaires montrent qu'il est possible de vivre longtemps, tout en restant jeune, jeune étant pris ici non pas dans le sens de ne pas accumuler des ans, mais dans le sens de rester en possession des qualités de la jeunesse: élan, force, santé et joie de vivre.

## **Chapitre 4**

### **Les facteurs de longévité et de jouvence**

Un facteur de longévité - une manière particulière de s'alimenter par exemple - ne peut être considéré comme tel que s'il se retrouve chez un grand nombre de plus-que-centenaires. L'appartenance ethnique par exemple n'est pas un facteur de longévité parce que les centenaires n'appartiennent pas en majorité à une ethnie particulière. Cela est spécialement visible chez les centenaires des Andes, parmi lesquels on trouve aussi bien des indiens, des créoles, des noirs que des métis. L'hérédité non plus n'est pas un facteur de longévité. Parmi les ascendants des centenaires (parents, grands-parents), on ne compte que quelques personnes ayant atteint un grand âge. D'autre part, de nombreux descendants de centenaires ne vivent pas plus longtemps que la moyenne des gens.

De manière générale, il est d'autant plus facile de découvrir quels sont les facteurs de longévité que le nombre de cas de centenaires que l'on étudie est élevé et qu'ils vivent dans une même région. En effet, dans l'étude du mode de vie des centenaires isolés, il est difficile de distinguer la part d'influence des facteurs personnels propres à chaque individu - par exemple le destin, un concours de circonstances particulières - de la part des facteurs extérieurs, comme l'environnement, la qualité de l'eau ou de l'air.

Lorsque, par contre, l'étude porte sur un groupe de centenaires provenant de la même région, l'importance des facteurs personnels s'estompe. Les conclusions sont alors beaucoup plus solides. Elles le sont encore plus, lorsque - comme c'est le cas ici - elles peuvent en plus être comparées avec les conclusions tirées de l'étude d'autres groupements de centenaires, de nationalités et de cultures différentes, et habitants des continents distincts.

Les différents facteurs reconnus comme contribuant à la longévité et à la jouvence des centenaires, vont être abordés maintenant. Ils sont issus de l'étude des centenaires hounzas, caucasiens, sibériens et équatoriens. Ils se retrouvent cependant aussi dans le mode de vie des centenaires de chez nous, décrits de temps à autre par les revues spécialisées ou les journaux. Les cas isolés apportent ainsi une confirmation supplémentaire aux conclusions tirées de l'étude des groupes.

Ces facteurs de longévité et de jouvence sont essentiellement en relation avec l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et la vie psychique.

## **L'alimentation**

Une caractéristique commune à l'alimentation des différents groupes de centenaires est d'être une alimentation extrêmement mesurée. Issus de milieux simples ou pauvres, les centenaires mangent le plus souvent très peu par la force des choses. C'est particulièrement le cas pour les Hounzas et les Equatoriens; dans une moindre mesure, pour les centenaires caucasiens qui vivent dans des régions plus généreuses. Ceux-ci cependant préfèrent «manger moins, que plus» comme cela a été mentionné.

Il a été calculé que la ration calorique des centenaires correspond à peu près à la moitié de la nôtre, soit 1700 calories pour eux, 3400 calories pour nous. Manger peu serait-il un facteur de longévité? Des expériences faites en laboratoires sur des tissus cellulaires ont révélé que oui. Les cellules qui ont été légèrement sous-nourries sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que celles nourries «normalement». Un fait cependant semble s'inscrire en faux contre cet état de chose: de nombreux peuples du Tiers-Monde sont sous-nourris mais ceci, loin de rallonger leur vie, la raccourcit au contraire.

A ce propos, il faut mentionner une caractéristique essentielle qui sépare l'alimentation des centenaires de celle des peuplades des pays pauvres du Tiers-Monde. Dans les deux cas l'alimentation est mesurée et semble à peine suffisante, mais chez les centenaires l'alimentation est variée et comprend tout un éventail d'aliments, alors que dans les pays du Tiers-Monde elle est uniforme et carencée. Ces peuplades, en effet, ne consomment souvent qu'un aliment de base, manioc ou millet par exemple, auquel elles ajoutent quelques légumes ou légumes et, lorsque cela est possible, une protéine animale: viande ou lait.

L'alimentation des centenaires comprend toutes sortes de fruits et de légumes, ce qui garantit un apport généreux en vitamines, en sels minéraux et en oligo-éléments. Les besoins protéiniques sont couverts par les produits laitiers ou les chairs animales consommés modérément, mais régulièrement. Les céréales et pommes de terre apportent, avec les fruits, les glucides nécessaires comme carburant énergétique. La consommation de graisses animales est très faible.

L'alimentation des centenaires est donc mesurée, mais aussi variée et complète, c'est donc une alimentation non carencée. Elle peut être qualifiée de «sous-nutrition sans malnutrition» pour reprendre les termes qu'utilise Roy Walford\* (le célèbre gérontologue américain, un des meilleurs spécialistes mondiaux sur la longévité) pour qualifier le régime alimentaire qu'il a mis au point en conclusion de ses nombreuses études et expériences.

La suralimentation qui a lieu en Occident ne conduit pas à la santé ou à la longévité, car elle amène au corps plus que celui-ci ne peut utiliser. La

---

\* Voir : *Un régime de longue vie*, Roy Walford, éd. Robert Lattant, Paris 1987 et *La vie la plus longue*, même éditeur.

conséquence en est une prise de poids qui congestionne les organes et ralentit la circulation, ainsi qu'une accumulation de toxines qui agressent, empoisonnent et sclérosent les tissus organiques. Sous ce double fardeau apparaissent l'artériosclérose, l'hypertension, les troubles cardiaques, les rhumatismes, le cancer, ... toutes ces maladies qui conduisent au vieillissement précoce.

Contrairement aux autres groupes de centenaires, la variété n'est pas une caractéristique de l'alimentation des centenaires iakoutes. A part quelques végétaux et baies, leur alimentation est essentiellement composée de produits animaux (fromage, yogourt, viande et poisson). Elle leur permet pourtant de vivre en bonne santé et de devenir centenaires. Comment expliquer cette apparente exception à la règle?

L'exemple iakoute nous montre qu'un apport complet de tous les nutriments nécessaires au corps est parfois possible, même en l'absence de variété. Cela montre aussi que la longévité doit être possible dans des régions beaucoup plus nombreuses que celles que nous avons évoquées précédemment.

Un autre point important à prendre en considération au point de vue alimentaire est la notion d'équilibre entre les différents types d'aliments. Les centenaires mangent peu d'aliments concentrés et riches en toxines, mais beaucoup d'aliments légers et pauvres en déchets (excepté en fibres qui au contraire abondent).

Il existe en effet des aliments concentrés et des aliments non concentrés. Cette distinction permet de différencier les aliments plus difficiles à digérer et dont l'utilisation génère plus de déchets, comme la viande, le poisson, les produits laitiers, les œufs et les céréales, des aliments faciles à métaboliser et ne donnant pratiquement pas de toxines comme les fruits et les légumes, et qui pour cette raison, sont appelés aliments non concentrés. De manière générale, l'alimentation des centenaires est pour la plus grande part constituée d'aliments non-concentrés et donc non intoxicants.

Une autre caractéristique de la manière de se nourrir des centenaires est que leur alimentation correspond parfaitement aux besoins nutritionnels de l'organisme. En effet, les centenaires ne sont jamais obèses; c'est donc qu'ils ne mangent pas plus que nécessaire. Les apports, bien que réduits, semblent aussi suffisants, puisqu'ils sont en bonne santé et capables de travailler durement. Ils ne souffrent donc ni de surcharges, ni de carences.

Une caractéristique supplémentaire de l'alimentation des centenaires réside dans la fraîcheur de leurs aliments. Cultivant leur nourriture eux-mêmes, les légumes et fruits sont cueillis peu de temps avant d'être consommés. La fraîcheur n'apporte pas seulement des avantages gustatifs, mais aussi énergétiques, car les légumes et les fruits fraîchement cueillis possèdent encore toute leur force vitale, force vitale dont peuvent totalement bénéficier ceux qui les consomment.

Bien sûr, les différentes peuplades de centenaires conservent des aliments pour l'hiver. Les Hounzas, par exemple, sèchent des abricots et des mûres. Les procédés de conservation sont cependant naturels: déshydratation des fruits aux rayons du soleil et conservation dans des caves ou des bahuts. Les légumes, fruits et graines se dévitalisent inmanquablement, mais peu pour des aliments stockés.

Les centenaires consomment toujours des aliments du terroir ou de leur région. Ils sont pour la toute grande part issus de leurs propres cultures et élevages.

En ce qui concerne les boissons, les centenaires sont avant tout des buveurs d'eau. Cette eau a-t-elle une composition spéciale? Chez les centenaires andais l'eau est très pure: elle ne contient donc pas les minéraux du sol. En Azerbaïdjan, c'est le contraire: l'eau est très riche car elle provient de nombreuses sources d'eaux minérales. Pour les autres régions, les informations manquent.

Dans le Caucase et en Sibérie, en plus de l'eau, les centenaires boivent soit du lait, soit des boissons à base de yogourt (yogourt dilué avec de l'eau). Les boissons excitantes comme le café ou le thé noir ne sont consommés que par une minorité d'entre eux. Le vin par contre est bu régulièrement par les centenaires des Andes et d'Azerbaïdjan. Le vin de ces derniers est cependant très peu alcoolisé, tout comme l'est celui des Hounzas, qui n'en ont d'ailleurs que très peu à disposition.

Il ya certainement autant de centenaires qui boivent du vin que ceux qui n'en boivent pas. Aucun argument favorable ou non à la longévité ne peut donc être invoqué en relation avec le vin. Précisons cependant que, bien que portant le nom de vin également, celui que fabriquent artisanalement les centenaires doit être différent de celui que nous avons dans nos régions.

Parmi les excitants non alimentaires, il faut mentionner le tabac qui est fumé par les centenaires de l'Altaï et des Andes. Les méfaits du tabac sont bien connus et restent vrais pour les centenaires. Il est difficile de comprendre comment une habitude si néfaste peut leur permettre d'atteindre le grand âge qui est le leur. Est-ce que le tabac fumé nature est moins nocif que celui préparé ici de manière industrielle? En tous les cas, la toxicité du tabac reste entière et si certains centenaires ont atteints un grand âge, ce n'est certainement pas grâce au tabac, mais malgré le tabac.

Si le choix et la qualité des aliments revêtent une importance certaine, la manière de les manger aussi. Or, tous les rapports mentionnent la manière calme avec laquelle les centenaires mangent. Les Hounzas ont été décrits comme des gens mangeant lentement pour tirer tout le plaisir et le bénéfice possible du peu de nourriture disponible, l'ambiance des repas au Caucase est toujours dépeinte comme paisible et silencieuse.

Le fait que les repas soient pris calmement a pour conséquence heureuse que les aliments sont mieux mâchés. Or, un aliment bien mâché est à moitié digéré. Son assimilation se fait alors beaucoup plus facilement. Pas seulement parce qu'il aura été réduit en petites particules, mais parce que les sucs digestifs l'auront correctement transformé et préparé. Celui qui mâche correctement profite beaucoup plus de ce que l'aliment peut lui offrir. Les quantités d'aliments à absorber peuvent être aussi moindres, ce qui est particulièrement intéressant dans le cas des centenaires qui sont issus de milieux modestes.

Chez les centenaires, les repas sont pris régulièrement. Lorsque les repas sont pris jour après jour, aux mêmes heures, le corps s'habitue à l'horaire et les digestions s'amorcent finalement automatiquement à ces heures, ce qui facilite beaucoup les digestions.

Les centenaires du Caucase prennent leurs repas principaux le matin et à midi, à un moment donc où les forces organiques sont encore grandes. Le repas du soir, lui, est léger. En fin de journée, les forces encore disponibles ne sont suffisantes que pour mener à bien les digestions d'un petit repas. Le repas étant modeste, les digestions seront aussi terminées avant que le sommeil ne s'installe et ne les interrompe.

Certains aliments ou condiments possèdent des vertus particulièrement bénéfiques pour la santé. De nombreux chercheurs ont été tentés de chercher quels étaient ceux que consommaient les centenaires afin d'expliquer leur longévité. Parmi ces aliments-miracles, l'ail, l'oignon, les abricots, les piments, le yogourt, etc. ont tour à tour été évoqués. Malheureusement aucun de ces aliments n'est consommé dans toutes les différentes régions où vivent les centenaires. Il semble ainsi plus probable que ce soit une heureuse combinaison d'aliments qui soit déterminante et non pas un aliment précis.

En ce qui concerne le sel, les seules données que l'on possède ont trait à la consommation de sel chez les Hounzas. Celle-ci est très nettement en dessous des quantités considérées chez nous comme physiologiquement indispensable. C'est d'autant plus étonnant qu'avec le dur labeur qu'effectuent les Hounzas, les apports devraient être plus élevés!

Jusqu'à présent, nous avons examinés les caractéristiques positives des aliments des centenaires, celles qui sont visibles. Cette approche cependant ne nous donne qu'un aspect de cette alimentation. Il faut également prendre en considération les caractéristiques qu'elles ne possèdent pas et dont l'absence est justement un avantage pour la santé.

Parmi ces caractéristiques, il faut citer en premier lieu que les aliments des centenaires ne sont pas dénaturés par les différents procédés de raffinage. Sucre blanc, farine blanche, huile pressée à chaud, etc. ne font pas partie de leur alimentation. Ceci n'est pas négligeable, à l'heure où l'on réalise le rôle néfaste

que jouent les carences dans l'éclosion des différentes maladies de civilisation qui atteignent de nos jours la grande partie de la population.

Les aliments des centenaires ne sont pas cultivés à l'aide d'engrais chimiques qui déséquilibrent la composition minérale et vitaminique des légumes et des fruits, ni traités à l'aide d'insecticides, de pesticides, de fongicides, etc. qui empoisonnent la plante et celui qui la mange. La pollution n'a par ailleurs pas encore beaucoup atteint ces régions éloignées, pas plus que l'habitude néfaste d'ajouter de multiples additifs nocifs aux aliments (colorants, agents conservateurs, etc.).

Les centenaires sont donc épargnés de cette intoxication en poisons chimiques qui agressent les tissus, sclérosent les organes et font muter les cellules (cancer). Dans le même ordre d'idée, mentionnons que les centenaires ne prennent pas de médicaments pharmaceutiques. Lorsqu'ils ont besoin de se soigner, ils utilisent les plantes médicinales de leur terroir. Etant en accord avec les efforts d'autodéfense et d'auto-guérison de l'organisme, les plantes médicinales guérissent sans avoir des effets nuisibles comme c'est le cas lorsque sont utilisées des substances de synthèse qui ne sont pas prévues dans les cycles physiologiques de notre corps.

Autre aspect non visible de l'alimentation des centenaires: les jeûnes et les diètes. Les apports alimentaires déjà modérés de manière générale, peuvent devenir très réduits par périodes, voire être totalement absents pour un temps. Que l'on pense, par exemple, au printemps de la faim des Hounza et aux périodes de diètes que peuvent facilement vivre des gens issus de milieu ruraux et simples. Loin d'être néfaste, une période de restriction alimentaire, partielle ou totale, peut avoir des effets tout à fait positifs. En effet, une restriction oblige le corps à puiser dans ses propres tissus les substances nécessaires à son fonctionnement. Or, comme cela est bien connu par ceux qui pratiquent des jeûnes thérapeutiques, l'autolyse qui en résulte, c'est-à-dire la dégradation des tissus, se fait de manière intelligente. Les tissus sont autolysés dans l'ordre inverse de leur importance. Ce sont donc les tissus malades et les toxines accumulées dans le corps qui seront dégradés en premier pour fournir le carburant énergétique (glucose) et les substances réparatrices (protéines et minéraux) dont le corps a besoin. Le résultat des diètes est un nettoyage en profondeur du terrain organique, qui, comme nous le verrons encore, est à la base d'une solide santé telle que la possèdent les centenaires\*

Pour terminer avec l'alimentation, mentionnons encore que les centenaires appartiennent tous à de sociétés où l'allaitement constitue la règle et peut durer deux à trois ans. Les nouveau-nés partent dans la vie avec un capital-santé important par rapport à ceux qui sont nourris au biberon. En effet, les avantages que peuvent procurer le mode d'alimentation prévu par la nature sont énormes, à

---

\* Voir à ce propos du même auteur: *Les cures de santé: régénération et détoxification*, éd. Jouvence, 1995.

savoir: un apport équilibré des substances nutritives nécessaires à la formation du corps et des organes, et la création de puissantes immunités.

### ***Air et oxygénation***

En tant qu'agriculteurs, éleveurs et chasseurs, les centenaires passent la majeure partie de leur vie au grand air. Un air chargé de forces vitales par l'ensoleillement, le contact avec les montagnes, les prairies et les rivières; et non un air pollué et vicié comme on le trouve dans les centres urbains. La différence entre ces deux genres d'air est grande et l'influence qu'ils ont sur la santé aussi, puisque nous ne pouvons faire autrement que respirer l'air de notre environnement. Exprimées en chiffres, les différences deviennent plus apparentes. La teneur de l'air en microbes par exemple est de 100 000 microbes au m<sup>3</sup> en fin de journée à Paris. Cette teneur descend jusqu'à une dizaine de microbes au m<sup>3</sup> à la campagne. A plus de 2000 m d'altitude cependant, il n'y a plus de microbes dans l'air!

La plupart des centenaires vivent en altitude, ils bénéficient donc toute leur vie d'un air extrêmement pur. Les centenaires abkhazes et iakoutes sont des exceptions, car ils vivent en basses altitudes. Mais les premiers bénéficient de l'air marin en provenance de la mer Noire et les seconds de l'air provenant des grands espaces sibériens.

A cause des efforts soutenus que leur demande leur travail et à cause de l'altitude, ils ont un système respiratoire très développé. Leur cage thoracique est très grande et leur permet de réceptionner facilement l'air plus raréfié des montagnes. Ils respirent lentement et profondément si bien qu'ils utilisent pleinement l'oxygène disponible. L'oxygénation de l'organisme est donc excellente.

### ***Le sommeil***

Un autre point commun à tous les centenaires est la longueur de leur sommeil, sommeil qui, en plus, est adapté au rythme de la nature.

Lorsque le soleil se couche, la nature ralentit, car la grande source d'énergie qu'est le soleil disparaît. Pour l'être humain, c'est aussi le moment de compenser les efforts de la journée par une phase de repos. Tout l'y invite: la fatigue et l'obscurité.

Lorsque cette invitation au repos est respectée, le sommeil est plus profond et régénérateur, car il vient comme une suite logique et naturelle de la phase d'activité. Les fonctions organiques qui ont lieu pendant la nuit, à savoir le nettoyage des toxines accumulées au cours de la journée, le renouvellement des ressources énergétiques et la recharge en force vitale, se feront beaucoup plus aisément et complètement.



Tous les centenaires respectent la phase du repos. Ne disposant pas ou que peu des moyens techniques leur permettant de s'éclairer, ils se lèvent et se couchent avec le soleil, suivant ainsi parfaitement le rythme des jours et des nuits.

Pour les centenaires équatoriens, l'alternance veille-sommeil partage la journée exactement en deux, puisque les jours et les nuits sont d'égales longueurs à l'équateur. La durée de leur sommeil est donc d'environ 12 heures par jour. En d'autres termes, ils dorment la moitié de leur vie! Les autres centenaires vivent plus éloignés de l'équateur, par conséquent la longueur des nuits et des jours se modifie avec les saisons. Mais, ils respectent ces modifications qui entrent dans la logique des saisons: plus de sommeil en hiver où le soleil dispense peu de sa chaleur et de son énergie, moins de sommeil en été où le soleil les dispense à profusion.

Les centenaires n'ont pas de problèmes d'insomnie. Ils s'endorment vite et profondément. Leur sommeil est calme et réparateur.

## **Le travail**

Une vie remplie de travail est un autre point commun aux centenaires. Tous les comptes rendus s'accordent pour dire que les centenaires sont des êtres actifs, qui ont travaillé toute leur vie et qui n'interrompent pas leur activité avec l'âge.

Les centenaires sont heureux d'avoir de l'ouvrage et le réalisent avec joie et enthousiasme. Pour les centenaires caucasiens, par exemple, la pire chose qui puisse arriver à un être humain est d'être privé de travail.

Bien qu'actifs, ils ne travaillent pas avec hâte ou précipitation, mais avec une sage lenteur. Ils bénéficient ainsi des bienfaits de l'activité, sans avoir à subir les désavantages liés au stress. Leurs travaux sont avant tout physiques: labourer leurs champs, conduire leurs troupeaux, etc. Mais ces travaux les obligent aussi à une vigilance et une activité constante de leur esprit. Un travail machinal ou automatique n'est en effet pas possible au milieu de la nature, sur les versants abrupts des montagnes, dans les sentiers étroits, au-dessus des précipices.

La leçon à tirer de la vie laborieuse des centenaires n'est pas qu'il faille à tout prix vivre à la campagne pour augmenter sa longévité, mais que la vie doit être suffisamment remplie d'activités physiques pour que le corps soit maintenu en mouvement et ne «rouille» pas. Il faut également que le labeur quotidien soit mené avec entrain pour éviter qu'il n'opresse; que l'organisme soit stimulé et non freiné et oppressé.

Les bienfaits d'une vie active sont d'intensifier la circulation et l'oxygénation des tissus, ainsi que de favoriser la combustion et l'élimination des toxines. Des accumulations de déchets et résidus métaboliques dans le sang et les organes ne sont ainsi pas possibles, pas plus que ne l'est une mauvaise distribution des nutriments aux cellules. Les tissus sont bien nourris et bien nettoyés; le vieillissement précoce et artificiel n'a pas prise sur eux.

A propos d'activité physique, Vladimir Kioutchariantz, auteur russe d'un livre sur la longévité raconte l'anecdote suivante qui lui est arrivée au cours de ses recherches sur les centenaires soviétiques:

«Remarquant qu'Henry et moi, après les longues conversations à table, restions assis le reste de la journée derrière notre magnétophone et notre machine à écrire, nos aimables hôtes hochaient la tête, l'air accablé, et faisant claquer leur langue avec désapprobation. Finalement, c'est Tandel Djoboua (99 ans) qui, le premier, n'y tint plus. "Voilà trois jours que vous êtes ici, nous dit-il, et pas un de vous n'est allé une seule fois faire un tour dans les montagnes ou une promenade à cheval. Vous ne vous êtes même pas levés de votre chaise. Si c'est ça votre travail, abandonnez-le ou cherchez-en un autre. Un corps qui ne fait pas de mouvement, c'est de l'eau stagnante qui moisit, se détériore et pourrit. Un homme doit avoir une activité s'il veut, excusez-moi, être un homme. Si vous voulez vivre longtemps, il faut que votre corps soit heureux. Et quelle joie pouvez-vous lui donner en restant assis des heures entières, le dos voûté, et si à l'intérieur les organes sont étouffés, aplatis? Demain, vous viendrez avec moi à la plantation pour cueillir le thé" ... »

Les mêmes bienfaits physiologiques de l'exercice peuvent également être obtenus par des manœuvres hydrothérapiques, comme des applications d'eau froide. L'utilisation d'eau froide, voire glacée, a été mentionnée à diverses reprises à propos des centenaires qui se baignaient et se lavaient régulièrement dans l'eau froide des ruisseaux de montagne.

Le contact de l'eau froide sur la peau oblige le corps à réagir pour maintenir sa température et toutes ces réactions sont bénéfiques pour la santé. Elles stimulent les métabolismes, augmentent la combustion des toxines, fournissent des calories, intensifient la circulation et l'oxygénation, agissent de manière stimulante sur les glandes et renforcent la résistance organique.

## ***La vie psychique***

Pour qu'un corps puisse atteindre cent ans et rester en bonne santé, il faut qu'il ait la possibilité de corriger tous les déséquilibres organiques au fur et à mesure de leur apparition. Des petits retards dans les éliminations, de légers surmenages digestifs ou musculaires sont tout à fait compatibles avec une longue vie, si le corps peut tout de suite compenser les phases de rétention par des phases d'éliminations plus intensives et les phases de surmenage par des phases de repos. L'intelligence qui gouverne le corps veille d'ailleurs constamment à ce que cela se fasse. L'organisme peut cependant être gêné dans ses efforts par des émotions et des sentiments disharmonieux.

L'importance de la vie psychique sur le fonctionnement organique est une chose bien connue. Elle a lieu par le biais du système neuro-végétatif qui règle la qualité du milieu intérieur, en accélérant et en freinant le travail des différents organes.

Le mécontentement, par exemple, ralentit les métabolismes, la peur et l'agressivité les accélère, l'effroi les paralyse. A l'opposé la joie et le contentement, non seulement laissent libre cours au jeu des organes, mais renforcent et soutiennent leur activité.

Suivant les qualités de notre vie psychique, nous pouvons donc très facilement dérégler nos métabolismes en leur faisant constamment changer de rythme, interrompant une phase pour passer brusquement dans une autre, alternant les phases d'hyperfonctionnement avec des phases d'inertie. Le résultat en est que le corps ressort diminué de ce mode de vie anti-physiologique: les organes fatigués ou épuisés ne réalisent plus correctement leur travail, les toxines s'accumulent, les tissus se sclérosent et le vieillissement organique s'installe prématurément.

Pour devenir centenaire, il est donc fortement contre-indiqué d'être agressif, envieux et mécontent, ou de se laisser emporter par un mode de vie trépidant. Les descriptions que nous possédons des centenaires montrent qu'ils n'ont pas ces attitudes négatives face à la vie; qu'au contraire, ils sont tous plutôt bienveillants, calmes, optimistes et joyeux.

Bien qu'ils aient une vie laborieuse, ils travaillent cependant sans précipitation, ni hâte. Leur travail n'est pas une charge pour eux, mais un stimulant, car ils aiment être actifs et utiles. Comme tout le monde, ils ont certainement leur lot de problèmes à affronter. Mais, étant pondérés et philosophes, ils peuvent réfléchir

calmement et trouver les solutions adéquates sans se faire du «mauvais sang».

Généralement dotés d'un solide sens de l'humour et s'intéressant à la vie, les centenaires avancent joyeusement et sereinement dans l'existence. L'absence de tensions qui caractérise leur vie n'est cependant pas seulement due à des circonstances locales particulières, mais est aussi le fruit de leur attitude intérieure : le résultat de leur manière d'aborder la vie.

Pour la longévité et la jouvence, acquérir une philosophie de vie adéquate et développer un bon caractère sont donc des éléments aussi importants, que ne le sont une bonne alimentation ou suffisamment d'exercice.

## **Chapitre 5**

### **Quelle stratégie de longévité adopter ?**

Le bien-fondé et la valeur des facteurs de longévité et de jeunesse décrits dans le chapitre précédent ne ressortent vraiment que si l'on connaît la base théorique et la conception de la longévité sur lesquelles ils reposent.

Cela est d'autant plus nécessaire que depuis quelques dizaines d'années, des recherches intensives en physiologie et en génétique ont eu lieu, recherches qui ont abouti à une connaissance plus détaillée du processus du vieillissement. La manière dont ces nouvelles connaissances sont présentées donne l'impression que l'on se trouve en face de quelque chose de fondamentalement nouveau et qu'une nouvelle voie se soit ouverte dans les méthodes de rajeunissement et de prolongation de la vie. Est-ce vraiment le cas? C'est ce que nous allons examiner en exposant tour à tour l'approche la plus ancienne de la longévité, approche basée sur la notion de terrain et provenant de la médecine naturelle, puis, celle plus moderne, basée sur la génétique.

#### ***L'approche naturopathique de la longévité***

L'élément sur lequel se base la médecine naturelle pour comprendre tout ce qui se passe dans l'organisme, comment celui-ci tombe malade ou pourquoi il vit longtemps, est le terrain.

Le terrain est l'ensemble des liquides organiques dans lesquels baignent nos cellules. Il s'agit du sang, de la lymphe et des sérums cellulaires. A eux trois, ces liquides représentent 70% du poids du corps. Nos cellules ne sont pas seulement baignées extérieurement par ces liquides, mais aussi intérieurement: 50% de notre poids corporel en effet est constitué par les liquides contenus à l'intérieur des cellules: les sérums intracellulaires.

Les liquides organiques contiennent les acides aminés, les glucides et les lipides dont les cellules ont besoin, ainsi que toutes les vitamines, les oligo-éléments et minéraux nécessaires à leur construction et leur fonctionnement. Les cellules qui baignent dans ces liquides n'ont ainsi qu'à puiser les nutriments dans leur environnement nourricier.

La force intelligente qui gouverne notre organisme veille à ce que le milieu intérieur conserve une composition idéale, afin que les cellules bénéficient constamment de tout l'éventail des nutriments qui leur sont nécessaires. Les cellules ne peuvent effectivement pas se déplacer pour aller chercher leur

nourriture ou de l'oxygène. Ces substances doivent donc impérativement leur être amenées. La survie des cellules en dépend entièrement.

La composition des différents liquides qui forment le terrain est obtenue et maintenue grâce aux substances nutritives provenant du tube digestif et à l'oxygène pénétrant dans l'organisme par les voies respiratoires. Les sécrétions des glandes endocrines contribuent aussi à donner une certaine «coloration» ou qualité au terrain, tout comme le fait la présence ou non des toxines. Il est normal que de petites quantités de toxines se trouvent dans le terrain, puisque le fonctionnement de l'organisme en engendre tout naturellement. Celles-ci sont prévues et cinq organes - les émonctoires: foie, intestins, reins, peau, poumons - sont destinés à les filtrer hors du sang et à les rejeter à l'extérieur du corps.

Lorsque la composition du terrain est normale, les cellules bénéficient de conditions idéales pour fonctionner. Elles travaillent correctement et aisément. Elles peuvent aussi se réparer au fur et à mesure que surviennent des dégâts, que ceux-ci soient dus à l'usure ou aux agressions. Un bon terrain permet aux cellules de retrouver leur équilibre après des périodes de surmenage ou de troubles. Elles conservent ainsi toute leur vitalité, ne se sclérosent pas et, à cause de cela, ne vieillissent qu'extrêmement lentement.

Certes, les cellules se divisent pour se renouveler et utilisent ainsi la cinquantaine de possibilités de divisions qui leur sont accordées, mais ce processus se déroule lentement, physiologiquement.

Lorsque, par contre, le terrain se dégrade et que les liquides organiques perdent leur composition idéale, la situation inverse apparaît. Les cellules n'arrivent plus à effectuer leur travail ou le font moins bien. Des déchets s'accumulent autour d'elles et bloquent les voies d'approvisionnement. L'intérieur de la cellule n'est pas épargné. Des déchets remplissent le cytoplasme, gonflent la cellule, perturbent l'activité du noyau et de ses organes. La toxicité et l'agressivité de certains déchets engendrent l'inflammation, puis la sclérose des cellules. De plus, l'imprégnation toxinique empêche les cellules de retrouver facilement leur équilibre, celles-ci ne s'adaptent plus si bien aux circonstances sans cesse changeantes des conditions de vie. Les cellules se dévitalisent et vieillissent alors beaucoup plus rapidement.

A cause des lésions et des autres dégâts structurels, le remplacement des anciennes cellules par des nouvelles est accéléré, ce qui engendre une conséquence grave: l'épuisement plus rapide des possibilités de divisions des cellules.

Les modifications néfastes de la composition des liquides organiques sont engendrées par de multiples causes. Des apports alimentaires supérieurs aux besoins et capacités organiques en est une. Ces excès engendrent une surproduction de déchets et résidus métaboliques (acide urique, créatinine, cholestérol, acides gras, ...) qui, à cause de leur nombre, seront difficiles à

éliminer par les émonctoires. Des déchets proviennent aussi des poisons chimiques utilisés pour le traitement des cultures (herbicides, pesticides, ...) ou ajoutés aux aliments (colorants, agents conservateurs, ...).

Les métaux lourds issus de la pollution de l'air, de l'eau et de la terre, contribuent aussi à modifier la composition des liquides organiques. Il en va de même pour toutes les drogues (tabac, alcool, ...), médicaments (somnifères, calmants, etc.) et autres sources d'intoxication dont l'organisme n'arrive jamais à se débarrasser tout à fait et dont les poisons se déposent dans les sérums cellulaires, la lymphe et le sang, contribuant, chacun à leur manière, à dégrader un peu plus le terrain.

Mais, aux méfaits des surcharges s'ajoutent aussi ceux des carences en vitamines, minéraux, etc. Les carences sont dues principalement à des carences d'apports (régimes déficients). Elles surviennent également lorsque la présence de toxines interfère dans les processus d'assimilation ou détruisent les nutriments par leur simple présence (action anti-vitaminique, chélateurs d'oligo-éléments).

Dans l'espace restreint qu'est notre organisme, une conséquence néfaste en entraîne fatalement une autre et provoque des réactions en chaînes. C'est ainsi que les surcharges en toxines gênent l'assimilation, donc favorisent les carences. Les carences à leur tour augmentent la production de déchets car les transformations énergétiques se font moins bien. Cette nouvelle vague de déchets accentue les problèmes d'assimilation et détruit les nutriments, d'où de nouvelles carences, etc.

Dans de telles conditions, le vieillissement cellulaire est alors d'autant plus important que non seulement les cellules s'usent plus vite et se multiplient à un rythme plus élevé, mais, qu'en plus, ce sont des cellules déficientes qui sont produites. En effet, les réactions biochimiques et enzymatiques qui permettent les divisions et la multiplication cellulaires ne peuvent pas se dérouler harmonieusement dans les conditions adverses que leur offre l'état du terrain. Les cellules présentent des anomalies, elles sont plus faibles et moins résistantes.

Si un terrain sain permet au vieillissement naturel de prendre place, c'est-à-dire un vieillissement lent et non-handicapant, un terrain dégradé au contraire déclenche rapidement le processus du vieillissement pathologique.

Or, en médecine naturelle, un terrain dégradé est considéré non seulement comme le responsable du vieillissement artificiel, mais aussi comme le responsable de l'apparition des maladies. Il s'avère ainsi que, pour la médecine naturelle, ce qui rend malade est aussi ce qui fait vieillir prématurément. Et réciproquement, ce qui conserve en bonne santé est aussi ce qui contribue à la longévité. Les moyens mis en œuvre en médecine naturelle pour conserver le terrain sain, à savoir une alimentation saine, des drainages de toxines, la prise de compléments alimentaires pour combler les carences, de l'exercice physique

et de l'aération en suffisance, le respect des temps de repos et de sommeil ainsi que l'adoption d'une attitude positive face à la vie, sont donc aussi les moyens qui contribuent à rester longtemps en vie.

Ce sont d'ailleurs ces moyens qui, appliqués la plupart du temps inconsciemment par les centenaires, leur permettent de vivre si longtemps et, soulignons-le, en bonne santé.

Au cours du temps, de multiples procédés visant à augmenter la durée de vie ont été proposés. Parmi ceux-ci nombreux sont ceux qui, tout en appartenant à l'approche qui vient d'être décrite, n'en représentaient pas moins qu'un aspect ou fragment. Ils visaient toujours, de manières variées (et pas toujours physiologiques), à modifier les caractéristiques du terrain.

Citons, par exemple, les nombreux élixirs de longue vie qui sont apparus tout au long de l'histoire de l'humanité et qui, pour la plupart, sont des dépuratifs qui aident l'organisme à se débarrasser de ses toxines.

Périodiquement, telle vitamine, tel oligo-élément ou tel acide aminé est présenté comme étant «le» nutriment capable de rallonger la vie. Si l'action de ces différents nutriments est réelle pour combler des carences précises, ils ne peuvent pas cependant, à eux seuls, de manière isolée, résoudre toute la question des apports nutritifs de l'organisme (plus de 40 nutriments lui sont indispensables).

Pour transformer le terrain et régénérer les cellules, certains chercheurs ont pratiqué des transfusions de sang provenant d'enfants ou d'adolescents, d'autres ont injecté des extraits de glandes endocrines animales (Brown-Séguard) ou des cellules embryonnaires animales (Niehans), ou encore de greffes de glandes endocrines prélevées chez des animaux (Voronoff). Ces moyens aussi ont eu des effets sur le terrain organique et le bien-être général, mais ceux-ci étaient partiels et surtout de courte durée.

D'autres méthodes ont été proposées, mais cette fois-ci pour préserver le terrain d'une accumulation de déchets et de toxines: le régime pauvre en calcium pour éviter la calcification des vaisseaux et des articulations, le régime pesé de Cornaro pour empêcher les surcharges (moins de 1 kg de nourriture par jour), l'ablation du colon (Metchnikoff) pour prévenir l'auto-intoxication par les poisons issus des fermentations et putréfactions intestinales, les régimes végétaliens pour supprimer l'apport de toxines animales, etc.

Aussi nombreuses, variées et originales qu'aient été ces différentes méthodes, elles ne constituaient que des approches partielles et incomplètes, incapables de conduire à de vrais résultats. Elles n'agissaient que sur des éléments isolés et perdaient de vue la notion d'ensemble. Or, pour agir sur le terrain, seule une synthèse de moyens, coordonnés et hiérarchisés d'après une conception globale de la santé et de la longévité, c'est-à-dire une action générale sur le terrain



organique dans son entier comme la préconise la médecine naturelle, peut aboutir à des résultats véritables.

### ***L'approche génétique du vieillissement***

Contrairement à la vision large et globale de l'approche naturopathique, l'approche génétique s'intéresse à l'infiniment petit et cherche les causes du vieillissement au niveau des gènes. Qu'est-ce que cette approche apporte de nouveau? Et d'abord qu'est-ce qu'un gène ?

Les caractéristiques propres aux différentes espèces animales et végétales sont transmises d'une génération à une autre, grâce au matériel génétique - l'ADN, ou acide désoxyribonucléique - contenu dans le noyau de chaque cellule. L'existence de cette banque de données qui se transmet intrinsèquement, sauf mutations exceptionnelles, aux descendants, explique pourquoi, par exemple, les chats, continuent de ressembler à des chats depuis des siècles ou pourquoi les cellules hépatiques de l'être humain conservent le même mode de fonctionnement à travers les millénaires.

Couramment, on considère que si le corps vieillit, c'est qu'il s'use. En transposant ce raisonnement sur les gènes, on aboutit à l'idée que le vieillissement résulte de la détérioration du matériel génétique. Le matériel génétique, comme le reste de la cellule, peut en effet être endommagé par divers toxiques (pesticides, tabac, polluants de l'air et de l'eau, retombées nucléaires radioactives, etc.) ou devenir déficient à cause de carences en substances essentielles à la conservation des informations (protéines particulières, par exemple).

Les conséquences de la détérioration du matériel génétique sont doubles et toutes deux conduisent au vieillissement précoce. La première résulte du fait qu'il devient impossible ou très difficile pour les cellules de fonctionner correctement et de se réparer en cas de dégâts, puisque les informations qui leur permettraient de le faire (et qui se trouvent dans les gènes) sont en partie endommagées. La deuxième conséquence découle de la première: les cellules mères étant déficientes, elles transmettent inexorablement leurs déficiences aux cellules filles, étant donné que celles-ci ne peuvent hériter que ce que les cellules mères ont à leur légier.

Des recherches plus récentes ont cependant modifié la vision «vieillissement par destruction du matériel génétique». Ces recherches en effet ont mis en évidence le fait qu'avant que la cellule mère ne se divise, un intense travail de réparation de l'ADN avait lieu, ce qui permettait une remise à neuf de celui-ci et garantissait une transmission sans modification. Pour les généticiens, le vieillissement ne devrait dès lors plus être considéré comme le résultat d'une usure - comme il l'avait été jusqu'à présent - mais comme la conséquence des déficiences du système de réparation.

C'est donc sur le système de réparation contenu dans les gènes que doivent se concentrer tous les efforts si l'on souhaite prolonger la longévité de l'être humain puisque logiquement, si les cellules vieillissent, c'est que le système de réparation n'est pas assez performant pour les réparer et les garder jeunes. Ceci posé, il ne reste qu'à découvrir concrètement pourquoi le système de réparation n'est pas assez performant et pourquoi les enzymes qui effectuent les réparations ne travaillent pas correctement. Les chercheurs pensent avoir trouvé les responsables sur lesquels il serait relativement facile d'agir dans les radicaux libres dont nous reparlerons bientôt.

L'approche génétique, si elle répond assez bien au fait, n'explique pas - et les généticiens en sont conscients - toute la réalité. La cause du vieillissement qui vient d'être présentée est une cause extérieure: les poisons qui détruisent la cellule et l'ADN. Or, nous avons déjà vu qu'il existait aussi une cause interne. En effet, contrairement à Alexis Carrel qui pensait que si des cellules baignaient dans un milieu nutritif régulièrement renouvelé et parfaitement épuré, elles pouvaient se multiplier sans fin, les travaux du professeur Hayflick ont montré qu'au contraire les cellules ne possédaient qu'un potentiel d'environ 50 divisions, au-delà duquel elles ne se reproduisaient plus. Cette limite de 50 divisions fait partie intrinsèque des propriétés de la cellule. Elle est donc une cause interne, qui ne peut pas être évitée, même si le renouvellement du milieu nutritif se fait de manière optimum, comme c'est le cas dans les cultures en laboratoire.

L'existence de cette limite interne a été confirmée par une autre expérience déterminante :

Des noyaux cellulaires - partie où est stocké l'ADN - de cellules «âgées» (n'ayant plus qu'un potentiel de 20 divisions, par exemple), furent transplantés dans des cellules «jeunes» dont on avait préalablement extrait le noyau. Les «vieux» noyaux étaient donc dans des cellules «jeunes», mais malgré les qualités «juvéniles» de son environnement et tous les bons soins dont ils furent l'objet, les «vieux» noyaux ne se sont pas rajeunis. En eux, le souvenir des 20 divisions restantes était encore inscrit et les cellules cessèrent de se diviser et de se reproduire après ces 20 divisions.

Cette expérience a confirmé qu'en plus des facteurs externes, le processus du vieillissement était déclenché par un programme interne. Il reste encore à élucider ce qui déclenche l'horloge interne du vieillissement. Le facteur de déclenchement est-il contenu dans la cellule et est-il mis en mouvement à un moment prédéterminé ou, comme le pensent d'autres chercheurs, est-il enclenché lorsqu'un certain taux de toxicité et de dégâts occasionnés à l'ADN est atteint? En attendant que de nouvelles découvertes viennent nous donner une réponse à ces questions, examinons encore ce qui est considéré comme le facteur principal du vieillissement dans l'optique des chercheurs modernes, c'est-à-dire l'élément qui non seulement use la cellule, détruit l'ADN, mais empêche aussi le système de réparation de fonctionner suffisamment bien pour réparer les dégâts et conserver les cellules jeunes: les radicaux libres.

## ***Les radicaux libres***

Tous les atomes qui constituent les corps matériels sont composés d'un noyau autour duquel, sur une ou plusieurs orbites, tournent des électrons. Un atome est dit stable si les électrons qui se trouvent sur l'orbite la plus extérieure ne peuvent s'échapper, mais restent fermement attirés et retenus par le noyau.

Un atome instable, par contre, perd facilement les électrons périphériques. En tant que corps, il ne garde donc pas facilement ses caractéristiques, puisque la perte d'électrons modifie ses qualités.

Les radicaux libres sont des corps instables, car ils disposent d'un électron libre sur leur orbite extérieure, électron qui n'étant pas prisonnier du champ d'attraction du noyau, peut facilement le quitter. Or, une propriété des électrons libres est de pouvoir se combiner facilement, presque instantanément, avec les substances avec lesquelles ils entrent en contact. Ils se combinent donc à ces substances et modifient ainsi leurs caractéristiques, les rendant elles-mêmes instables, puisqu'un électron mal lié se rajoute à la structure de base. Un nouveau radical libre est ainsi créé, dont l'électron libre va agir sur d'autres substances, et ainsi de suite. Par une réaction en chaîne, toute une série de nouveaux radicaux libres vont ainsi être créés.

Les méfaits qui proviennent de la présence de radicaux libres dans l'organisme humain sont dus aux dégâts qu'ils occasionnent aux cellules, aux tissus, aux enzymes et aux diverses substances qui se trouvent dans le corps et auxquelles ils se combinent.

Ces dégâts sont multiples. La structure cellulaire peut être atteinte et ceci aussi bien au niveau de son enveloppe, de son noyau que de celui des organites: les organes de la cellule qui sont chargés de la respiration, de la production d'énergie, etc. Des perturbations de la synthèse des protéines peuvent aussi apparaître. L'ADN est détruit, ce qui a pour conséquence des déficiences dans le système de réparation de la cellule et des mutations génétiques qui, par exemple, provoquent l'apparition du cancer. Les enzymes en général, mais également ceux responsables de la réparation de l'ADN, modifient leurs qualités ou deviennent moins performants.

Les liaisons croisées sont aussi une conséquence néfaste de l'action des radicaux libres. Normalement, les protéines appartenant à des cellules ou à des tissus différents restent séparées. Cependant, sous l'action des radicaux libres, elles peuvent se combiner entre elles. Elles se lient ensemble alors qu'elles auraient dû rester séparées. L'amalgame de ces éléments distincts, maintenant réunis, rend instables certaines protéines, forme des plaquettes de précipité protéinique et des enchevêtrements, par exemple des enchevêtrements de filaments nerveux dans la maladie d'Alzheimer. Les fibres élastiques du tissu conjonctif des os, des muscles, des organes, deviennent rigides. Les tissus

perdent leur souplesse et se sclérosent. Les pigments de sénilité sont produits en plus grandes quantités, ils s'accumulent dans les cellules, les congestionnent et les empêchent de continuer à travailler normalement.

Comme on peut le constater, les dégâts occasionnés par les radicaux libres: usures, sclérose, destruction de l'ADN, etc. sont bien ceux qui font vieillir la cellule.

Les radicaux libres étant nocifs pour la santé et la longévité, il faut les éviter. Mais d'où viennent-ils? Une partie d'entre eux sont produits par le corps lui-même qui utilise ainsi leurs propriétés destructrices pour tuer des bactéries ou des virus, et pour se détoxifier. Plus les métabolismes sont élevés - lors de fièvre, d'inflammations, de grands efforts physiques, de surmenage ou de stress - plus le corps produit des radicaux libres pour neutraliser et détruire les microbes et les toxines produites. A côté de cette production physiologique et contrôlée de radicaux libres, de nombreux radicaux libres pénètrent de l'extérieur au hasard des circonstances. Par là, ils sont difficiles à maîtriser et à neutraliser par l'organisme. Une grande partie d'entre eux proviennent des métaux lourds de la pollution de l'air, de l'eau ou des sols, par exemple le plomb, le cadmium, etc.

Les excitants comme le tabac et l'alcool en sont aussi une source, tout comme le sont les graisses et les huiles riches en acides gras saturés, ainsi que les radiations élevées, par exemple celles des rayons X, gamma, ultraviolet, etc. Le danger des radiations atomiques s'explique par les radicaux libres. Lorsqu'ils pénètrent dans notre organisme, les corps radioactifs chassent hors des orbites extérieures les électrons des substances avec lesquelles ils entrent en contact dans nos tissus, ce qui engendre l'instabilité de ces substances et par là une production massive de radicaux libres avec toutes les conséquences néfastes que cela peut entraîner.

### ***Quelle stratégie de longévité adopter?***

En comparant les deux approches de la longévité exposée ci-dessus, on peut constater que si l'approche génétique a permis une connaissance plus détaillée des processus du vieillissement, notamment au niveau biochimique et génétique, elle n'a par ailleurs pas apporté au niveau pratique de connaissances fondamentalement nouvelles, que ne connaissait pas l'approche naturopathique. Au contraire, elle n'a fait que ... confirmer le bien-fondé de cette approche.

Effectivement, en accord avec l'approche naturopathique les tenants de l'approche génétique affirment que le vieillissement est dû à l'agression des tissus par des toxines et des poisons. La notion de terrain n'est pas directement mentionnée, mais sur le fond la compréhension du problème est identique.

Une identité de vue se retrouve aussi dans la théorie de la non-réparation.

En effet, la cause des dégâts occasionnés à l'ADN qui contient le plan de réparation des cellules, ainsi que la cause des déficiences des enzymes responsables de la réparation de l'ADN et des cellules, de même que la cause qui fait atteindre et dépasser le seuil de toxicité qui déclenche l'horloge intérieure du vieillissement est, dans tous les cas, la même: les radicaux libres. Mais qu'est-ce qu'un radical libre si ce n'est une manière différente de présenter les toxines et poisons qui sont à la base de la dégradation du terrain?

La convergence de vue entre les deux approches est encore plus frappante lorsqu'on sait quels sont les moyens préconisés dans l'approche génétique pour neutraliser les radicaux libres. Il s'agit en effet, d'une part, de régimes restrictifs (jeûnes, régimes pauvres en calories, etc.) qui ont pour caractéristique de stimuler l'organisme à produire des substances qui neutralisent les radicaux libres - des antioxydants - et, d'autre part, d'apports de substances capables de neutraliser directement les radicaux libres, à savoir la provitamine A, les vitamines du complexe B (surtout B1, B5, B6), la vitamine C et E, ainsi que les oligo-éléments zinc, cuivre, manganèse, sélénium, fer et les acides aminés méthionine, cystine, glutathion !

Comme on peut le voir, ces apports de nutriments sont similaires à ceux préconisés pour traiter les terrains carencés. Les régimes préconisés (jeûnes, ...) sont identiques à ceux utilisés depuis des millénaires en médecine naturelle pour corriger le terrain, en brûlant et en éliminant les substances indésirables qui s'y trouvent.

Les recherches modernes - aussi bien au niveau de la compréhension de la longévité et des méthodes qu'elles proposent - nous ramènent donc tout droit à la conception de la longévité de la médecine naturelle et aux principes généraux édictés par elle pour rester en bonne santé !

Ce que les anciens nous disent, et que confirment les découvertes les plus récentes, est que la longévité n'est qu'une conséquence de la bonne santé. En d'autres termes, que ce n'est que lorsque nous vivons en bonne santé que la longévité peut nous être donnée en surcroît. Par conséquent, pour vivre longtemps, il faut moins chercher à pratiquer une cure de longévité, qu'une cure de jouvence.

## **Chapitre 6**

### **La cure de Jouvence**

#### ***Partie pratique***

La cure de jouvence permet d'adopter une hygiène de vie qui empêche le vieillissement artificiel d'apparaître et qui donne la possibilité au vieillissement naturel de se dérouler aussi lentement et physiologiquement que possible.

Le but de la cure n'est donc pas de prolonger la durée de vie au-delà des limites naturelles par des processus artificiels, mais d'offrir à chacun de ceux qui la pratiquent, non seulement de meilleures chances de vivre longtemps, mais aussi et surtout de vivre longtemps en bonne santé. La cure de jouvence en effet se préoccupe moins de la durée que de la qualité de la vie, puisque la première découle de la deuxième.

La cure de jouvence comprend différentes parties. Chacune est importante, car elles contribuent toutes aux bienfaits de la cure. Le fait que plusieurs domaines de la vie soient concernés ne signifie cependant pas que la cure soit difficile à suivre ou nécessite beaucoup de temps pour être appliquée. Au contraire, les éléments de la cure : alimentation, activité physique, oxygénation, ... sont de toute façon des éléments propres à la vie de chacun. La cure de jouvence n'entraîne donc pas l'adjonction de toutes sortes de mesures nouvelles et inconnues. Elle n'implique qu'une prise de conscience et une réforme du mode de vie.

Pour faciliter la compréhension et la raison d'être des différents éléments de la cure qui vont être décrits ci-après, il faut se rappeler que ceux-ci visent toujours, soit à éviter les surcharges, soit à combler les carences, afin d'obtenir un terrain organique le plus sain possible.

Concrètement, il est préférable de ne pas vouloir suivre du jour au lendemain toutes les recommandations données, mais de les intégrer progressivement dans sa vie de tous les jours. De cette manière, elles deviendront des habitudes solidement ancrées. A cet effet, ces recommandations ont été divisées en autant de parties distinctes que d'étapes possibles.

#### ***Réformer son alimentation***

Généralement, deux aspects sont abordés dans les questions alimentaires: l'aspect quantitatif et l'aspect qualitatif. La suralimentation étant le problème dominant, l'accent est généralement mis sur les problèmes de quantités; l'aspect qualitatif étant abordé dans un deuxième temps. Cette manière de voir n'est pas la meilleure, car la suralimentation est en grande partie due aux qualités déficientes des aliments.

De nos jours, de nombreux aliments contiennent beaucoup moins de nutriments qu'ils ne le devraient. Ils en ont été privés par les différents procédés de raffinage utilisés sur les aliments de base (céréales raffinées, farine blanche, huile pressée à chaud, sucre blanc) ou par des méthodes de culture qui empêchent les végétaux de se gorger d'autant de vitamines et de minéraux qu'ils devraient le faire.

La faible teneur en nutriments de ces aliments oblige l'organisme à en consommer des quantités plus importantes pour essayer d'obtenir tous les acides aminés, vitamines, minéraux et oligo-éléments dont il a besoin.

L'expérience suivante a été effectuée pour vérifier ce fait. Pendant cinq jours, des volontaires ont été invités à manger librement jusqu'à ce qu'ils arrivent à satiété. Deux régimes différents étaient à leur disposition : l'un était composé d'aliments pauvres en calories mais riches en nutriments, l'autre avec des aliments à haute valeur calorique mais avec une faible teneur en nutriments. Les résultats de l'expérience montrèrent qu'il fallait seulement 1600 calories du régime riche en nutriments pour atteindre la satiété, alors qu'il en fallait 3000 avec le régime pauvre en nutriments !

Nous allons donc surtout décrire les qualités que doivent posséder les aliments, car en mettant l'accent sur cet aspect, la question des quantités se résoudra presque d'elle-même.

### ***Des aliments naturels***

Ce qui est considéré comme alimentaire peut posséder des qualités très variables. Dans ce sens, il est nécessaire de distinguer les vrais aliments, des substances ou des produits qui n'ont que le nom d'aliment. Les vrais aliments sont ceux que nous offre la nature, c'est-à-dire les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses, le lait, les œufs et les chairs animales.

Peuvent aussi être considérés comme vrais aliments ou aliments naturels, les produits de consommation préparés à partir de ces aliments et qui, bien que transformés, n'ont pas été dénaturés de manière importante. En font partie, les produits laitiers : yogourt, fromage, beurre, ainsi que les sous-produits des céréales: la farine, le pain, les pâtes.

Les faux aliments sont des aliments issus de l'industrie alimentaire et qui ont pour caractéristique d'avoir été fortement transformés. Ils ne possèdent plus des qualités similaires à celles des aliments à partir desquels ils ont été préparés. Leur composition est déséquilibrée ou unilatérale. Cela en fait des «voleurs de vitamines», parce que pour les métaboliser, le corps doit céder des vitamines et des oligo-éléments.

Un faux-aliment typique est le sucre raffiné (sucre blanc). Il ressemble à un aliment normal, mais n'en est qu'une pâle copie. Certes, il amène des hydrates de carbone que le corps pourra employer, mais il est extrêmement pauvre en minéraux, protéines, vitamines, oligo-éléments, etc. qui dans la nature se trouvent normalement associés au sucre et qui sont indispensables pour son utilisation par le corps. Le caractère anti-physiologique du sucre blanc peut facilement être constaté. En mangeant à un repas 1 kg de raisin frais, on consomme environ 160 g de sucre, quantité qui est bien supportée par l'organisme et qui lui amène de l'énergie et du bien-être. 160 g de sucre blanc par contre, consommés en une fois, provoque une indigestion, des maux de tête, des malaises, des palpitations, etc.

Parmi les faux aliments couramment utilisés de nos jours, il faut mentionner: le sucre blanc et tous les produits contenant une forte proportion de sucre blanc, c'est-à-dire les sucreries en général : bonbons, confiseries, confitures, chocolat, certaines pâtisseries, ainsi que les limonades industrielles. Les succédanés de sucre sont aussi de faux-aliments. Font également partie des faux aliments, la farine blanche et tous les produits fabriqués avec, ainsi que les huiles pressées à chaud. Le café, le thé et le cacao ne sont pas des boissons alimentaires, comme le sont le lait et l'eau, mais des plantes médicinales qui doivent être utilisées comme telles. (cf. ci-dessous à «se soigner physiologiquement»).

**1<sup>re</sup> étape :**  
***distinguer les vrais aliments (aliments naturels)***  
***des faux aliments.***

***Des aliments complets***

S'il est important de manger les aliments qu'offre la nature, il est aussi capital de les manger tels qu'ils sont offerts, c'est-à-dire non dénaturés. Quelle est la situation aujourd'hui ?

La majeure partie des nutriments importants (protéines, minéraux, enzymes, ...) que contiennent les céréales se trouvent dans la partie la plus superficielle de la graine, alors que l'amidon - que l'on trouve en abondance dans la nature - est situé dans la partie centrale. En raffinant les céréales pour obtenir de la farine blanche, on se prive de la richesse extraordinaire en nutriments des céréales car la farine blanche ne contient que de l'amidon. La différence - ce dont le consommateur est privé -est énorme. Par rapport à la farine blanche, la farine intégrale possède 3 fois plus de vitamines B1, 6 fois plus de magnésium, 13 fois plus de fer et 33 fois plus de potassium! (Si une farine blanche est riche en vitamines, c'est que des vitamines synthétiques, donc de moindre valeur, lui ont été rajoutées.)

Les huiles alimentaires (comme les huiles d'olive, de tournesol, de carthame, etc.) pressées à froid, conservent toutes leurs précieuses substances nutritives.



Par contre, pressées à chaud et à l'aide de solvants, puis décantées, désacidifiées, décolorées et désodorisées, comme elles le sont aujourd'hui, elles perdent tout ce qui n'est pas de la graisse, en particulier les si importantes vitamines F, dont les carences favorisent les maladies de dégénérescence et, par là, le vieillissement précoce.

En ce qui concerne le sucre, les différences de composition entre le sucre blanc et le sucre intégral obtenu par simple évaporation du jus de canne à sucre, est énorme. Par rapport au sucre blanc, le sucre intégral contient au minimum 5 fois plus de calcium, 30 fois plus de fer, 46 fois plus de phosphore, 100 fois plus de magnésium et 200 fois plus de potassium. Il contient aussi des protéines et des vitamines, nutriments qui sont totalement absents du sucre raffiné.

Etant donné que les céréales, les huiles et le sucre sont des aliments de base, donc consommés régulièrement et en quantités importantes, les carences que ces aliments engendrent ne sont pas facilement compensées par les apports en nutriments fournis à l'organisme par les autres aliments.

**2e étape :**  
**réintroduire les aliments complets :**  
**céréales : riz complet, pain et biscottes complètes,**  
**pâtes complètes, biscuits complets.**  
**huiles: huiles pressées à froid (tournesol, carthame, ... )**  
**sucre: sucre intégral de canne à sucre.**

### ***Des aliments variés***

Dans chaque région où vit l'être humain, la nature offre une gamme plus ou moins étendue d'aliments différents qui chacun à sa manière contribue à sa santé. Or, pour différentes raisons et en partie à cause d'habitudes inconscientes, de nombreuses personnes se privent de cette variété et ne consomment qu'un nombre restreint d'aliments.

Chez nous, manger varié, c'est manger des aliments provenant de tous les différents groupes d'aliments mentionnés ci-après, mais également manger des aliments différents à l'intérieur d'un même groupe. Par exemple, dans le groupe céréale, ne pas consommer seulement du riz et du blé, mais changer la céréale utilisée en préparant parfois des plats avec du maïs, de l'orge ou de l'avoine. Plusieurs exemples d'aliments sont donnés pour chaque groupe, afin qu'il soit plus facile de constater combien varié ou non est son alimentation.

### ***Les groupes alimentaires :***

Les fruits frais :                    pommes, poires, pruneaux, fraises, ...  
Les fruits secs :                    dattes, raisins secs, pommes, figues, abricots, ...

Les oléagineux :	amandes, noisettes, noix, ...
Les graines de santé :	pépins de courge, graines de sésame, de tournesol, de lin, de pignon, ...
Les fruits amylacés :	bananes, châtaignes, ...
Les légumes feuilles :	salades, laitues, épinards, rampon, endives, choux, ...
Les légumes tiges :	côtes de bettes, céleris branches, poireaux, asperges, ...
Les légumes bulbes :	oignon, ail, échalote, ...
Les légumes racines :	carottes, céleri, betteraves, choux-navets, radis, salsifis, crosnes, topinambours, pommes de terre, ...
Les légumes fruits :	tomates, poivrons, courgettes, potirons, aubergines, concombres, pois mange-tout, petit pois, haricots, ...
Les légumes fleurs :	choux-fleurs, brocolis, choux de Bruxelles, artichauts, ...
Les champignons :	champignons de Paris, bolets, morilles, ...
Les céréales :	blé, seigle, orge, avoine, maïs, riz, épeautre
Les sous-produits de céréales:	farine, pain, biscottes, flocons, semoule, pâtes, ...
Les légumineuses :	soja, lentilles, fèves, flageolets, petits pois, haricots,...
Les chairs animales :	viande, volaille, poisson, crustacés, gibier
Les œufs :	œufs de poule, de caille, ...
Les produits laitiers :	lait, yogourt, séré, fromage, beurre, crème, babeurre, petit-lait, ...
Les huiles végétales :	olive, tournesol, lin, germe de maïs, carthame, sésame, ...
Le sel :	sel marin
Le miel :	miel de fleurs, de sapin, ...
Les épices et condiments :	persil, ciboulette, romarin, basilic, estragon, moutarde
Les boissons :	eau, infusion, jus de fruits et de légumes, petit-lait, babeurre, boisson maltée

Il est naturel que certains aliments conviennent mieux que d'autres à l'organisme et que pour cette raison ils soient consommés plus souvent ou en plus grandes quantités.

**3<sup>e</sup> étape :**  
***varier l'alimentation en consommant des aliments***  
***provenant de tous les groupes alimentaires***  
***et en variant les aliments à l'intérieur d'un même groupe.***

## ***Des aliments frais***

Plus un aliment est frais, plus sa valeur nutritive est élevée. Avec le temps qui s'écoule, une perte de qualité a lieu. Celle-ci est mise en évidence par les analyses chimiques qui révèlent par exemple une perte progressive de la teneur en vitamine.

L'idéal serait sans doute de ne manger que des aliments qui ont été cueillis ou préparés peu de temps avant leur consommation. Cela n'est cependant pas toujours possible. En effet, certains aliments n'arrivent à maturité qu'à des moments précis de l'année et ne seraient disponibles à la consommation que pour une courte période de temps, s'ils n'étaient pas conservés par des procédés spéciaux.

Parmi ces procédés, certains sont plus physiologiques que d'autres. La conservation des légumes et des fruits en cave, des céréales en silos, ainsi que la dessiccation au soleil, comptent parmi les procédés respectueux des qualités nutritives de l'aliment. Par contre, ne sont pas physiologiques et, par là, néfastes pour la santé, les aliments conservés dans des boîtes hermétiquement fermées (boîtes de conserves) ou conservés par fumage (poissons et viandes fumés), les aliments irradiés, les aliments surchauffés (upérisation du lait, séchage des légumes et fruits à haute température) et les aliments conservés grâce à l'adjonction de fortes quantités de matière imputrescible (corps gras pour les pâtés, sel pour les viandes et légumes, sucre pour les confiseries et confitures).

L'usage des additifs chimiques (antioxydant, agents conservateurs, colorants) est un procédé moderne de conservation des aliments qui n'est généralement pas physiologique. Certaines de ces substances sont connues comme étant des poisons ou des agents cancérogènes. Bien que légalement tolérées en quantités très en dessous des doses dangereuses, ces poisons n'en finissent pas moins par s'accumuler dans les tissus, à perturber les réactions vitales et précipiter ainsi l'organisme vers la maladie et le vieillissement précoce.

**4e étape :**  
***manger des aliments le plus frais possible***  
***ou conservés par des moyens respectueux***  
***des qualités de l'aliment. Éviter les aliments de conserve***  
***et ceux contenant des additifs nocifs.***

## ***Des aliments crus en abondance***

L'avantage que présente l'aliment consommé cru est qu'il est mangé tel que la nature nous l'offre. Nous pouvons alors profiter pleinement des qualités qu'il possède puisque rien ne vient altérer ses caractéristiques. Il est encore vivant, contient encore toutes ses vitamines, enzymes, etc. L'importance des enzymes

est souvent méconnue. Les enzymes des aliments sont utilisés pour les transformations biochimiques du végétal ou de l'animal d'où ils proviennent, mais, en pénétrant dans notre organisme, ils peuvent aussi être utilisés pour nos propres activités biochimiques (fonctionnement organique et régénération des tissus). Lors d'une alimentation cuite par contre, nos métabolismes sont freinés puisque non seulement les aliments cuits ne contiennent que très peu d'enzymes (ceux-ci ayant été détruits par la chaleur), mais également parce qu'ils demandent plus d'enzymes pour être métabolisés correctement. Une consommation généreuse de crudités augmente donc notre capital enzymatique et facilite le travail organique.

Les autres désavantages de la cuisson sont de précipiter les graisses et les minéraux, de coaguler les protéines et de détruire les vitamines. Cette destruction des qualités de l'aliment n'est pas totale, mais suffisante pour amener à la longue des problèmes de carence chez ceux qui mangent principalement des aliments cuits.

Pourtant, contrairement à ce que l'on pourrait déduire des propos précédents, la cuisson ne présente pas que des inconvénients. En effet, la cuisson prédigère les amidons des céréales, elle permet la fabrication du pain, diminue la dureté de la cellulose des graines de céréales, des légumineuses et des légumes.

Les quantités de crudités à consommer sont variables d'une personne à l'autre. Elles dépendent des capacités digestives, de la tolérance du tube digestif face aux fibres, du climat froid ou non, du tempérament, ... De nos jours, et ceci de manière générale, les quantités de crudités consommées sous forme de salades et de fruits sont peu importantes, soit que les quantités consommées sont trop réduites, soit que la consommation des crudités est trop épisodique. Souvent, elles ne représentent qu'une partie minime de l'alimentation totale.

Le but à atteindre est d'en consommer le plus possible, mais en respectant les tolérances et les besoins individuels et sans que le fait de manger tout cru soit considéré comme un objectif à atteindre. Le crudivorisme est un régime trop extrême par rapport à nos habitudes alimentaires et à notre climat.

**5<sup>e</sup> étape:**  
***faire une large place aux crudités légumes et fruits.***

### ***Cuisson douce***

Les qualités des aliments sont mieux respectées lorsque la température de cuisson est basse, ne dépassant pas 100°C. Friture, grillade, barbecue (200°C ou plus) sont donc à éviter.

La cuisson avec beaucoup de liquide occasionne une grande perte de valeur

alimentaire. La cuisson à grande eau des légumes et des céréales provoque une fuite de minéraux et vitamines dans le liquide de cuisson, qui le plus souvent est rejeté à l'évier !

Le mode de cuisson qui préserve le mieux la valeur des aliments est donc une cuisson à basse température. Deux procédés sont spécialement recommandés:

La cuisson à l'étouffée :

Les aliments coupés en morceaux, ou les céréales telles quelles, sont mis à cuire avec un peu d'eau dans une marmite à fonte émaillée dont le couvercle est posé. La température de cuisson est réglée pour être juste suffisante pour cuire à 90°C environ. La vapeur qui se forme, se condense sous le couvercle et retombe sous forme de gouttelettes. Les aliments cuisent ainsi dans leur propre jus. La température étant plus basse que dans les autres procédés de cuisson, le temps de cuisson est plus long. Les aliments cependant conservent beaucoup mieux leurs qualités nutritives ce qui se traduit entre autre par une saveur accrue.

La cuisson à la vapeur (sans pression) :

Dans ce mode de cuisson, les aliments (légumes, pommes de terre, céréales,...) ne sont pas en contact direct avec l'eau de cuisson, mais seulement avec la vapeur que celle-ci dégage et ceci grâce à l'utilisation d'une casserole spéciale. Les aliments sont en effet disposés sur un tamis dans la partie supérieure de la casserole, alors que l'eau en ébullition se trouve dans la partie inférieure. Le couvercle étant fermé, la vapeur s'accumule dans le haut de la casserole - là où se trouvent les aliments - et les cuit à une température plus douce (celle de la vapeur et non celle de l'eau en ébullition). Ce procédé permet également aux aliments de conserver toute leur valeur et saveur.

**6<sup>e</sup> étape :**

***cuire les aliments à basse température,  
par exemple à l'étouffée ou à la vapeur.***

***Cuisine simple***

Il est légitime de cuire, car la cuisson possède aussi des avantages. Elle permet l'utilisation d'aliments dont notre instinct nous aurait écarté, comme les chairs animales, les légumineuses, les céréales, les pommes de terre, etc. aliments dont nous avons besoin sous nos latitudes et dans le climat qui est celui de nos régions. L'amidon - indigeste pour nous - des céréales et des pommes de terre est transformé en sucres plus simples grâce à la cuisson. La cuisson ramollit aussi les fibres trop dures de nombreux végétaux (légumineuses) et permet un apport énergétique «gratuit» pour l'organisme sous forme d'énergie calorifique (la chaleur des aliments).

Les dangers de la cuisson sont cependant de faciliter les mélanges d'aliments et la création de toutes sortes de plats compliqués et indigestes dans lesquels entrent de nombreux ingrédients.

Une cuisine simple est donc recommandée pour ne pas surmener le tube digestif et pour éviter une surproduction de toxines.

**7<sup>e</sup> étape :**  
***cuisiner simplement***  
***en évitant les plats compliqués et les grands mélanges.***

### ***Les boissons***

Une partie importante des liquides nécessaires à notre organisme est amenée par les aliments eux-mêmes, lorsque l'alimentation comprend de nombreux légumes et fruits. Ceux-ci sont en effet composés de 75% à 95% de liquides. Il s'agit donc d'un apport important et, qui plus est, d'une eau vitalisée par la plante.

Pour compléter sa ration quotidienne de liquide, l'être humain a recours à différentes boissons, boissons de valeurs très inégales. L'eau est la meilleure boisson que l'homme puisse consommer. Il faut cependant qu'elle soit de bonne qualité. Si celle du robinet ne convient pas, il est bon d'acquérir des eaux minérales de table ou un filtre pour purifier celle du réseau. Font aussi partie de bonnes sources d'approvisionnement en liquide: les tisanes (menthe, verveine, etc.), les jus de légumes et de fruits (purs ou dilués, mais non sucrés), le petit-lait, le babeurre, le lait (pour les enfants), le lait d'amande, le lait de soja, le mélange yogourt-eau (comme les centaines russes) et les frappés (fruits et lait).

Les besoins quotidiens en liquide sont estimés à 2,5 litre environ. Cependant, plus l'alimentation est chargée en toxines, en sel, en additifs et autre poisons, plus cette ration de base doit être augmentée afin d'offrir un abondant support liquide pour le transport et l'élimination des déchets.

**8<sup>e</sup> étape :**  
***n'utiliser que des boissons physiologiques***  
***et buvez-en en quantités suffisantes.***

### ***Des aliments de culture et d'élevage biologique***

Le mode de culture actuel, avec engrais chimiques et multiples traitements pour protéger les végétaux, tout comme l'exploitation intensive du bétail et de la

volaille, éloignent de plus en plus les végétaux et les animaux des conditions naturelles de croissance et modifient énormément leurs caractéristiques et valeurs nutritives.

Les résultats d'une étude effectuée pendant 12 années pour déterminer la différence de composition entre des légumes fertilisés organiquement et des légumes fertilisés chimiquement ont révélé que les légumes cultivés chimiquement contiennent en moyenne 18% de moins de protéines et de potassium, 28% de moins de vitamine C, 10% de moins de calcium, 13% de moins de phosphore et 77% de moins de fer !

Une étude portant sur la teneur en graisses des chairs animales et leur pourcentage en acides gras insaturés (les «bons») a montré d'une part que les tissus d'animaux d'élevage intensif contiennent trois fois plus de graisses que les tissus des animaux élevés en liberté et d'autre part, que les graisses des animaux soumis à une alimentation industrielle ne contenaient qu'1 % d'acides gras insaturés contre 33% pour les animaux broutant à l'air libre. Ces chiffres parlent d'eux-mêmes: il est nettement préférable de consommer des légumes, des fruits et des céréales de culture biologique. Il en est de même pour les produits animaux qui doivent provenir d'élevage biologiques et respectueux de la vie animale. Même en l'absence de ces analyses, la plus grande valeur des aliments naturels est perceptibles par tout un chacun au niveau de leur saveur: leur goût est bien meilleur et plus prononcé.

**9<sup>e</sup> étape :**  
***manger des aliments de culture et d'élevage biologique.***

***Prendre le temps de manger***

Même les meilleurs aliments ne profitent pas à l'organisme s'ils sont mal digérés. De bonnes digestions sont indispensables pour que les nutriments que contient la nourriture puissent être mis à disposition de l'organisme. Or, les digestions ne dépendent pas seulement de ce que nous mangeons, mais aussi de la manière dont nous mangeons. Les repas sont un moment important de la vie et non une corvée dont il faudrait se débarrasser rapidement. Il est nécessaire de prendre le temps de manger, afin que les repas se déroulent harmonieusement. Les aliments seront alors correctement mâchés et insalivés. L'énergie nécessaire aux transformations digestives sera aussi entièrement disponible, puisque cette force ne sera pas dépensée à cause du stress et des soucis, ni utilisée pour des activités annexes comme lire le journal, planifier des activités futures, écouter une émission de radio ou regarder la télévision.

De nombreuses personnes ont vu leurs troubles digestifs disparaître sitôt qu'elles prenaient le temps de manger, ce qui a souvent lieu pendant les vacances. Ils réapparaissaient cependant lorsque ces personnes reprenaient

leurs activités quotidiennes et professionnelles, c'est-à-dire lorsqu'elles étaient à nouveau stressées et soucieuses. Prendre le temps de manger signifie aussi ne pas sauter des repas à tout moment. L'organisme a besoin d'apports réguliers de nutriments pour fonctionner correctement. Les lui donner n'est qu'une marque de bon sens qui favorise son activité et sa vitalité, ce dont nous sommes les premiers à profiter.

**10<sup>e</sup> étape :**  
***respecter les repas et prendre le temps de manger.***

***Comblé les carences***

Une alimentation saine, telle qu'elle a été définie ci-dessus, permet avec le temps de venir à bout de la plupart des carences.

Il existe cependant des situations qui exigent un apport plus conséquent et plus rapide de nutriments que celui que peuvent réaliser les aliments. C'est le cas lorsque les carences sont très anciennes ou très importantes et pendant les périodes de vie très éprouvantes (grossesse, croissance, surmenage ou soucis, maladie).

Dans tous ces cas, la prise de compléments alimentaires naturels riches en vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc. est nécessaire. Malgré leur grande concentration en nutriments, ces compléments naturels sont très bien tolérés par l'organisme et leurs précieux nutriments facilement assimilés. Leur assimilation et fixation dans les tissus est d'ailleurs favorisée par cette richesse, car la fixation des nutriments se fait mieux lorsqu'ils n'arrivent pas seuls dans les tissus, mais en présence d'autres nutriments (effet de synergie).

La prise de compléments alimentaires se fait sous forme de cures qui durent de 2 à 6 mois, suivant les cas, parfois plus. Des cures trop courtes ne font que soulager l'organisme mais ne comblent pas les carences en profondeur. Des carences qui se sont creusées pendant des années ne peuvent évidemment pas être comblées par une cure de quelques semaines seulement. Un apport régulier de nutriments permet de relancer progressivement les activités organiques assoupies, de guérir les troubles fonctionnels dus aux carences et de faire régresser les troubles lésionnels. Avec le temps, l'organisme pourra même reconstituer ses réserves minérales et vitaminiques.

Certains compléments sont plus indiqués pour combler les carences en minéraux (algues par ex.), qu'en vitamines (pollen), ou acides aminés (spiruline), d'autres étant spécifiquement des compléments en une vitamine précise (argousier pour la vitamine C). Plusieurs compléments peuvent être pris simultanément. Il n'y a généralement aucune contre-indication à leur prise. L'effet secondaire le plus probable est une stimulation trop intense des métabolismes



due à la richesse des compléments, stimulation qui prouve aussi la réalité de leur action sur l'organisme.

Les principaux compléments alimentaires sont les suivants :

### Le pollen de fleurs

L'idée d'utiliser du pollen de fleurs à des fins nutritionnelles et thérapeutiques est le résultat de différentes observations faites par les apiculteurs quant aux bienfaits du pollen sur les abeilles. Ils observèrent en effet que les familles d'abeilles les plus vigoureuses étaient celles qui avaient fait d'importantes réserves de pollen au printemps.

L'analyse du pollen montre que celui-ci possède pratiquement toutes les vitamines nécessaires à l'organisme: la provitamine A, une grande partie du complexe de vitamine B, ainsi que les vitamines C, E et P. Le pollen est aussi riche en sels minéraux et sa teneur en acides aminés est très élevée (35% de son poids). Parmi ces derniers, 15% à 20% sont des acides aminés essentiels. La teneur du pollen en méthionine, un acide aminé essentiel, semble inégalée (3 g pour 100g de pollen).

Le pollen consommé en cure se présente sous forme de petites pelotes ou boulettes de grains de pollen agglomérés. Ce sont ces boulettes que l'on voit sur les pattes des abeilles qui butinent et qui seront récoltées à l'entrée de la ruche par un procédé spécial. De nos jours, il existe aussi du pollen sous forme de comprimés. Les cures de pollen se font en consommant tous les matins, à jeun, 1 à 3 cuillerées à café bien pleines de pelotes de pollen. Si le goût en est bien toléré, il est préférable de le mâcher consciencieusement avant de l'avalé. Dans le cas contraire, l'avalé avec un peu d'eau ou mélangé à du yogourt.

### La spiruline

La spiruline est une algue vivant dans les eaux non marines. Elle possède une richesse extraordinaire en nutriments. Plusieurs de ces nutriments sont présents à des taux record. En effet, on ne trouve dans aucun aliment connu une teneur aussi élevée en acides aminés, en provitamine A (vitamine A), en vitamine B 12, en fer et en acide gamma linoléique (vitamine F). Mis à part ces nutriments record, la spiruline contient de nombreux sels minéraux, des oligo-éléments et des acides gras essentiels. 10 g de spiruline seulement suffisent pour couvrir cinq fois les besoins journaliers en vitamine B 12, quatre fois ceux de vitamine A, 83% des besoins de fer, 30% de ceux en vitamine B 2, etc. La poudre de spiruline pressée en comprimés est la forme la plus utilisée pour les cures. Le dosage quotidien est de trois fois 4 à 7 comprimés, avalés avec un peu d'eau, avant les repas.

### La levure de bière

La levure de bière est constituée de champignons microscopiques utilisés dans la fabrication de la bière. C'est la source la plus importante de vitamines du complexe B, qui comprend une quinzaine de vitamines. Sa haute teneur en protéines, 41 % de son poids, fait qu'elle est beaucoup utilisée dans les milieux végétariens et végétaliens pour assurer un apport suffisant en acides aminés. La teneur en minéraux est aussi élevée (12% de son poids). Il s'agit principalement du phosphore, du magnésium et du fer. Elle contient aussi des oligo-éléments importants comme le sélénium, le chrome, le zinc, le manganèse et le cuivre.

Se présentant sous forme de poudre ou de paillettes, au goût particulier mais agréable, légèrement amer, elle se prend à raison de 1-2 cuillerées à soupe par jour, mélangée avec de l'eau, saupoudrée sur les légumes, mélangée à la soupe ou à la sauce à salade. La levure de bière existe aussi en comprimés et sous forme liquide.

### Algues marines

Les algues marines sont avant tout d'excellents reminéralisants. Elles contiennent dans leurs tissus tous les minéraux et oligo-éléments qui existent et qui sont amenés de partout dans le monde jusque dans la mer par les eaux de ruissellement.

Les algues possèdent également pratiquement toute la gamme des vitamines existantes, mais dans des concentrations moins importantes que celles des minéraux.

Après avoir été séchées et réduites en poudre, les algues sont vendues sous forme de comprimés. Le dosage est de 1 à 2 comprimés par jour, avec un peu d'eau avant le repas du matin. La seule contre-indication aux algues est l'intolérance à l'iode.

### Eau de mer

Comme les algues, l'eau de mer peut être utilisée comme reminéralisant général. Elle est toutefois moins concentrée en minéraux que les algues. On trouve de l'eau de mer en bouteille ou en ampoules dans les magasins spécialisés. Le dosage dépend de la préparation.

### Eaux thermales

Les différentes eaux thermales sont employées pour combler les carences minérales. Chacune d'entre elles a une composition différente en relation avec les roches qu'elles traversent. Il faut choisir les eaux en fonction des carences à combler. Par exemple, des eaux minérales riches en magnésium pour combler les carences en magnésium.

### La dolomite

Il s'agit d'une roche possédant une composition harmonieuse en calcium et magnésium. Ces deux sels minéraux doivent en effet être présents en quantités bien précises pour que l'organisme puisse les fixer correctement dans les tissus. Pour l'usage thérapeutique, cette roche est broyée en une poudre très fine, puis pressée en comprimés. Le dosage dépend de la grosseur des comprimés et est indiqué par le fabriquant.

### La mélasse noire

La mélasse noire est un produit obtenu lors de la fabrication du sucre à partir du jus de canne à sucre. Elle est un résidu épais et sirupeux qui contient les nutriments dont on cherche à débarrasser le sucre cristallisé pour que celui-ci soit un produit stable et de bonne conservation.

La mélasse noire contient encore 51% de sucre, mais est surtout connue pour sa richesse minérale (9% de son poids) : principalement du potassium, mais aussi du calcium, du magnésium, du fer, etc. Divers oligo-éléments entrent également dans la composition de la mélasse noire ainsi que de nombreuses vitamines du complexe B.

Le dosage est de 1 à 2 cuillerées à soupe de mélasse noire diluées dans de l'eau.

### Acérola et argousier

Ces deux fruits sont d'une richesse extraordinaire en vitamine C. Ils sont préparés sous forme d'extraits liquide, de comprimés ou de capsules. Le dosage est fonction du produit et est mentionné par le producteur.

### La gelée royale

La gelée royale est un produit de la ruche. Ses extraordinaires vertus apparaissent très nettement si l'on sait qu'au départ, la reine d'une ruche ne se distingue en rien d'une simple abeille - ou abeille ouvrière - mais que nourrie à la gelée royale exclusivement, la reine atteint le stade adulte en un temps beaucoup plus court que les abeilles ouvrières, qu'elle est capable de pondre chaque jour son propre poids d'œufs (environ 2000 à 2500 œufs) et que sa durée de vie est de 4 à 5 ans, alors que celle des ouvrières est de 45 jours au maximum! L'action de la gelée royale sur la longévité de l'abeille l'a fait souvent recommander pour favoriser la longévité de l'être humain. En attendant que cette action soit clairement démontrée, il est tout de même possible de profiter des vertus fortifiantes et revitalisantes de la gelée royale.

La gelée royale s'obtient pure ou stabilisée dans du miel. Pure, elle se prend à

raison d'une quantité grosse comme un grain de riz, le matin à jeun. Il faut la garder une à deux minutes dans la bouche et bien l'insaliver avant de l'avaler.

### Le blé germé

Le germe du grain de blé contient toutes les substances nécessaires pour la croissance explosive de la plante, à savoir des acides aminés, des sels minéraux, vitamines, enzymes, etc. Déjà en lui-même riche en nutriments, le germe voit sa teneur encore augmentée lors du processus de germination: par exemple le taux de phosphore double, celui de magnésium triple.

Le blé germé possède donc une très grande variété et richesse en nutriments, particulièrement en vitamine E qui est nécessaire pour la respiration cellulaire et la reproduction, mais aussi en vitamines du complexe B. Pour obtenir du blé germé, on étend 1 cuillerée à soupe de grains de blé de culture biologique (dose quotidienne) dans un germeoir ou une assiette dont le fond est gardé légèrement humide. En quelques jours, apparaît une petite pousse blanche : le germe. Les graines sont mangées entières, telles quelles ou mélangées à la salade. On peut aussi bénéficier des vertus du germe de blé en consommant des flocons de germes de blé ou de l'huile de germes de blé.

### L'huile de lin

C'est pour sa haute teneur en acides gras insaturés - ou vitamine F - que l'huile de lin est un complément alimentaire capital. En effet, les sources d'acides gras linoléiques et linolééniques sont rares. Ces deux acides gras jouent cependant un rôle primordial dans la formation de la cellule, dans la perméabilité des membranes cellulaires et au niveau du système immunitaire: des domaines essentiels à la défense et à la régénération des tissus.

L'huile de lin se prend à raison de 2 cuillerées à dessert par jour. L'huile doit être bien mélangée dans du séré ou du fromage blanc pour faciliter son assimilation par l'organisme.

### **11<sup>e</sup> étape :**

***combler les carences à l'aide de compléments alimentaires  
et, à titre préventif, renouveler périodiquement les cures.***

### ***Drainer les toxines***

La présence de quantités importantes de toxines dans les tissus est une des causes principales du vieillissement précoce. Les toxines sont d'autant plus nombreuses que la manière de s'alimenter est mauvaise et que les émonctoires les éliminent mal (fatigue ou insuffisance émonctorielle). Le terrain peut également se surcharger de déchets, à cause des inévitables fluctuations de

notre vie psychique (soucis, surmenage, chagrin, ...). Celles-ci perturbent le fonctionnement normal de notre organisme, particulièrement au niveau digestif et éliminatoire, ce qui a pour conséquence une production accrue de déchets et une moins bonne élimination des toxines.

Drainer les toxines hors de l'organisme en stimulant nos émonctoires est donc une mesure pleine de sagesse. En pratique, l'activation des émonctoires se fait sur des périodes allant de un à trois mois, afin qu'un nettoyage en profondeur puisse avoir lieu. De nombreux moyens peuvent être employés pour favoriser le travail de filtration et d'élimination des émonctoires\*, mais le plus efficace et le plus facile à utiliser est l'usage de plantes médicinales. Celles-ci seront utilisées sous forme de tisanes, de teintures-mère (gouttes), de jus ou de comprimés. Trois prises quotidiennes sont nécessaires pour bien entretenir la stimulation des organes concernés. Le drainage des toxines par **le foie** s'effectue avec des plantes comme l'artichaut, la dent-de-lion, le romarin, le boldo, le radis noir, etc. Par exemple:

- *Boldo (pneumus boldus)*  
Infuser 10 minutes 1 cuillerée à café de boldo pour 1 tasse d'eau bouillante. 1 tasse avant chaque repas.
- *Dent-de-lion (taraxacum off.)*  
3 x par jour 20 à 40 gouttes de teinture-mère, avec un peu d'eau, avant les repas.
- *Radis noir (raphanus niger)* 1 ampoule de jus de radis noir avant chaque repas.

Les plantes hépatiques augmentent l'intensité du filtrage du sang par le foie, ce qui se traduit par une production accrue de bile. Comme la bile stimule le péristaltisme intestinal, on peut vérifier que le dosage est suffisant en contrôlant que le transit intestinal s'accélère légèrement.

Le drainage **des intestins** se fait à l'aide des plantes suivantes : bourdaine, eupatoire d'Avicenne, mauve, casse ou réglisse. Par exemple:

- *Bourdaine (rhamnus frangula)*  
Teinture-mère: 15 à 20 gouttes avec un peu d'eau avant les trois repas.
- *Mauve (malva)*  
Infuser 10 minutes 1 cuillerée à soupe de fleurs et feuilles dans 1 tasse d'eau bouillante. Deux à trois tasses par jour.

Stimulé par les plantes laxatives, l'intestin se vide facilement une à deux fois par

---

\* Voir à ce propos *Le Manuel de détoxification* du même auteur, Ed. Jouvence, 1990

jour. Les quantités de matière sont plus importantes que normalement, car la stimulation de l'intestin le débarrasse de nombreux dépôts stagnants tout au long des sept mètres du conduit intestinal.

Pour drainer les toxines par **les reins**, il est indiqué de boire plus abondamment qu'à l'accoutumé et de prendre des plantes médicinales telles que la piloselle, le bouleau, les queues de cerise, le frêne, le solidago, etc. Par exemple :

- *Piloselle (pilosella)*  
Teinture-mère: 3 x 40 à 50 gouttes avec un peu d'eau avant les trois repas.
- *Bouleau (betula alba)*  
Infusion d'une cuillerée à soupe de feuilles pour une tasse pendant 10 minutes.  
3 tasses par jour.
- *Frêne (fraxinus excelsior)*  
Infusion d'une cuillerée à soupe rase de feuilles pour 1 tasse pendant 10 minutes. 3 tasses par jour.

En se chargeant de déchets grâce à l'action de ces plantes, l'urine devient plus foncée et acquiert une odeur plus forte. Les quantités d'urines éliminées augmentent nettement, ainsi que la fréquence des mictions.

**Les voies respiratoires** se dégagent bien des déchets qui les encombreront grâce à des plantes comme le plantain, le tussilage, l'eucalyptus, le thym et le pin. Par exemple :

- *Tussilage (tussilago farfara)*  
Infuser 10 minutes une cuillerée à dessert de feuilles et de fleurs dans 1 tasse d'eau bouillante. 3 à 4 tasses par jour.
- *Eucalyptus (eucalyptus globulus)*  
Huile essentielle: 3 fois par jour 2 à 3 gouttes dans un peu de miel.
- *Thym (thymus vulgaris)*  
Infuser 10 minutes une demi-cuillerée à café de thym dans 1 tasse d'eau bouillante. 3 à 4 tasses par jour.

Les principes actifs de ces plantes fluidifient les déchets, ce qui leur permet de quitter plus facilement les alvéoles et les bronches. Ils seront expectorés ou mouchés lorsqu'un léger essoufflement les entraînera vers la sortie des voies respiratoires.

Le drainage des toxines par **la peau** se fait à l'aide de séances de sudation (bain chaud, sauna, séance d'exercice, etc.) associées à la prise de plantes sudorifiques : tilleul, pensée sauvage, fleurs de sureau, bourrache, bardane, ...  
Par exemple :

- *Fleurs de sureau (sambucus nigra)*  
Infuser 2 cuillerées à café de fleurs dans 1 tasse d'eau bouillante pendant 10 minutes. 2 à 3 tasses par jour.
- *Bardane (arctium lappa)*  
Teinture mère: 3 x par jour 10 à 30 gouttes avec une peu d'eau.; *tilleul (tilia europoea)* Infuser 10 minutes une pincée généreuse de fleurs dans 1 tasse d'eau bouillante. 3 à 4 tasses par jour.

La prise de plantes sudorifiques favorise la sudation. La sueur devient plus abondante et se charge de plus de déchets.

**12<sup>e</sup> étape :**  
**effectuer des cures périodiques de drainage**  
**pour favoriser l'élimination des toxines.**

***Brûler les toxines profondes***

Si la stimulation des émonctoires permet de drainer de nombreuses toxines, celles-ci sont avant tout des toxines situées en surface, c'est-à-dire dans les émonctoires, le sang et aux abords des vaisseaux sanguins. Les toxines profondes qui sont incrustées dans les tissus, ne sont que peu touchées par les drainages. Pour en libérer l'organisme, il faut avoir recours à des procédés différents qui agissent en profondeur, en dégradant ces toxines sur place ou on les divisant en particules plus petites qui seront ainsi plus faciles à éliminer.

Parmi ces procédés, il faut compter les jeûnes et les monodiètes. Ces deux diètes sont particulièrement restrictives puisque les monodiètes consistent à ne consommer qu'un seul aliment pendant toute la cure (par exemple, uniquement du raisin ou des carottes ou du riz), alors que pendant le jeûne seules l'eau et les tisanes non sucrées sont autorisées. La restriction est d'ailleurs ce qui génère les effets curatifs. En effet, lorsque l'organisme ne reçoit plus jeûne) ou très peu (monodiète) de nutriments, il est contraint de puiser dans ses propres tissus les substances nécessaires à son fonctionnement: des glucides comme carburant, des acides aminés pour réparer l'usure tissulaire, etc.

Pour ce faire, l'organisme déclenche un processus de digestion des chairs par les enzymes: l'autolyse. L'autolyse se fait de manière intelligente et les tissus sont autolysés en raison inverse de leur importance, c'est-à-dire des moins utiles au plus utiles. Ce sont d'abord les déchets et résidus qui encombrant l'organisme

(toxines et dépôts graisseux) qui sont attaqués, puis les tissus malades (kystes, tumeurs, etc.), et finalement, partiellement les muscles ainsi que différents organes, exceptés les organes vitaux comme le cœur et le cerveau qui ne sont jamais touchés.

Jeûnes et monodiètes déclenchent donc inévitablement un nettoyage en profondeur des déchets qui saturent notre organisme, déchets qui nous rendent malades mais qui sont aussi la cause du vieillissement précoce et de la diminution de la longévité.

La pratique des jeûnes et des monodiètes est presque unanimement recommandée comme l'un des procédés favorisant la longévité. Cette approche est appliquée depuis longtemps en médecine naturelle. Elle l'est aussi depuis peu par les gérontologues.

Une multitude d'expériences sur des animaux et des tissus en culture, leur ont en effet permis de vérifier que les restrictions alimentaires freinaient réellement le vieillissement précoce, diminuaient les chances d'avoir des maladies de vieillesse (arthrose, artériosclérose, cancer, ...), favorisaient la production d'antioxydants et augmentaient ainsi la durée de la vie. Il y a deux manières d'appliquer les diètes restrictives :

La première recommande des jeûnes et de monodiètes de courte durée, 1 à 3 jours, mais qui sont répétés souvent, par exemple, une fois par mois. La deuxième approche conseille des diètes peu fréquentes, une ou deux fois par année, mais qui durent longtemps: une semaine ou plus.

Les deux approches sont excellentes en elles-mêmes. Il faut cependant choisir celle qui est le plus en accord avec son tempérament et ses capacités physiologiques. Pour la pratique des jeûnes et monodiètes, veuillez vous reporter aux livres spécifiques sur le sujet.

**13e étape :**  
***effectuer périodiquement une diète***  
***pour autolyser les toxines profondes.***

### ***De l'énergie sans excitants***

Moins l'on vit dans les lois de la santé, plus on a besoin de stimulants (café, thé, sucrerie, tabac, ...) pour mener à bien ses activités quotidiennes.

Contrairement à ce que l'on pense généralement, les excitants et les stimulants n'apportent pas de forces à l'organisme, mais se contentent de faire sortir celles qui se trouvent dans les réserves organiques. Il n'y a donc pas apport, mais prélèvement de forces. Avec le temps, les prélèvements deviennent de plus en



plus difficiles à effectuer à cause de la fatigue et de l'usure organique. Le corps ne réagit plus à la dose habituelle d'excitant et celle-ci doit être progressivement augmentée. Or, avec cette augmentation, augmente aussi l'état d'intoxication de l'organisme, car non seulement le surmenage produit beaucoup de toxines mais les excitants eux-mêmes contiennent de nombreuses substances toxiques. C'est d'ailleurs grâce à elles qu'ils possèdent leurs propriétés excitantes. C'est en effet pour les neutraliser et les éliminer que l'organisme puise des forces dans ses réserves.

La fatigue est le signe d'une accumulation momentanée de toxines. Le repos qu'elle impose donne le temps à l'organisme de les éliminer. Avec la prise d'excitants, cependant, les périodes de repos ne sont pas respectées. L'organisme accumule donc un retard dans les éliminations de toxines et le terrain se surcharge de plus en plus.

Cette manière de vivre - en état de dépendance face aux excitants - ne peut pas durer très longtemps sans que des troubles s'installent. Pour rompre l'engrenage, il faut revenir à un mode de vie physiologique. Celui-ci garantit un niveau énergétique bien meilleur, mais sans danger d'intoxication et de surmenage.

Le café et le thé stimulent le cœur et le système nerveux. Ce sont des plantes médicinales qui rendent de précieux services, mais en tant que plantes médicinales. Elles sont des remèdes. Il serait faux de les considérer comme des plantes alimentaires. Comme tout remède, elles doivent être prises seulement en cas de besoin et pour des périodes limitées dans le temps.

A la place de ces plantes riches en alcaloïdes, il est préférable d'avoir recours à des plantes doucement stimulantes et non intoxicantes, comme le romarin, la sauge, le thym, la menthe, ...

**14<sup>e</sup> étape :**  
***abandonner les excitants intoxicants***  
***et acquérir un haut niveau énergétique***  
***grâce à un mode de vie physiologique.***

### ***Se soigner physiologiquement***

Il existe trois manières de soigner la maladie qui sont autant d'approches thérapeutiques différentes. Parmi celles-ci, deux sont physiologiques, parce qu'elles respectent les lois de la santé, l'autre par contre ne l'est pas et engendre un vieillissement précoce parce qu'elle ne se soucie pas d'agir sur les facteurs déclenchant mais vise avant tout à faire disparaître le plus rapidement possible les symptômes de la maladie.

Comme nous l'avons vu tout au long de ce livre, la maladie dépend de l'état du terrain organique. Or, si celui-ci est surchargé et carencé, cela dépend principalement du mode de vie de la personne concernée. La première approche thérapeutique, qui est aussi la plus logique, est celle qui agit sur ce mode de vie, en supprimant les éléments néfastes de celui-ci (alimentation erronée, manque d'exercice physique, etc.) et en les remplaçant par des mesures d'hygiène plus adéquates. Ces simples mesures sont déjà d'une très grande efficacité car en agissant sur les causes, elles permettent de faire disparaître les effets morbides qu'elles avaient engendrés.

Dans certains cas cependant, les mesures d'hygiène ne suffisent pas et des moyens plus directs et spécifiques doivent être utilisés. Il faudra peut-être stimuler un organe déficient, soutenir le travail d'un émonctoire paresseux ou renforcer les capacités de défense d'un organisme trop affaibli. Dans tous ces cas, on fait appel à des remèdes ou des techniques naturelles, comme la phytothérapie, l'aromathérapie, l'homéopathie, l'acupuncture, l'auriculomédecine, la réflexologie, l'hydrothérapie, les massages, etc. Ces biothérapies font partie de la deuxième approche thérapeutique. Elles sont aussi une manière physiologique de soigner les malades parce qu'elles n'intoxiquent pas l'organisme, mais améliorent l'état général du terrain. En agissant sur les points faibles de l'organisme, elles y apportent le surplus d'aide et de force dont il avait besoin pour retrouver parfaitement son équilibre santé.

Lorsque ni les mesures d'hygiène, ni les biothérapies ne permettent d'obtenir la guérison, il faut faire appel à la troisième approche thérapeutique, l'approche allopathique, qui utilise des remèdes très puissants, mais aussi beaucoup plus dangereux pour l'organisme. Ils sont utiles en cas de fortes douleurs, de débordements microbiens, de chutes de défenses immunitaires, de déficiences organiques graves, c'est-à-dire dans des situations extrêmes où l'organisme n'est plus capable d'agir par lui-même.

Le caractère nocif des remèdes employés réside dans l'usage de substances chimiques qui sont en partie toxiques ou qui ne sont pas prévues dans les cycles biologiques de l'organisme (remèdes de synthèse). Si ces remèdes atteignent le but spécifique qui leur est assigné (la disparition des symptômes), ils n'en dégradent pas moins le terrain, en le saturant de substances non physiologiques. Leur emploi doit être réservé aux situations de dernière extrémité.

Or, contrairement à ce que beaucoup de gens font, il est préférable de ne pas commencer à se soigner avec des médicaments «chimiques», le plus souvent possédant de nombreuses contre-indications pour la santé, pour ensuite, en cas d'insuccès, avoir recours aux biothérapies et finalement, si «rien ne marche», aux réformes de vie, mais au contraire de procéder dans l'ordre inverse. C'est-à-dire, de d'abord supprimer les causes en reformant son mode de vie (première approche thérapeutique), puis, successivement ou simultanément, utiliser les biothérapies nécessaires pour aider l'organisme à retrouver son équilibre-santé (deuxième approche thérapeutique) et enfin, seulement si ces deux premières

démarches ne suffisent pas, avoir recours aux méthodes plus violentes mais aussi plus dangereuses pour la santé.

A situation extrême, remède extrême. Procéder ainsi ne serait que respecter l'aphorisme bien connu en médecine qui dit que «de deux remèdes, il faut toujours choisir le moins nocif». En abordant les soins avec cette optique, chaque maladie devient une occasion de repousser le vieillissement précoce en remettant à neuf et en fortifiant son terrain, plutôt que de le dégrader et de l'affaiblir chaque fois d'avantage.

**15<sup>e</sup> étape :**  
**se soigner naturellement**  
**et n'avoir recours aux traitements plus violents**  
**que quand il n'est pas possible de faire autrement.**

### ***Etre physiquement actif***

Il n'est pas toujours aisé d'équilibrer parfaitement les apports alimentaires aux besoins organiques. C'est pourquoi des surcharges en toxines peuvent facilement apparaître. Celles-ci sont cependant facilement brûlées et éliminées lorsque l'activité physique est suffisante.

En effet, avec l'activité physique les combustions sont beaucoup plus intenses et de nombreux déchets sont brûlés à la faveur des contractions musculaires. En outre, l'accélération des échanges cellulaires et de la circulation sanguine entraîne une partie des toxines vers les émonctoires, d'où elles seront filtrées et rejetées hors de l'organisme.

Beaucoup d'erreurs alimentaires et de faiblesses organiques pourraient être compensées si seulement notre mode de vie n'était pas si sédentaire. Il faut donc essayer d'introduire des activités physiques partout où cela est possible. Par exemple, se déplacer plus à pied, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc. Il y a aussi de nombreux travaux qui étaient effectués manuellement dans le passé, mais qui aujourd'hui sont exécutés à l'aide de machines, ce qui nous prive de la possibilité de faire travailler nos muscles et d'avoir une activité : porter ses sacs de commissions plutôt que de les transporter en voiture, retourner son jardin à la bêche plutôt qu'au moto-houe, faire les purées de légumes à la main plutôt qu'au mixer, etc.

Si les possibilités d'introduire des activités plus physiques dans la vie de tous les jours ne sont pas suffisantes, on rajoutera aux activités habituelles des moments réservés spécialement pour l'exercice physique : footing, séance de gymnastique, sortie en vélo, natation, ... le matin, avant le travail, à la pause de midi ou en soirée en quittant son travail. Dans tous les cas, le week-end

demeure le moment privilégié pour compenser le manque de mouvement et d'aération de la semaine.

L'activité physique n'est pas seulement bénéfique pour le corps, mais aussi pour les facultés psychiques. A la suite d'expériences réalisées dans le but d'étudier les conséquences d'une immobilisation prolongée, les volontaires - des jeunes gens - virent leurs facultés intellectuelles fortement diminuer. En particulier, leurs facultés de mémorisation, de réaction et d'à-propos se rapprochèrent beaucoup du niveau de celui de personnes âgées atteintes de vieillissement pathologique.

«Rien ne détruit l'homme aussi profondément qu'une inactivité physique prolongée» écrivait Aristote il y a déjà plus de 2000 ans.

**16<sup>e</sup> étape :**  
***introduire plus d'activité physique dans son mode de vie.***

***Respecter le besoin en sommeil***

Si personne ne nie la nécessité vitale de dormir, beaucoup de personnes cependant considèrent le sommeil comme du temps perdu. Elles le raccourcissent au maximum, en ne dormant que quelques heures par nuit, afin de ne pas avoir à interrompre trop longtemps leurs activités.

La diminution quantitative du temps de sommeil entraîne cependant une diminution qualitative du temps de veille. En effet, le corps et le système nerveux n'ont pas le temps de se défatiguer et de se régénérer pendant la nuit. La fatigue se fait alors sentir tout au long de la journée : fatigue physique, lassitude des membres, réflexes plus lents, manque d'énergie; mais aussi fatigue psychique : manque d'élan, d'enthousiasme, de joie de vivre, de concentration et de mémoire.

L'utilisation d'excitants (café, thé, tabac, ...) ne résout que momentanément le problème, car apportant de nombreuses substances toxiques, les excitants augmentent le taux de surcharge dans les tissus, et par là ... la fatigue.

La quantité de sommeil nécessaire chaque nuit est variable d'une personne à l'autre. Ce qui est important cependant est que cette durée, une fois connue, soit respectée.

Le sommeil permet alors une régénération physique et psychique complète qui évite que du retard ne soit pris et que le terrain ne se dégrade chaque jour un peu plus, en accumulant les toxines de la fatigue.

Si l'heure du réveil est dictée par les obligations professionnelles, l'heure du coucher dépend du libre-vouloir. En se couchant assez tôt pour respecter son

temps normal de sommeil, on ne perd pas de temps, mais on en gagne. On rajoute même des années à sa vie, car on repousse l'usure et le vieillissement précoce.

Si les centenaires n'ont pas de difficultés à s'endormir et à dormir profondément pendant toute la durée de sommeil qui leur est nécessaire, il n'en va pas de même pour beaucoup de gens aujourd'hui. L'insomnie n'est cependant pas un problème de santé isolé, sans relation avec les autres. Il est même directement lié à ces problèmes. Les causes de l'insomnie sont en effet nombreuses, mais toutes sont en relation avec l'état du terrain et avec le mode de vie: carences (en magnésium, en lécithine), agression du système nerveux par les toxines, manque d'exercice physique qui pourrait provoquer une saine fatigue, excitation unilatérale du système nerveux, etc. En modifiant son hygiène de vie pour obtenir une meilleure santé et augmenter la durée de sa vie, les problèmes d'insomnie disparaissent. Ceux-ci ne sont en effet que la conséquence du mode de vie erroné.

**17e étape :**  
***respecter le temps de repos en dormant suffisamment***

## **Chapitre 7**

### **La face cachée de la longévité**

Malgré une apparente diversité, les différentes méthodes de rajeunissement ou de prolongation de la vie mentionnées précédemment ont toutes un point commun: elles cherchent à rallonger la vie avec quelque chose de matériel. Ces tentatives sont effectuées soit en amenant à l'organisme des substances matérielles comme des vitamines, des antioxydants, des hormones, etc., soit en enlevant à l'organisme des matériaux poisons, des toxines, des dépôts calcaires, etc.

Ces différentes approches partent donc toutes de l'idée que la vie est le résultat de l'activité de la matière et que par conséquent en agissant sur les matériaux dont est composé le corps on peut lui «donner» plus de vie. Mais, cela est-il suffisant? La vie est-elle vraiment quelque chose qui ne peut dépendre que de substances ? N'y a-t-il pas autre chose encore ? Pour le découvrir, nous allons examiner les deux manières principales de voir la réalité: l'approche philosophique matérialiste et l'approche philosophique spiritualiste.

#### ***L'approche matérialiste***

Pour les tenants de l'approche matérialiste, la matière est la seule réalité existante, ce qui est traduit par la formule «seul existe ce qui est matériel». La conséquence de cet axiome de base est qu'en dehors de la matière rien n'existe. Quelque chose qui ne peut, ni être vu ou pesé, ni mesuré ou analysé chimiquement, n'existe donc pas pour un matérialiste. La conséquence logique de cette approche est que tous les phénomènes qui préoccupent l'homme - y compris la vie - peuvent s'expliquer grâce aux propriétés de la matière. Partant de là, les matérialistes se sont penchés sur la matière pour l'étudier jusque dans ses plus infimes détails de façon à mieux la comprendre. De ces recherches, il est ressorti que les différents objets qui nous entouraient: roches, végétaux et animaux, étaient tous construits à partir d'un nombre restreint de substances de base: les atomes.

Les atomes sont au nombre de cent environ. Ils sont regroupés d'après leurs propriétés dans le tableau périodique des éléments. Il s'agit donc de substances dont on entend souvent parler : le carbone, l'hydrogène, l'oxygène, l'azote, le manganèse, le calcium, le fer, etc.

Les dimensions des atomes sont extrêmement petites. Sur une distance d'un millimètre de longueur, on peut en aligner côte à côte entre 2 et 10 millions selon la grosseur de l'atome choisi. En se combinant entre eux, les atomes forment des molécules. Le nombre de molécules qu'il est possible de fabriquer à partir

des 100 éléments de base est infini, car les molécules se différencient les unes des autres d'après la nature des atomes utilisés, le nombre total de chacun d'entre eux et la manière dont ceux-ci sont agencés les uns avec les autres.

Plus un corps est évolué et perfectionné, par exemple un animal par rapport à une pierre, plus les molécules qui le composent sont complexes. Ainsi, si les protéines les plus simples du règne végétal ne sont composées que de quelques acides aminés seulement (une dizaine), les protéines de l'être humain, elles en comptent environ un millier.

D'après les thèses matérialistes, la complexité et le perfectionnement croissant des combinaisons de molécules ont non seulement permis de faire apparaître la vie, mais ultérieurement, également la pensée. L'évolution qui débute de l'être le plus simple pour arriver au plus complexe (l'homme), est donc pour eux le résultat des combinaisons toujours plus élaborées de la matière, matière réagissant aux conditions extérieures de son environnement et qui, par hasard et chance, aurait finalement réussi à s'organiser, sans plan préétabli, en cet être complexe, doué de conscience et capable d'amour, qu'est l'être humain !

La vie étant issue de la matière, il devrait logiquement être possible de créer expérimentalement de la vie. De nombreux chercheurs l'ont pensé et se sont attelés à cette tâche. De multiples expériences ont été tentées. Elles visaient toutes à mettre les atomes de base dans des conditions spéciales - suspectées être celles du milieu originel - de telle manière, qu'en se combinant, ces éléments fassent apparaître de la vie. Une expérience classique à cet égard consiste à mettre une solution hydrominérale contenant tous les éléments de base dans un environnement de gaz d'azote, à porter le tout à haute température, puis à faire traverser ce mélange par des étincelles de haute fréquence (ultraviolet).

Quelle qu'ait été la forme qu'aient revêtue ces expériences, elles ont toujours été un échec. Aucune d'elles n'a jamais abouti, jamais de la vie n'a pu être produite. Pour les matérialistes, l'échec de ces expériences est dû à un manque de savoir faire et non à une impossibilité théorique. Pour eux, ce n'est donc qu'une question de temps pour que des résultats positifs puissent être obtenus.

### ***L'approche spiritualiste***

A l'inverse des matérialistes, les tenants de l'approche philosophique spiritualiste pensent qu'au contraire ces expériences sont vouées dès le départ à l'insuccès et ceci, à cause d'une erreur de conception de la part des matérialistes. En effet, pour les spiritualistes, le concept matérialiste «seul ce qui est matériel existe» est faux. Il existe au contraire beaucoup de choses - entre autres: les pensées, la volonté, l'amour - qui ne sont pas de matière dense, qui ne peuvent être mesurées ou analysées physiquement, mais qui existent néanmoins. Parmi ces choses figurent aussi ... la vie.

Le caractère non matériel de la vie n'est pas si difficile à déceler. Bien qu'invisible en tant que tel dans la matière, il est aisé de constater son existence par ses effets dans celle-ci. Si, par exemple, l'on prend deux pépins de pomme, l'un cru, l'autre cuit, le matérialiste les considérera comme exactement semblables. Et pourtant, une grande différence existe entre les deux : le pépin cru mis en terre peut germer et « donner vie » à une plante, ce que le pépin cuit est incapable de faire.

Dans l'optique spiritualiste, la vie ne résulte donc pas de l'activité physico-chimique, mais est une chose en soi, une chose ou une force d'une nature différente de la matière et, par conséquent, indépendante d'elle. Dans certaines conditions, elle se lierait à elle, l'animerait et l'organiserait à son profit, comme c'est le cas pour le corps humain qui n'est en vie que parce que cette force qu'est la vie l'habite et l'anime. Les questions de longévité sont donc nécessairement liées à l'existence de cette force immatérielle et à sa liaison avec le corps physique. Les conditions qui permettent cette liaison et les facteurs qui influent sur sa durée sont les problèmes réels à résoudre lorsque l'on parle de prolonger la vie et de bien vieillir.

Dans l'approche spiritualiste, la vie n'est pas un concept abstrait ou flou, ou encore un mot que l'on utilise pour cacher quelque chose que l'on ne saisit pas. La vie en l'homme, ce qui fait que l'être humain est animé, est une chose tout à fait précise et connue. En effet, pour les spiritualistes, ce qui est vivant en l'homme, c'est son esprit; esprit étant pris ici dans le sens d'âme. L'esprit, notre moi profond, est donc le noyau animateur de notre corps. Il est d'ailleurs la seule chose réellement vivante en l'être humain.

A la mort terrestre, lorsque l'âme se sépare du corps, c'est-à-dire lorsque le corps « rend l'âme » à son origine, le corps meurt car il n'est plus animé. Ce qui différencie un corps vivant d'un cadavre est bien la présence ou l'absence de l'esprit ! Le corps n'est donc vivant que parce que l'esprit y est présent et il ne reste en vie que tant que celui-ci reste lié à lui.

A la mort cependant, l'esprit - séparé du corps - ne cesse pas pour autant d'exister. Il survit à l'existence de son outil, car il est d'une nature différente et est indépendant de lui; il ne s'était d'ailleurs que temporairement associé à lui.

L'esprit immatériel tel qu'il a été décrit n'est pas seulement une notion religieuse - commune à toutes les grandes religions - mais est aussi une notion de base de la médecine naturelle.

Tous les grands médecins, en commençant par Hippocrate, le père de la médecine, ont considéré que l'homme était plus qu'un amas de chair et que sa nature véritable était spirituelle et non terrestre. Pour eux, l'esprit immatériel dirige le corps physique dans lequel il s'incarne pour la durée de son existence terrestre, grâce à un corps intermédiaire appelé corps de force vitale. Ils estimaient aussi que d'une bonne ou mauvaise interaction de ces trois éléments



naïssaient la santé ou la maladie, et qu'en thérapeutique, il fallait tenir compte et agir sur ces trois éléments pour obtenir une guérison véritable et durable.

La constitution de l'être humain est donc triple : esprit, force vitale, corps physique. Quels sont plus précisément ces trois éléments dans l'optique des spiritualistes et de la médecine naturelle ?

L'esprit, lui, est le centre de la personnalité. Il est le «je» qui dit: j'ai un corps; et non, je suis un corps. Il est le siège de la conscience que nous avons de nous-mêmes et la conscience d'être une personnalité distincte de toutes les autres. Dans l'esprit, résident aussi nos aspirations profondes, notre capacité de décider et notre volonté de réaliser. Les caractéristiques de l'esprit sont nos traits de caractère et résultent des efforts que nous avons faits pour développer telle faculté ou telle vertu en nous.

La nature immatérielle de l'esprit fait qu'il ne peut pas se lier et animer seul un corps physique qui, lui, est de nature matérielle. La différence de genre entre les deux est trop grande. L'esprit, par son origine spirituelle (le plan spirituel ou Paradis) est quelque chose de beaucoup plus «subtil et fin» que ne le sont les matériaux denses et pesants du plan terrestre avec lesquels sont construits le corps physique. Un élément intermédiaire de jonction est nécessaire. Cet élément est le corps de force vitale.

Le corps de force vitale est le moule ou le modèle d'après lequel le corps physique est construit. Ce moule est nécessaire car la matière n'est pas capable de s'organiser seule en un tout hautement ordonné comme l'est le corps humain. Si cela a tout de même lieu, c'est que le corps de force vitale dirige la construction de l'édifice corporel.

Une fois l'ovule fécondé, c'est le corps de force vitale qui dirige la multiplication cellulaire. Il engendre aussi le processus de différenciation cellulaire qui aboutira à la formation des différents organes. Le corps de force vitale contrôle que les organes se développent - correctement à la place qui leur est assignée - et que la multiplication cellulaire s'interrompt lorsque l'organe a atteint ses dimensions. Les différentes fonctions organiques: la respiration, la circulation, les digestions, etc. sont également dirigées par lui. Il veille d'ailleurs à ce que ces fonctions se déroulent de manière harmonieuse les unes par rapport aux autres. La défense de l'organisme (système immunitaire) et la réparation des tissus lésés (blessures, coupures, etc.) sont aussi sous sa dépendance.

L'énergie du corps de force vitale est la «force médicatrice» des anciens, qui cherche constamment à maintenir le corps dans l'équilibre santé le plus parfait. Elle engendre la fièvre pour brûler les toxines qui surchargent les tissus et déclenche des crises curatives (crise de détoxification) pour épurer l'organisme des déchets et poisons.

Le rôle d'intermédiaire du corps de force vitale fait qu'il est le lieu de passage des

informations échangées entre l'esprit et le corps. C'est par cette voie que les informations recueillies par nos cinq sens et centralisées dans le cerveau, sont transmises à l'esprit pour être traitées. C'est par cette même voie, mais en sens inverse, que les décisions de l'esprit (désir de se déplacer, de communiquer, etc.) sont transmises au corps, où elles seront exécutées grâce à l'action conjuguée du cerveau et du système nerveux.

Le corps de force vitale ne doit cependant pas être imaginé comme une enveloppe aux contours flous mais comme une enveloppe ayant une apparence tout à fait précise ... celle du corps physique! En effet, étant son modèle, il doit avoir une forme encore plus précise que lui pour remplir correctement son rôle.

Le corps de force vitale est quelque chose de tout à fait indépendant du corps physique. Ce fait est mis en évidence par le phénomène des douleurs fantômes. Certaines personnes, après avoir été amputées d'un membre, un pied par exemple, ressentent des douleurs à l'endroit où le pied se trouverait s'il n'avait pas été amputé. Ces douleurs ne sont possibles que, parce qu'étant indépendant, le pied du corps de force vitale n'est pas amputé en même temps que le pied du corps physique.

Les multiples propriétés du corps de force vitale n'empêchent pas le fait que celui-ci n'est lui-même qu'une enveloppe qui doit être animée et vivifiée par l'esprit pour mener à bien son activité.

Le corps physique, lui, comme tout ce qui existe dans la matière, est construit à partir des 100 éléments de base (les atomes). Ces éléments sont organisés d'une manière particulière par le corps de force vitale et ceci sous la direction de l'esprit. Ce dernier point est important, car la présence de l'esprit permet des combinaisons de molécules beaucoup plus élaborées que celles qui peuvent naître dans le règne végétal ou minéral, combinaisons moléculaires qui sont nécessaires pour la formation du corps plus perfectionné de l'être humain.

Bien que les matériaux (protéines, vitamines, minéraux, ...) qui constituent l'édifice corporel s'usent, sont éliminés et doivent être remplacés, le corps garde toujours sa forme caractéristique grâce au moule ou modèle que constitue le corps de force vitale. Cela explique pourquoi, malgré le fait que tous les matériaux dont est constitué notre organisme soient remplacés au moins une fois au bout de sept ans, nous gardons toujours une apparence corporelle identique et reconnaissable. Au-dessus de l'agitation et du renouvellement continu de la matière, se tient le modèle de notre organisme.

Il existe une composition idéale de nos tissus et de nos liquides organiques (sang, lymphe, sérums cellulaires) qui permet à la force vitale de bien se lier à l'organisme et de le diriger efficacement.

Cette composition peut cependant se modifier. Cela a lieu lorsque notre organisme accumule des toxines et lorsqu'il se carence en nutriments, en

d'autres termes: lorsque le terrain se dégrade. L'action du corps de force vitale est alors entravée. Celui-ci ne pénètre pas aussi bien le corps physique, ce qui a pour conséquence qu'il ne le maîtrise et ne le dirige plus aussi bien, mais surtout qu'il ne peut plus lui transmettre autant de forces de vie en provenance de l'esprit. La maladie et le vieillissement précoce peuvent alors s'installer beaucoup plus facilement.

Ce phénomène d'apport de forces de vie en provenance de l'esprit par le biais du corps de force vitale est peu connu, mais il est une conséquence logique de la conception spiritualiste de la médecine naturelle\*.

Malgré le rôle prépondérant de l'esprit, les recommandations matérielles sur la longévité (alimentation, exercice, ...) ne doivent pas être abandonnées. Elles restent vraies car elles permettent de maintenir le corps physique en un bon état de pénétration par le corps de force vitale. La possibilité de réception des forces issues de l'esprit sont ainsi grandement accrues pour le corps. Cependant, aussi bons que soient ces moyens matériels, ils n'amènent pas plus de vie, ils ne font que favoriser les conditions de réception de la vie.

### ***Le rôle de l'esprit***

La vie provient de l'esprit, mais comment ce phénomène de vivification du corps par l'esprit se produit-il ?

Il a d'abord lieu par la seule présence de l'esprit dans le corps. Il suffit en effet que l'esprit soit incarné pour que l'organisme soit vivant et puisse rester en vie. Dès que l'esprit le quitte, à la mort, le corps cesse de vivre, c'est la mort terrestre.

L'esprit n'a d'ailleurs pas d'efforts particuliers à faire. Il n'a non plus besoin d'être conscient, puisque son action vivifiante a lieu aussi bien à l'état de veille que pendant le sommeil, et même pendant une longue période d'inconscience, comme c'est le cas pendant le coma.

Si cette animation du corps par l'esprit est commune à tous les êtres humains, elle peut cependant varier d'intensité d'un individu à l'autre. L'esprit ne peut en effet irradier que d'après ses propres caractéristiques. Un esprit vif et intéressé à la vie, irradie avec une intensité toute différente de celle d'un individu qui n'a pas d'intérêt ni de but.

Que la quantité de forces qu'émet notre esprit influe sur notre état physique et facile à constater. Lorsque nous sommes enthousiastes et faisons quelque chose avec joie, nous nous sentons léger, plein de force et d'élan. On dit même de certaines personnes qu'elles semblent avoir des ailes, tellement leur joie de

---

\* Voir à ce propos *Le mystère du sang*, du même auteur, Ed. du Graal, 1994.

vivre paraît les porter. Il est d'ailleurs proverbial qu'une personne qui est amoureuse est soudainement pleine d'énergie et d'ardeur dans ses activités quotidiennes.

Au contraire, si nous sommes contrariés, malheureux et agissons sans joie, nous nous sentons lourds, sans énergie, ni tonus. Il semble alors que nous devons déployer beaucoup plus d'efforts que d'habitude pour vaincre la force d'inertie de notre corps, que la pesanteur de celui-ci rallonge le temps que nous prenons pour traduire en actes nos décisions, qu'il freine et entrave l'action.

Un travail peut donc, soit nous procurer beaucoup d'énergie et d'élan, soit nous épuiser, selon qu'on le fait ou non avec cœur, c'est-à-dire avec l'esprit. Si cela est possible pour un même travail, ce n'est pas que l'effort physique ait été objectivement différent, c'est plutôt que la participation des forces de l'esprit était beaucoup plus importante dans un cas que dans l'autre.

Au cours de nos activités, deux genres de forces interviennent donc. D'une part, celles qui sont fournies par le corps - par exemple, celles obtenues par la combustion de glucose dans les muscles - d'autre part, les forces en provenance de l'esprit.

Ces dernières soutiennent le corps. Elles sont un apport supplémentaire d'énergie qui maintient l'organisme en bonne condition et le préserve d'une fatigue et d'une usure trop rapide. Lorsque ces forces sont peu importantes cependant, le corps fonctionne alors surtout avec ses propres forces. Il s'épuise et s'use par conséquent plus vite et la régénération des tissus abîmés est plus lente.

La contribution des forces en provenance de l'esprit permet à des êtres humains de survivre à des conditions d'existence tout à fait anti-physiologiques et que leur organisme n'aurait pas pu surmonter par ses propres forces.

C'est un fait bien connu que de nombreux malades et blessés survivent à des états désespérés, considérés comme fatals, uniquement par leur puissant désir de vivre. Par contre, il existe aussi un certain nombre de malades qui succombent à des maux peu graves, seulement parce qu'ils baissent les bras et abandonnent la lutte, c'est-à-dire parce qu'ils renoncent eux-mêmes intérieurement - au niveau de l'esprit - à guérir.

La rage de vivre des naufragés perdus dans les eaux glaciales ou celle des promeneurs égarés dans la neige, est aussi souvent capable de surmonter ce qui raisonnablement est considéré comme impossible. En effet, le nombre d'heures pendant lesquelles un corps humain peut résister à des températures très basses est connu. C'est pour cette raison que les sauveteurs interrompent ou diminuent l'intensité de leurs recherches lorsque ce laps de temps est dépassé.

Or, il arrive régulièrement que, contre toute attente, un naufragé par exemple, soit repêché après un séjour dans l'eau ayant dépassé de loin ce que l'on croyait ... physiquement possible.

De même, dans les camps de concentration, des prisonniers ont survécu malgré une nourriture totalement insuffisante, un travail épuisant, des températures extrêmes et des tensions permanentes dues aux traitements de leurs gardiens, et cela grâce à un puissant espoir de survivre qui animait leur esprit. Cet espoir maintenait l'organisme en état de marche et lui donnait la force nécessaire pour surmonter tous les obstacles. Mais cet espoir, s'il venait à être déçu, privait le corps de l'apport des forces spirituelles supplémentaires qu'il recevait jusqu'alors et entraînait un rapide déclin physique. Des récits relatent, par exemple, comment des prisonniers, persuadés d'être libérés pour une date précise, surmontaient les pires épreuves, mais mouraient rapidement lorsque la date fatidique de leur libération arrivait sans que celle-ci ait effectivement lieu.

Il existe par ailleurs de nombreux exemples de personnes âgées ou malades, incapables de se mouvoir depuis des mois ou des années, qui se sont soudainement remises à marcher lorsque leur vie était mise en danger par un incendie ou tout autre menace qui les obligeait à quitter précipitamment leur maison pour se mettre en sûreté. Des forces spirituelles énormes peuvent ainsi être mises à disposition du corps, lorsque quelqu'un se sent en péril.

A l'opposé, l'apport de ces forces peut être complètement entravé lorsque quelqu'un est persuadé qu'il doit mourir. La mort peut alors rapidement s'ensuivre, même si physiquement rien ne le justifie. C'est le cas de gens qui ne sont pas malades mais qui, se croyant atteints d'un trouble mortel, déclinent en peu de temps et meurent.

L'effet d'un apport de force supplémentaire de l'esprit sur le fonctionnement organique est aussi mis en évidence par l'effet placebo. D'où vient en effet, la force qui permet la guérison d'une personne à qui l'on fait croire qu'elle reçoit un remède qui va la guérir, mais qui n'est qu'un placebo, donc une substance neutre sans effet thérapeutique ? Cette force n'est pas dans le corps puisque justement elle lui manquait pour se guérir. Elle n'est pas non plus dans le remède puisqu'il s'agit d'un remède placebo. Cette force vient d'ailleurs : elle vient de l'esprit, dont la foi en le remède libère des forces dont pourra profiter l'organisme. Ne dit-on pas que la foi qui enflamme l'esprit est capable de déplacer des montagnes, c'est-à-dire qu'elle est capable de puissants effets dans la matière ?

Pour un matérialiste, les forces supplémentaires ne proviennent pas de l'esprit mais uniquement du corps. Elles sont sorties des réserves grâce à la volonté ou le désir du sujet. On peut cependant se demander comment il se fait que l'intelligence du corps, qui jusque-là ne savait pas diriger l'organisme pour amener la guérison, soit soudainement conscient des processus curatifs à mettre en œuvre, ni pourquoi cette force qui manquait parfois depuis des mois devient soudainement disponible.

Le fait est que les forces qui animent l'organisme ne se trouvent pas seulement dans le corps, mais aussi dans l'esprit.

Mais, en dehors des situations exceptionnelles mentionnées plus haut, que doit donc faire l'être humain pour que son esprit vivifie plus son corps, le préserve de la maladie et du vieillissement précoce et augmente ainsi sa longévité ?

La réponse à cette question repose dans la capacité que possède l'esprit d'irradier plus ou moins fortement selon qu'il participe ou non à ce qu'il fait. Ce que nous faisons peut en effet être fait avec amour, cœur et intérêt, en nous impliquons, en nous «donnant» dans notre manière d'être et par la «chaleur» qui émane de nous, ou, au contraire être fait sans amour, sans attention, de manière absente et machinale. Cette dernière manière d'être est surtout possible dans les activités courantes et journalières. Etant bien connues, elles ne nécessitent que la répétition d'un processus et non de réelles prises de décisions, elles ne demandent ni de la «présence d'esprit» ni un «esprit d'entreprise». L'esprit ne doit donc pas participer à ces activités, mais il pourrait le faire s'il le désirait, ce qui témoignerait de sa présence et de son caractère actif. Or, plus nous sommes vivants en esprit, plus le corps reçoit de forces.

Etre vivant en esprit est d'ailleurs une caractéristique commune à tous les grands centenaires. Les témoignages qui décrivent le caractère vif, curieux, gai, enjoué, chaleureux et bienveillant des centenaires sont nombreux. On les trouve aussi bien dans les études sur les peuples riches en centenaires (Andes, Abkhazie, ...) que dans les comptes rendus ou les interviews des centenaires ou des plus-que-centenaires, que publient périodiquement les journaux. Or, ces qualités de chaleur, d'amour et d'intérêt pour la vie sont toutes des qualités de l'âme, c'est-à-dire de l'esprit.

Pour rester jeune, il ne faut donc pas seulement s'efforcer d'obtenir un corps sain, mais aussi chercher à être réveillé en esprit.

« La source de jeunesse est dans l'âme.  
Elle se trouve dans chacun de nous.  
Mais tous ne savent pas comment l'utiliser. »  
*Khfaf Lassouria, 138 ans, Abkhazie*