

Vieillir. OUI ET ALORS ?

Dans son édition N°9 du 26 février, *'Coopération'* consacrait 6 de ses 88 pages à un thème qui nous concerne toutes et tous : *'Vieillir : la nouvelle performance'*. Un bel article et un vaste sujet qui embrasse autant de problèmes récurrents qu'il suggère de solutions originales. Un constat toutefois se dégage des conclusions de cette enquête : chacune et chacun aspire à la longévité de notre vie terrestre, un vœu assorti d'une condition cardinale, celle de conserver une bonne santé, avec l'espoir secret d'échapper à de funestes autres destinées.

Le reportage évoque la « quête millénaire » de l'immortalité, un rêve aussi vieux que l'humanité elle-même. Qui n'aspire pas à vivre longtemps dans le costume de la jeunesse éternelle ? Mais le temps, froid comme le serpent, nous rappelle qu'il se nourrit de ses outrages. Cependant, il oublie, ce temps, qu'une autre jeunesse, celle de l'esprit cultivée au quotidien, peut perdurer des années durant.

Plus loin, le reportage nous livre les recommandations des professionnels, en particulier les potions réputées magiques de laboratoires, plus orientés vers le profit généré par un marché en pleine croissance, que le bien-être de sa clientèle potentielle. Et de citer cette sage remarque : *« Le droit à une vie longue et en bonne santé ne devrait pas être un privilège que l'on achète, mais un bien auquel chaque être humain devrait pouvoir prétendre. »*

Simple, comme santé !

Dans cet esprit, on y redécouvre quelques recettes, dont la gratuité et l'efficacité sont reconnues par d'autres professionnels moins avides de dividendes: de l'exercice tous les jours, des gestes simples ; une alimentation équilibrée, une hygiène de vie saine ; prendre son temps, de la distance avec la fragile relativité des événements ; apprendre, cultiver sa curiosité ; communiquer, voir du monde, partager ses expériences, rêver, rire. Ce 'traitement-là' ne coûte rien, il s'adresse à tous les budgets et n'est pas pris en charge par l'assurance de base, car trop efficace !

Vieillir en bonne santé me rappelle les propos de mon président, lorsque j'occupais mes responsabilités au sein de la Fédération internationale de gymnastique. Un doigt professoral levé, il me rappelait avec son fort et délicieux accent d'Emilie Romagne: *« Ton corps Philippe, c'est le contraire de ta 'voiture'. Il 's'ouse' quand il est au garage ! »*

Sage remarque, Bruno ! phs.

C'est à vous de choisir !

