



LA LETTRE *du docteur* THIERRY HERTOOGHE

Président de l'Association mondiale de médecine anti-âge

N°12

Novembre • 2013

Le Dr Thierry Hertoghe, 56 ans, consacre sa vie à promouvoir une médecine centrée sur les besoins des patients et basée sur des preuves scientifiques. Il est le fondateur de la Hertoghe Medical School, 7-9, Avenue Van Bever, 1180 Uccle-Bruxelles, en Belgique.

Avec un groupe de médecins à la pointe de la recherche, le Dr Hertoghe travaille non seulement pour éliminer les maladies, mais avant tout pour aider ses patients à atteindre une santé optimale, en retardant et même en essayant d'inverser partiellement le vieillissement. Le Dr Hertoghe partage ces informations avec les autres médecins en donnant des conférences médicales, en organisant des séminaires, à travers des livres, des articles, des enregistrements, des vidéos, ainsi qu'en passant à la radio et à la télévision.

La Lettre du docteur Thierry Hertoghe
Président de l'Association mondiale de médecine anti-âge

Santé Nature Innovation

Dossier 12

Directeur de la publication :

Vincent Laarman

Rédaction : Dr Thierry Hertoghe

Conseil Rédactionnel :

Jean-Marc Dupuis

Mise en page : Isabelle Pillet

NPSN Santé SARL

Adresse: rue Faucigny 5,

1700 Fribourg – Suisse

Registre journalier N° 2044 du 27/4/2012

CHF 217.3.550.036-3

Capital social 20.000 CHF

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, appeler Sophie au +33 1 58 83 50 73 ou écrire à abonnement@santenatureinnovation.com

LA PSYCHOLOGIE DES CENTENAIRES

Les attitudes et l'état d'esprit qui prolongent la vie

Nous avons besoin d'un esprit fort et d'attitudes psychologiques positives pour vivre en meilleure santé et plus longtemps. Qui d'autre que les centenaires – ces personnes qui ont passé l'âge de 100 ans et sont des exemples de longévité – pour nous donner un aperçu des stratégies psychologiques efficaces pour vivre plus longtemps ? Plus j'en apprendis sur la façon dont les centenaires perçoivent la réalité et s'adaptent aux changements, plus j'ai de l'admiration pour eux. Les centenaires méritent leur longévité. Elle n'est pas tout à fait fortuite. Ils sont mes maîtres en matière de sagesse, beaucoup plus que les gourous qui fondent des croyances, des Églises ou des religions. Leur histoire est celle de gens simples à qui nous pouvons nous identifier et qui ont eu le courage de vieillir et de continuer à être de bonnes personnes. Permettez-moi de partager avec vous ce que j'ai appris d'eux.

Mise en garde : les informations de cette lettre d'information sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Ceci n'est pas une ordonnance. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette lettre, et il est fortement recommandé au lecteur de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être. L'éditeur n'est pas un fournisseur de soins médicaux homologués. L'éditeur de cette lettre d'information s'interdit formellement d'entrer dans une relation de praticien de santé vis-à-vis de malades avec ses lecteurs. Les Nouvelles Publications de la Santé Naturelle ne sont pas responsables de l'exactitude, de la fiabilité, de l'efficacité, ni de l'utilisation correcte des informations que vous recevez par le biais de nos publications, ni des problèmes de santé qui peuvent résulter de programmes de formation, de produits ou événements dont vous pouvez avoir connaissance à travers elles. L'éditeur n'est pas responsable des erreurs ou omissions.

DES PERSONNES ÂGÉES AUX SUPER-CENTENAIRES

Dan Georgakas, l'auteur de «*The Methuselah Factors*», le best-seller sur les centenaires, distingue plusieurs catégories de personnes âgées, allant des personnes en fin de maturité aux super-centenaires. Voir le tableau ci-dessous.

Âge	Désignation
70 à 79 ans	Personnes en fin de maturité
80 à 89 ans	Personnes âgées
90 à 109 ans	À vie longue
110 à 122 ans	À vie super longue
> 115	Super-centenaires

La personne la plus âgée sur la Terre

Qui est, ou était, la personne la plus âgée sur la Terre ?

Le *Livre Guinness des Records* cite Jeanne Calment, de France, comme étant la personne la plus âgée ayant jamais existé.

Elle a atteint l'âge honorable de 122 ans et 164 jours, comme l'atteste son certificat de naissance. Cependant, nous entendons régulièrement parler de gens qui dépassent cet âge, mais sans certificat de naissance bien validé. L'une de ces personnes est **Shirali Muslimov**, dont le gouvernement national de l'ex-URSS avait affirmé qu'il avait atteint l'âge de plus de 168 ans, mais sa date de naissance est incertaine, prétendument le 26 mars 1805. Muslimov est mort le 2 septembre 1973.

Une humanité de plus en plus âgée

Actuellement, on compte un centenaire pour 10000 personnes dans les pays occidentaux. En France, il y avait environ 200 centenaires en 1950 et 8000 en 2000, et il y en aura environ 150000 en 2050. Les États-Unis

ont eu approximativement 50000 centenaires en 2000 et plus de 100000 en 2010. En 2050, les États-Unis compteront environ 800000 centenaires. Cette tendance vers un nombre grandissant de centenaires s'observe dans chaque pays. Le problème du vieillissement n'est pas le fait que beaucoup de gens deviendront âgés, mais dans quelle forme mentale et physique ils se trouveront alors.

Mon rêve est de trouver des traitements médicaux qui permettront aux gens de rester physiquement et mentalement plus jeunes et en meilleure santé plus longtemps afin de demeurer pleinement capables et désireux de travailler à mi-temps ou même à temps plein à l'âge de 100 ans. Mais ces traitements médicaux fonctionneront uniquement si leurs attitudes psychologiques sont adaptées pour vivre une vie très longue. Quelles sont ces caractéristiques cruciales ?

LES CARACTÉRISTIQUES PSYCHOLOGIQUES DES CENTENAIRES

Plus de vingt traits psychologiques caractéristiques des centenaires peuvent aider les gens à vivre plus longtemps. Nous allons les dévoiler un à un. 

1. Une forte volonté de vivre

Même à un âge avancé, un grand nombre de centenaires continuent de démontrer un fort désir de vivre. Ils continuent de manifester une joie de vivre

et un esprit déterminé qui vont à l'encontre du stéréotype de l'âge avancé comme étant une période inévitable de faiblesse et d'apathie. Ils maintiennent une volonté de vivre – même si cette volonté n'est

pas soutenue par les autres – surtout dans notre culture obsédée par la jeunesse. Les centenaires continuent à vivre et à profiter de la vie autant que possible. Ils disent que la vie vaut la peine d'être vécue.

2. Le courage de vieillir

Il n'est pas seulement nécessaire d'avoir une forte volonté de vivre ; un grand courage est requis pour maintenir cette volonté. Les personnes qui ont atteint l'âge de 100 ans ou plus perdent la totalité ou la plupart des membres de leur famille et de leurs amis. Ils ont besoin de courage pour vieillir, pour faire face aux pertes douloureuses de leurs proches ainsi qu'aux changements physiques et mentaux défavorables qu'ils subissent. Les gens très âgés ont également besoin de beaucoup de courage pour vieillir parce que de nombreux jeunes, et la société en général, ne gardent pas le contact avec « les vieux », et les rejettent souvent comme des individus ennuyeux et inintéressants.

3. Une grande adaptabilité

Les centenaires actifs – c'est-à-dire ceux qui travaillent encore plusieurs heures par jour dans un emploi ou de façon bénévole – ont une remarquable capacité à s'adapter au changement. Ils ont aussi une capacité supérieure à la moyenne de faire face à l'adversité et d'affronter les défis. Cette habitude, qui donne une sensation de nouvelle vie et d'espoir pour surmonter n'importe quelle difficulté, a été acquise dans leur jeunesse et est restée constante tout au long de leur vie. La capacité des centenaires à s'adapter est remarquable. Non seulement ils ont pu surmonter des stress physiques et mentaux, parmi d'autres problèmes, mais ils se sont également adaptés à la perte de leurs meilleurs amis et partenaires.

Dans son livre fascinant sur les centenaires intitulé *The Bonus Years*, Lynn Peters Adler raconte la vie du centenaire Paul Arley, qui est né aux Pays-Bas et dont la devise était « *N'écoutez jamais les personnes négatives. Pensez juste à vos propres idées et faites ce que vous savez pouvoir faire.* » Il a été élevé dans une ferme au moment où le premier tramway électrique est apparu dans la ville de Rotterdam. En ce temps, les gens de la campagne estimaient que les tramways électriques étaient dangereux pour la santé. Par conséquent, encore enfant, Paul Arley a décidé de marcher dix à quinze kilomètres, de sa ferme à la ville, pour vérifier cette idée. Il a alors vu des oiseaux se poser sans se faire mal sur les fils qui fournissaient l'énergie des tramways électriques. C'est ainsi qu'il a changé d'opinion sur les tramways. Plus tard, il a totalement changé de vie en passant du métier d'agriculteur à celui d'acrobate dans un cirque, montrant une fois encore une capacité supérieure à la moyenne de s'adapter aux nouvelles circonstances. Un jour, Paul s'est disloqué l'épaule suite à un faux mouvement et, n'ayant personne pour l'aider à remettre son épaule en place, il a grimpé tout en haut du chapiteau, a attaché sa main à une corde reliée à la partie supérieure de la structure, et a sauté. La corde l'a empêché de s'écraser sur le sol, bloqua sa chute en lui retenant la main et le bras ; dans un éclat de douleur, le mouvement remit son épaule en place. Encore une belle preuve d'adaptation. Sous le chapiteau du cirque, il a vu de nombreux artistes se blesser et s'est mis à les aider à se rétablir

en devenant chiropracteur – un praticien qui traite les douleurs par des manipulations au niveau de la colonne vertébrale. Il acquit vite les compétences nécessaires et devint chiropraticien à temps plein, changeant une fois de plus de profession. Grâce à sa remarquable capacité d'adaptation, il devint centenaire et déménagea dans une maison de retraite. Après une courte période de dépression, il commença à considérer que la maison de retraite n'était pas un endroit pour mourir mais bien un lieu pour vivre. Il pensa : « *Nous pouvons soit être malheureux jusqu'à notre mort, soit essayer d'être heureux jusqu'à notre mort.* » Il a choisi la seconde option et a commencé à égayer l'atmosphère dans la maison de retraite en racontant aux autres un tas de choses enthousiasmantes à propos de sa propre expérience, en aidant les gens à voir le côté ensoleillé de la vie et en apportant du bonheur là où il le pouvait.

Que dit la science sur la capacité d'adaptation ?

Dans son étude sur les personnes à longue vie, le Dr Leonard W. Poon, psychologue et ancien directeur de l'Institut de gérontologie de l'Université de Géorgie, constate que l'engagement dans un domaine qui les intéresse – activité ou évolution – constitue un autre des trois traits communs qui peuvent avoir aidé les centenaires à vivre plus longtemps.

4. Une raison de vivre

Les centenaires ont une ou plusieurs raisons de vivre qui leur

donnent le sentiment qu'ils sont utiles ou productifs. Avoir un but n'est pas facile lorsque l'on arrive à un âge avancé, car les possibilités sont limitées en raison de contraintes culturelles, sociales et physiques. Aujourd'hui, la société nous dit que les personnes qui ne peuvent pas produire ou contribuer à quelque chose de directement utile n'ont plus de valeur. Les personnes âgées se sentent, au mieux, « tolérées », et doivent par conséquent déployer davantage d'efforts pour bien vivre.

De nombreux centenaires pensent qu'ils sont sur Terre pour être des exemples de la façon dont on peut vivre sa vie et gérer ses difficultés. Voici les paroles du révérend Roy Miller, un centenaire, telles que rapportées par Peters Adler : *« Je ne sais pas pourquoi j'ai vécu si longtemps, mais je remercie Dieu tous les jours pour les années de vie supplémentaires. Peut-être que le plan de Dieu est que nous montrions aux autres comment être vieux. Peut-être sommes-nous les exemples. J'essaie de vivre suivant ce principe chaque jour – d'être un brillant exemple pour les autres en ce qui concerne la façon de gérer les problèmes et la manière de continuer à profiter de la vie, de vivre et d'aimer. »*

La raison de vivre est propre à chaque individu. Pour certains, elle consiste à poursuivre un passe-temps ou une activité d'intérêt spécial, ou à faire du bénévolat. Pour d'autres, il s'agit de rassembler l'histoire de la famille afin de la transmettre aux jeunes générations. D'autres encore aident à élever les enfants ou à prendre soin des animaux domestiques.

Quelques centenaires, principalement des hommes, continuent à travailler à temps partiel. Certains retournent à l'école pour étudier et obtenir un diplôme, ou prennent part à des réunions.

Le Professeur Shmotkin, psychologue travaillant en Israël, a montré que le travail bénévole réduit considérablement le risque de mourir et améliore le fonctionnement psychosocial positif. Seki, docteur en sciences de l'information de l'Université de Niigata, au Japon, a montré que les personnes qui trouvent un sens à leur vie ont un risque de 34 % moins élevé de mourir au cours des 90 prochains mois. D'autre part, l'épidémiologiste Grand et son équipe de la Faculté de médecine de Toulouse, en France, ont constaté que les personnes âgées de 60 ans ou plus qui n'ont pas de projets pour l'avenir ou qui se sentent inutiles ont un risque de mourir augmenté de 135 % et de 250 % respectivement au cours des quatre prochaines années.

5. Rester actif physiquement et socialement

De nombreux centenaires s'engagent dans des activités qui les occupent plusieurs heures par jour. Ils continuent à bouger physiquement. Pour eux, *« ce qui n'est pas utilisé, rouille »*. Dans son livre intitulé *The Methuselah Factors*, Dan Georgakas a été étonné de découvrir combien les activités physiques des centenaires étaient intenses.

Au moment où j'écris cette lettre, j'ai en face de moi une image de

Claire Willi, âgée de 100 ans, faisant de la gymnastique avec des personnes qui ont 70 ans de moins qu'elle. Là encore, les paroles du révérend centenaire Roy Miller sont pertinentes : *« J'essaie d'amener les gens âgés à comprendre l'importance de l'exercice. Je dis à des gens 20 ou 30 ans plus jeunes "Allez, bougez-vous, marchez, faites de l'exercice. Si moi je peux le faire, vous aussi vous le pouvez". »*

Que dit la recherche scientifique sur la nécessité d'une activité physique pour vivre plus longtemps ?

Kahana et son équipe du département de psychologie de l'Université d'État de Cleveland, à Cleveland dans l'Ohio, ont démontré que l'exercice physique a des avantages multiformes à long terme pour les personnes très âgées. Il permet notamment de vivre plus longtemps, diminue le risque de handicap, rend l'humeur plus positive et donne plus de sens à la vie. Unger, professeur de médecine préventive à l'Université de Californie du Sud, a montré que l'activité physique réduisait le déclin fonctionnel lié à l'âge et neutralisait partiellement les effets accélérateurs du veuvage sur le déclin fonctionnel.

Quelle doit être l'intensité de l'activité physique quotidienne nécessaire pour vivre plus longtemps ?

Marcher sur 3 kilomètres ou plus par jour, ou pratiquer une autre activité physique équivalente est suffisant, selon Hakim, expert en biostatistique à l'École de médecine de l'Université de Virginie dans *New England Journal of*

Medicine. Cela réduit la mortalité de près de 50 % par rapport aux gens qui marchent moins de 1,5 kilomètre.

Y a-t-il un avantage à continuer d'exercer un travail professionnel ou semi-professionnel ?

Dan Georgakas a constaté que les personnes qui vivent longtemps ne prennent pas vraiment leur retraite. De nombreux centenaires continuent à travailler, parfois en prenant d'autres emplois. On estime qu'un quart des centenaires vit de façon indépendante. Un grand nombre vit avec des membres de la famille plutôt que dans des maisons de retraite. Beaucoup continuent de participer activement à leur propre prise en charge ainsi qu'aux activités familiales et sociales, y compris les centenaires qui ne vivent pas seuls. À l'âge de 100 ans, Eduard Hanau, de St.-Louis dans le Missouri, travaillait encore dans une usine de fabrication et était fier de son record, celui de n'avoir jamais manqué un jour de travail dans sa vie d'adulte.

Ce qui est important n'est pas seulement de rester actif, mais aussi d'adapter le type d'activité aux possibilités existantes. Dans son livre, Peters Adler répète les paroles du révérend centenaire David Moore : « *En vieillissant, j'ai ajusté mon travail en fonction de mon âge. Je n'ai pas essayé de continuer le travail d'un homme jeune, mais comme je savais que je pouvais encore apporter une contribution, j'ai fait ce que je pouvais faire. Je vis seul. Je fais une trentaine de visites par semaine dans les maisons de retraite et à l'hôpital afin d'apporter*

du réconfort et de la compagnie aux personnes moins favorisées. On n'est jamais trop vieux pour le faire ». Beatrice Wood, la célèbre potière-céramiste qui avait commencé la poterie à 40 ans après avoir quitté sa ferme, a continué à travailler au delà de 100 ans. Même à l'âge de 99 ans, elle a pris l'avion pour se présenter à l'une de ses expositions.

6. Des attitudes positives

Les centenaires actifs sont des exemples vivants de l'importance des attitudes positives, orientées vers le bien-être physique et mental. Ils voient le côté ensoleillé de la vie et savent comment se sentir simplement heureux d'être en vie. Cette attitude ou philosophie rend la vie encore plus agréable, améliore les relations, et donne le sentiment que la vie vaut la peine d'être vécue, à presque n'importe quel prix. J'ai devant moi des photos de Myrtle Davenport à l'âge de 115 ans. Elle a 12 enfants, 38 petits-enfants, 32 arrière-petits-enfants et 1 arrière-arrière-petit-enfant. Ce qui est plus remarquable, c'est son sourire heureux – un superbe sourire d'une personne super-positive. Le psychologue Glen Ostir et ses collègues ont démontré que les personnes positives ayant des états d'humeurs positifs risquent, à courte échéance, deux fois moins de mourir et de perdre la capacité d'accomplir les activités courantes de la vie quotidienne et de marcher à un rythme normal.

Le contraire d'un affect positif est la dépression qui, en revanche, augmente la mortalité,

en particulier chez les hommes âgés. Si vous avez tendance à être déprimé, que pouvez-vous faire à ce sujet ? Vous pouvez améliorer la positivité de vos attitudes en optant pour la psychothérapie et en apprenant à avoir des interactions sociales meilleures. Les gens qui s'engagent dans de telles interactions présentent un bien-être psychologique plus grand et des taux de dépression plus faibles.

L'optimisme était le troisième trait que le Dr Leonard Poon a trouvé comme étant commun aux 96 centenaires de sa célèbre étude sur les centenaires en Géorgie. Cet optimisme s'exprime dans les attentes des personnes qui vivent longtemps, qui persistent à penser qu'elles resteront en bonne santé à l'avenir et considèrent cette façon de penser comme étant normale.

7. Éviter les excès de stress

et l'anxiété

Les personnes qui vivent longtemps évitent tout ce qui est facteur d'anxiété.

Jacob Landau, professeur de sciences politiques de l'Université hébraïque de Jérusalem, a montré que les personnes qui continuent de vivre dans l'angoisse tout au long de leur vie, comme de nombreux survivants de l'Holocauste, sont plus vulnérables au stress, éprouvent davantage de problèmes de santé physique et mentale, et sont plus exposées au risque de développer le syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Un degré élevé d'anxiété augmente d'ailleurs le

risque de mourir d'une maladie cardiaque et la récurrence d'une crise cardiaque chez les patients après une première crise cardiaque.

8. De meilleures attitudes

d'adaptation envers

le stress

Comme le stress ne peut pas toujours être évité, nous devons apprendre à y faire face efficacement. Les personnes qui vivent longtemps ont en général acquis de meilleures attitudes face au stress en évitant l'épuisement, en variant les activités physiques, en priant, en méditant et en faisant de longues promenades en fin de journée. Elles ont tendance à jouer pour se détendre. Elles ont une attitude positive et des capacités de riposte qui peuvent atténuer les contraintes physiques et psychologiques inévitables qui sont imposées de l'extérieur.

A contrario, le Dr Philip D. Somervell et son équipe de l'Université du Colorado à Denver ont montré que les gens qui sont stressés en permanence doublent leur risque de décéder à un âge précoce.

9. La détermination

La caractéristique la plus marquée de la personnalité des centenaires est sans doute la détermination, qui est un sentiment de confiance en soi et d'estime de soi enrichi par une grande volonté et une connaissance profonde de la façon d'être

efficace. Ils ne renoncent pas. Ils trouvent des raisons, le courage et la volonté de continuer à vivre face aux défis ou situations où d'autres personnes abandonneraient. Même en atteignant un âge très avancé, les centenaires gardent une bonne estime d'eux-mêmes et de l'attention pour les autres.

Les centenaires savent ce qu'ils veulent et ne changent pas facilement d'avis une fois qu'ils ont pris une décision. Dans sa recherche, Lynn Peters Adler a constaté que les personnes qui vivent longtemps sont des individus exceptionnellement obstinés, dotés d'une grande volonté et qu'ils ont des perceptions positives, préférant se battre plutôt que d'abandonner et de perdre leur volonté. L'importance de la détermination est confirmée par les résultats d'une étude sur les personnes âgées de plus de 80 ans. Les taux d'hospitalisation et de mortalité sont plus bas chez ceux qui se sentent en situation de contrôle de leur santé. Mieux ils contrôlent leur état de santé, plus ils sont en bonne santé et plus leur risque de mourir prématurément est faible. Une étude longitudinale suédoise a montré que les personnes âgées ayant une personnalité stable sont plus susceptibles de survivre 8 ans plus tard, jusqu'à l'âge de 83 ans, que celles qui sont instables dans leur caractère.

Fait intéressant, la testostérone, l'hormone mâle (les hommes ont des taux 20 fois plus élevés que les femmes) qui est aussi l'hormone de la détermination et de la volonté, est associée à la longévité,

à la fois chez les hommes et chez les femmes. Par exemple, les femmes centenaires d'Okinawa, une île du Japon où l'on trouve trois fois plus de centenaires que la moyenne dans les pays occidentalisés, ont des niveaux de testostérone qui sont 2,5 fois plus élevés que ceux des femmes âgées de 70 ans aux États-Unis et en Europe, dont la majorité vont mourir bien avant l'âge de 100 ans.

10. Maintenir un bon état

mental

Avoir une bonne mémoire, des pensées claires et une capacité à maintenir son attention sont des aptitudes qui peuvent pousser les gens à vivre plus longtemps. Une étude a montré que les hommes âgés de plus de 90 ans ont généralement un meilleur fonctionnement mental que leurs homologues féminins et atteignent des scores deux fois plus élevés que les hommes 25 ans plus jeunes lors des tests de capacité cognitive ! Cela donne à penser que les hommes qui ont un bon fonctionnement mental peuvent survivre bien plus longtemps que la moyenne.

L'état mental des centenaires est étroitement lié à leurs niveaux d'IGF-1, une hormone importante qui réduit les effets néfastes du vieillissement. Plus le niveau d'IGF-1 dans le sang est élevé chez les personnes très âgées, plus le risque de développer une démence, la maladie de la perte de mémoire qui conduit à une mort prématurée, est faible.

11. Des niveaux élevés**d'intelligence et****d'éducation**

Les centenaires ont une intelligence supérieure à la moyenne et ont généralement atteint des niveaux d'étude élevés avec des revenus plus importants et une meilleure position dans la société.

La recherche confirme que des niveaux d'éducation de plus en plus élevés diminuent progressivement le risque de développer une maladie. Par exemple, le risque de maladie cardiaque est deux fois inférieur chez les personnes ayant plus de 12 années d'études que chez les personnes ayant 8 ans d'éducation ou moins, alors que les troubles psychiatriques sont 5 fois moins fréquents chez les personnes ayant des niveaux d'étude élevés.

J'ai ici la photo d'une centenaire qui vient de recevoir un diplôme universitaire et est félicitée par une étudiante plus jeune de 78 ans qu'elle. Pourquoi pas nous aussi à cet âge-là ?

12. Une forte sociabilité

Les centenaires ont un désir fort de rester connectés et engagés envers les autres. Ils s'efforcent de rester en contact avec leur communauté, leurs organisations et leurs amis. Tout au long de leur vie, les centenaires ont souvent souhaité rencontrer d'autres personnes. Les autres jouent un rôle central dans leur vie. Paradoxalement, la solitude est souvent leur plus gros problème parce que de nombreux centenaires ont perdu les membres de leur famille

les plus proches, y compris leurs enfants.

Par conséquent, beaucoup d'entre eux ont bâti de nouvelles relations, se sont fait de nouveaux amis et ont construit de nouveaux réseaux de soutien social. Les personnes âgées de 100 ans et plus ont une capacité supérieure à la moyenne pour nouer de nouvelles relations tout en préservant leur indépendance et leur autonomie. Certains centenaires louent des chambres à des étudiants.

Une étude a montré l'importance de la multiplication des contacts sociaux pour mieux vieillir. Les personnes vieillissantes les plus prospères, qui ont joui d'une meilleure santé et ont conservé une meilleure vision oculaire étaient également les personnes qui avaient le plus grand nombre de contacts sociaux. Dans sa vaste étude sur 645 personnes âgées de 60 ans ou plus, Grand, l'épidémiologiste français de Toulouse, a constaté que les personnes sociables avaient un risque de 57 % plus faible de mourir au cours des quatre prochaines années.

13. De l'amour et**des relations intenses**

La plupart des centenaires disent que nous ne dépassons jamais l'âge du besoin d'amour et qu'avoir une personne dans sa vie dont on se soucie ou qui se soucie de nous rend la vie intéressante. C'est l'une des principales raisons pour lesquelles ils ont toujours voulu que des amis, des connaissances et des parents soient au centre de leur vie.

J'ai devant moi une photo de deux centenaires, un mari et sa femme, qui célèbrent le centième anniversaire de l'un d'entre eux. Dans leurs regards et visages souriants, l'on voit sans aucun doute de l'amour briller entre eux. Le vrai amour n'est-il pas une histoire qui ne se termine jamais ?

14. Une activité sexuelle**intense dans les années****de jeunesse**

Les centenaires ont généralement été mariés plus fréquemment que la moyenne. Ils ont aussi des opinions plus libérales sur la sexualité.

Dans l'étude portant sur les centenaires français (1990 à 2000) par la Fondation Ipsen, près de 95 % des hommes et 85 % des femmes avaient été mariés à un moment donné. Puisqu'ils ont principalement vécu au cours de la première moitié du XX^e siècle, une époque imposant plus de contraintes sexuelles, le mariage était un signe de possibilités et d'activités sexuelles plus importantes. Le chercheur Dan Georgakas a également signalé une proportion plus élevée de mariages chez les personnes qui vivent longtemps.

15. Une vie de famille étroite

La vie de famille joue un rôle central chez de nombreux centenaires. L'étude sur les centenaires français (1990 à 2000) menée par la Fondation Ipsen a montré que 83 % des hommes

et 65 % des femmes centenaires continuaient à s'intéresser à la vie de famille ! Dans *The Methuselah Factors*, Georgakas a signalé que les personnes qui vivent longtemps ont plus que les autres tendance à vivre en famille, ou au moins à vivre dans des conditions qui apportent des contacts sociaux réconfortants et augmentent l'estime de soi. Parmi les 62 membres de la *Berkeley Older Generation Study*, une étude à long terme du vieillissement, étaient en meilleure santé les personnes âgées qui avaient beaucoup de contacts avec leur famille et qui avaient des liens plus intimes avec leurs proches.

Je me rappelle souvent cette forte chaleur qui se développe dans mon cœur chaque fois que je vois ma femme, qui est une personne exceptionnellement sociable et souvent joyeuse, et mes enfants, qui ont un grand sens de l'humour. J'éprouve souvent des sentiments magiques quand je vois ma mère, mes frères et sœurs, mes cousins, mes tantes, mes oncles – des sentiments qui font que la vie vaut la peine d'être vécue. Néanmoins, je suis conscient que, n'étant pas la personne la plus douée en matière de sociabilité et de questions de famille, je vais devoir faire des efforts pour rester en contact avec les membres de ma famille tout au long de ma vie afin d'éprouver ces sentiments qui peuvent faire vivre plus longtemps.

16. Le sentiment de liberté

De nombreux centenaires estiment que la vieillesse s'accompagne d'un sentiment

intérieur de liberté : la liberté d'être et de se comporter comme ils le souhaitent. Se sentir libre est intéressant, amusant et psychologiquement sain. Ainsi, la liberté peut être exprimée de manière inhabituelle, comme le port d'un style particulier de vêtements ou styles tendance mode, ou des couleurs vives comme Billy Earley qui, à 105 ans, porte un survêtement mauve et des Reeboks noires.

Peters Adler cite en exemple les paroles de Hedvig Peterson, un centenaire : « Nous devenons moins préoccupés par ce que les autres pensent de nous ou par comment ils nous voient. Nous sommes en ce sens plus libres dans la vieillesse. Notre personnalité n'est plus attachée aux choses extérieures dans la vie, comme le travail, la tenue d'une famille ou notre conjoint. Nous considérons ce moment où nous vieillissons, malheureusement souvent seuls, comme une opportunité d'explorer d'autres façons d'être, d'autres facettes de notre personnalité, et d'autres intérêts que ceux qui ont pris la plupart de nos années. »

17. Le sentiment d'être

jeune à l'intérieur

Plusieurs personnes âgées de plus de 100 ans déclarent qu'elles ne se considèrent pas elles-mêmes comme étant vieilles. Elles ne se sentent pas vieilles dans le sens d'être usées et épuisées. Beaucoup de centenaires disent qu'ils ne se sentent pas vieux dans leur tête ou dans leur esprit. Ils se sentent **jeunes dans le cœur**. J'ai à côté de

moi une image de Billy Earley, 105 ans, qui rit et s'amuse tout en essayant de pédaler sur un vélo qui ressemble un peu à une moto Harley Davidson. Beatrice Wood, 100 ans, a déclaré : « Je suis d'un certain âge à vos yeux, mais, Dieu merci, en ce qui me concerne, j'ai seulement 32 ans. » Quand on lui demanda pourquoi 32, elle répondit avec humour : « Oh, j'aime juste comment ça sonne. Ça me rappelle de bons souvenirs ».

Un autre centenaire, rapporte Peters Adler, a confié : « Au fil des ans, j'ai été surpris lorsque, apercevant à l'improviste une image de moi-même en passant devant une vitrine ou devant une glace, je constatais combien j'avais l'air vieux ; mais à l'intérieur, je me sentais presque pareil. Je ne sentais pas mon âge chronologique, et je ne le ressens toujours pas. Je me sens jeune à l'intérieur. Il y a des moments où je me dis que je ne sens pas mon âge, et je me demande alors : "Eh bien, quel âge perçois-je ?" J'ai déterminé que c'était autour de la trentaine. Je ne pense pas m'être déjà senti comme une personne âgée de 50 ans. »

Ce sentiment de jeunesse est confirmé par une étude, la *New England Centenarian Study*, qui montre que les centenaires sont biologiquement plus jeunes parce qu'ils retardent considérablement ou même échappent à des maladies liées à l'âge (exemple : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, cancer, diabète et maladie d'Alzheimer). 90 % d'entre eux étaient fonctionnellement indépendants pendant la grande majorité de leur vie, jusqu'à la moyenne d'âge de

82 ans, et 75 % restaient indépendants jusqu'à un âge moyen de 85 ans. Les centenaires réfutent l'idée selon laquelle « *plus on vieillit, plus on est malade* ». Au lieu de cela, les centenaires nous enseignent que plus âgé vous devenez, plus vous êtes en bonne santé.

18. Une forte foi religieuse

et/ou spiritualité

La religion et la spiritualité sont au cœur de la vie de la plupart des centenaires. Beaucoup d'entre eux ont été élevés dans des familles religieuses où leurs besoins religieux et spirituels ont été comblés. Leur attachement à la spiritualité a commencé tôt et ne diminue pas avec l'âge. Une confiance en Dieu – en croyant que c'est par sa volonté qu'ils ont vécu aussi longtemps et qu'ils seront rappelés « *à la maison* » lorsqu'il sera prêt – est souvent perçue chez les centenaires. Par la foi, ils trouvent la force de continuer malgré les situations difficiles et croient qu'ils doivent accomplir le dessein de Dieu. La croyance en une vie après la mort renforce leur détermination à vivre. Elle permet aux centenaires non seulement de vivre, mais aussi d'accepter la mort. Peters Adler nous parle de Cora Alice Park, 102 ans (Salem, Oregon, USA), qui raconte son enfance : « *Chaque matin, avant de quitter la table du petit déjeuner, mon père lisait dans la Bible des histoires correspondant à notre âge et que nous pouvions comprendre. Ma mère, elle aussi, ne vaquait pas à ses occupations, mais restait assise et écoutait ; puis*

nous nous agenouillions tous pendant qu'il priait pour nos tâches du jour et pour le début de nos activités quotidiennes. » Don Nafe, 100 ans (Ypsilanti, Michigan), lit la Bible tous les jours et ne rate jamais la messe le dimanche.

Courtenay, qui était le chef du Département de l'éducation adulte de l'Université de Géorgie, et son équipe ont montré dans une étude sur les personnes très âgées (y compris des centenaires) que la religiosité est stable pendant la durée de vie d'une personne et ne change pas de façon significative avec l'âge. Ils ont également montré que des niveaux élevés de religiosité sont associés à une meilleure santé physique, ce qui suggère que la pratique des activités religieuses peut aider à vivre plus longtemps.

19. Une forte croyance dans

des valeurs éthiques

Suivant Peters Adler, l'amour de la nature et de la famille, la croyance en Dieu et la religion, le respect des traditions, l'intérêt dans les relations intergénérationnelles et autres, la valorisation de l'éducation, l'intégrité et la dignité, la croyance aux bienfaits du travail acharné, le patriotisme et la moralité, le fait de trouver du plaisir et de la satisfaction dans la vie quotidienne, et le comportement éthique, ne sont pas seulement des pensées philosophiques, mais également des points forts d'un système de croyance chéri par la plupart des centenaires. Dan Georgakas a confirmé ce point de vue en constatant que les personnes qui

vivent longtemps suivent, et ont suivi, des principes éthiques de grande valeur.

20. Un rythme de travail bien

équilibré

Georgakas a découvert que les centenaires ont une préférence marquée pour les emplois permettant des modes de vie ordonnés qui sont réguliers et relativement rythmiques. Ils ont tendance à fragmenter leur travail en segments réalisables relativement courts. Ils s'imposent rarement des délais ou des dates butoirs. Lorsqu'il y a trop de travail, ils ré-échelonnent et réorganisent leur programme de travail. Ils préfèrent la qualité à la quantité ou à la vitesse d'exécution.

21. Un cycle veille-sommeil

bien équilibré

Dans leur rapport sur 52 centenaires publié en 1899, Humphrey et Young ont observé que la majorité se levait tôt et aimait travailler à l'extérieur.

22. Un sommeil satisfaisant

Georgakas a signalé que les personnes vivant longtemps dorment régulièrement et de manière satisfaisante pendant six à huit heures. Dans l'étude de Humphrey et Young, la plupart des centenaires (44 sur les 52) ont déclaré qu'ils étaient d'excellents dormeurs ; la plupart avaient environ huit heures de

sommeil par nuit. Dans l'étude de la Fondation Ipsen sur 368 centenaires français entre 1990 et 2000, au moins quatre cinquièmes des centenaires avaient un sommeil réparateur comme leurs frères et sœurs. Une étude japonaise sur plus de 100 000 personnes a montré que la durée de sommeil de sept heures par nuit entraînait un risque plus faible de mourir prématurément, alors que des durées plus ou moins longues que sept heures ont été associées à un risque significativement plus élevé de mourir, quelle que soit la cause de la mort.

23. L'esprit du centenaire

Les centenaires ont quelque chose de plus que les autres : une étincelle de vie dans leurs yeux et dans leurs attitudes.

L'étincelle de vie, ou l'esprit de centenaire, crée de la vivacité dans tout ce qu'ils font, tant dans les petites que les grandes activités de la vie quotidienne. Cette étincelle de vie permet à ces centenaires de vivre de manière créative. Elle s'exprime dans des pensées, des mots, des actes ou des comportements inattendus, et souvent par de l'humour ou des attitudes comiques rafraîchissantes.

Les centenaires sont pleins de surprises : ils peuvent être fans d'une équipe de base-ball (Myrtle Little, 100 ans), d'un chanteur de musique country (Ollie Pike, 103 ans), ou d'humour (Jeanne Calment).

Lorsqu'un journaliste a demandé à Jeanne Calment, qui a vécu jusqu'à l'âge de 122 ans, pourquoi elle avait vécu si longtemps, elle

a répondu : « *Parce que Dieu m'a oubliée* ». Quand un autre journaliste lui a demandé, à son 120^e anniversaire, comment elle entrevoyait son avenir, elle a répondu : « *Très, très court* ». Enfin, quand un dernier journaliste a fait des commentaires sur ses rides, elle a protesté : « *La seule ride que j'ai est celle sur laquelle je suis assise* ».

Testez-vous :

Vérifiez si vous avez les caractéristiques psychologiques nécessaires pour devenir centenaire.

Veuillez remplir le questionnaire ci-dessous, que mes patients ont à remplir avant leur première consultation. Les scores sont informatifs, mais sont à considérer comme une incitation à apporter des améliorations psychologiques, et non pas comme des preuves solides.

Questionnaire sur la Psychologie de Prolongation de la Vie

	Avez-vous	Non ou Jamais 0	Un peu ou Rarement +/-	Moyenne- ment ou Parfois +	Beaucoup ou Souvent ++	Constamment ou Toujours +++	Votre score
1	La volonté de continuer à vivre, même avec un handicap ?	1	2	3	4	5	
2	Le courage de vieillir et d'avoir l'air vieux ?	1	2	3	4	5	
3	Des projets pour l'avenir ?	1	2	3	4	5	
4	L'impression d'être utile ?	1	2	3	4	5	
5	Une profession active ?	1	2	3	4	5	
6	Une adaptabilité aux nouvelles situations ?	1	2	3	4	5	
7	Des attitudes positives (une tendance à voir le bon côté ensoleillé de la vie et aussi à l'exprimer en plusieurs mots et actions positifs) ?	1	2	3	4	5	
8	Évitez-vous l'excès de stress et d'anxiété ?	1	2	3	4	5	

	Avez-vous	Non ou Jamais 0	Un peu ou Rarement +/-	Moyenne- ment ou Parfois +	Beaucoup ou Souvent ++	Constamment ou Toujours +++	Votre score
9	Affrontez-vous bien les problèmes et faites-vous preuve de débrouillardise (facilité à résoudre les problèmes) ?	1	2	3	4	5	
10	De l'autodétermination (vous déterminez votre propre vie ; quelqu'un d'autre ne le fait pas à votre place) ?	1	2	3	4	5	
11	Une bonne mémoire et une pensée claire ?	1	2	3	4	5	
12	Un niveau élevé d'intelligence et d'éducation ?	1	2	3	4	5	
13	Une tendance à développer de bonnes relations sociales ?	1	2	3	4	5	
14	De l'amour et des attitudes affectueuses ?	1	2	3	4	5	
15	Une activité sexuelle élevée ?	1	2	3	4	5	
16	Une vie de famille intense ?	1	2	3	4	5	
17	Un sentiment de liberté ?	1	2	3	4	5	
18	La passion, l'«étincelle de vie», ou une certaine excentricité ?	1	2	3	4	5	
19	De l'humour ?	1	2	3	4	5	
20	Le sentiment d'être jeune à l'intérieur, même dans un vieux corps ?	1	2	3	4	5	
21	La foi religieuse et/ou la spiritualité ?	1	2	3	4	5	
22	Des valeurs et des croyances fondamentales en l'écologie, la moralité, le sens du devoir, etc. ?	1	2	3	4	5	
23	Un cycle veille-sommeil bien équilibré ?	1	2	3	4	5	
24	Des rythmes de travail bien équilibrés ?	1	2	3	4	5	
25	Un bon sommeil ?	1	2	3	4	5	
26	L'anxiété ?	5	4	3	2	1	
27	La dépression ?	5	4	3	2	1	
28	Le stress ?	5	4	3	2	1	
29	L'agressivité ?	5	4	3	2	1	
30	Une tendance à garder les émotions négatives à l'intérieur ?	5	4	3	2	1	
RÉSULTAT TOTAL = somme de tous les éléments (maximum = 150 points)							

Score en dessous de 85 : vous devez vous améliorer psychologiquement pour vivre plus longtemps.

Score de 90 : vous est parti pour une durée de vie moyenne : 71 à 79 ans.

Score de 105 : vous pouvez atteindre 85 ans et plus.

Score de 115 : vous pouvez avoir 90 ans ou plus.

Score de 130 : vous pouvez devenir centenaire (100 ans ou plus).

Score de 145–150 : vous pouvez devenir un super-centenaire (110 ans ou plus).

Conclusion :

La psychologie du centenaire est pleine d'enseignements pour nous, non seulement sur la façon de vivre plus longtemps, mais aussi sur la façon de mieux vivre, d'être pleinement vivant, et de créer notre propre destin avec ce qui nous est offert. Ma vie et mon comportement personnels, y compris mes perceptions et mes sentiments, ont changé en étudiant la recherche scientifique sur la longévité humaine et les témoignages de centenaires. Les centenaires m'ont donné les clés pour mieux vivre. J'espère que vous et moi allons retenir ces leçons et nous rencontrerons plus tard dans un club de centenaires en bonne santé, joyeux et pleins de dynamisme.

Nos patients nous questionnent

Arthrose

Je voudrais savoir s'il existe un traitement pour l'arthrose du pouce de la main.

Le traitement d'une arthrose est difficile parce que les changements dégénératifs des articulations sont difficiles à inverser. La douleur est due à l'inflammation causée par ces changements dégénératifs où des morceaux d'os et de cartilage déformés de l'articulation irritent les tissus environnants. Une partie de la douleur est également causée par un rétrécissement de l'espace intérieur de l'articulation, de sorte que les deux extrémités du cartilage des os qui composent l'articulation ont tendance à se toucher et à faire mal.

Plusieurs thérapies nutritionnelles peuvent aider à réduire la douleur, y compris les suppléments d'huile de poisson (une dose standard est d'environ 2 grammes par jour, mais 4 grammes par jour dans les périodes de douleur peuvent rapidement et fortement réduire la douleur en quelques heures). Prendre 500 milligrammes de glucosamine et 400 milligrammes de sulfate de chondroïtine (ces deux composants se trouvent dans le cartilage) deux à trois fois par jour peut aider après plusieurs semaines de prise et peut aussi ralentir la progression de l'arthrose. En outre, l'application locale deux fois par jour d'une crème à base de vitamine D3 à 0,2 % (200 mg de vitamine D dans 100 grammes de cold cream préparée par la pharmacie) peut aider et ralentir la progression de l'arthrose. Appliquer de façon répétée trois ou quatre fois une serviette très froide trempée préalablement dans un récipient rempli d'eau glacée pendant une à deux minutes en alternance répétée avec une serviette trempée préalablement dans un bain très chaud, deux fois par jour, améliore nettement la circulation sanguine locale, réduit la douleur, et atténue l'évolution de la maladie.

... / ...

Nos patients nous questionnent

Arthrose

Je voudrais savoir s'il existe un traitement pour l'arthrose du pouce de la main.

Les thérapies hormonales font souvent du bon travail, mais surtout lorsque l'arthrose est présente sur de nombreuses articulations, ce qui ne semble pas être le cas ici. Les hormones thyroïdiennes peuvent être utiles en améliorant le flux sanguin autour de l'articulation et en désenflant les structures articulaires gonflées par le myxoedème fait de l'accumulation des déchets chez les personnes présentant une déficience de la thyroïde. La supplémentation en hormone sexuelle peut également aider en reconstituant une partie des structures osseuses et musculaires de l'articulation. La supplémentation en hormone de croissance peut aider les adultes présentant un déficit en hormones de croissance en inversant une partie de la dégénérescence.

Prosexual Formula

J'ai souscrit à votre lettre, que j'aime beaucoup, mais aujourd'hui, je voudrais demander des conseils. J'ai 58 ans, ménopausée depuis huit ans, et je souffre d'atrophie vaginale, raison pour laquelle mon gynécologue me donne une crème vaginale à base d'estriol. Ce traitement est efficace, mais je voudrais utiliser une autre préparation appelée « Prosexual Formula ».

Prosexual Formula Woman est un extrait de plantes et de nutriments contenant de l'arginine, de la vitamine B3, de la maca (une plante des Hautes Andes du Pérou), du dong quai (ou « ginseng femelle », une plante originaire de Chine) et l'*Avena sativa* (l'avoine courante) et que l'on prend par la bouche (par voie orale). Ce produit peut avoir plusieurs effets bénéfiques (une muqueuse plus saine, un état d'humeur meilleur) sur le corps en raison des nutriments et extraits de plantes qui imitent ou renforcent les effets des hormones femelles humaines, ce que l'estriol contenu dans une crème vaginale offre moins à cause de son action plus locale. La préparation orale doit être considérée comme un traitement supplémentaire pour l'atrophie vaginale à côté de la crème à base d'estriol, qui reste, grâce à son action locale plus forte, le produit le plus efficace pour la sécheresse vaginale, qui est due à un manque d'œstrogènes. La préparation orale Prosexual Formula Woman sera plus efficace pour les aspects généraux de la ménopause tels que l'amélioration des niveaux d'énergie et d'humeur et la réduction des bouffées de chaleur, en particulier grâce aux phyto-œstrogènes (œstrogènes végétaux) des extraits de plantes, qui sont cependant moins puissants que l'œstrogène humain tel qu'il est utilisé dans les traitements de la ménopause.

Nos patients nous questionnent

Acides aminés

Bonjour, je suis abonnée depuis un certain temps à la lettre du Docteur Hertoghe.

J'ai besoin de réponses concernant les acides aminés puisque je manque de muscles et mes paupières sont tombantes. Il m'a été recommandé de prendre des acides aminés, en plus d'une alimentation équilibrée.

Mais en commandant les suppléments d'acides aminés, j'ai l'impression que ce type de supplément est uniquement conçu pour les athlètes d'élite et pour les personnes qui font du culturisme. Je ne suis pas vraiment athlétique, sauf quand je m'engage pour une heure de marche rapide par jour. Est-il alors utile pour moi de prendre ces acides aminés ? Parce que suivant l'annonce, pour être efficaces, il faut les prendre plusieurs fois par jour avant et après l'exercice. Pouvez-vous m'en dire plus ? Merci pour votre réponse.

Vous pouvez prendre des acides aminés pour restaurer la perte de masse musculaire due au vieillissement, à une alimentation déficiente, à des problèmes digestifs (avec une mauvaise absorption des acides aminés), à des déficiences hormonales, ou à une prédisposition génétique aux muscles fins ou tombants. Les suppléments d'acides aminés sont formulés pour enrichir votre alimentation et obtenir une absorption plus importante d'acides aminés. Les sportifs qui pratiquent la musculation intensive et les sports de compétition ont besoin d'une plus grande quantité d'acides aminés, car ils veulent souvent obtenir un développement musculaire beaucoup plus important que vous ou accroître leur compétitivité. Cependant, pour inverser votre perte de masse musculaire, vous devez utiliser le même type de préparations d'acides aminés que celui nécessaire pour augmenter la masse musculaire chez les athlètes, sauf que dans le domaine du sport, la quantité à prendre est plus élevée. Pour restaurer la masse musculaire sur tout le corps (y compris le visage, les mains, les cuisses, le ventre, le dos, etc.), vous avez besoin de 2 à 5 grammes trois fois par jour avant les repas.

Pour obtenir de plus grands effets de la supplémentation en acides aminés, faites de l'exercice en mettant l'accent sur les muscles qui doivent être améliorés. Les culturistes ont besoin de 5 à 10 grammes du même type de suppléments d'acides aminés trois à six fois par jour, avant et après l'exercice, pour optimiser l'incorporation des acides aminés dans les protéines musculaires. La raison pour laquelle les réclames de préparations d'acides aminés sont presque exclusivement destinées aux athlètes est que la plupart des autres personnes qui en ont besoin, ne semblent pas désireuses d'en acheter. Les athlètes sont presque les seuls à avoir conscience de l'utilité des préparations d'acides aminés pour le corps et à être prêts à acheter de grandes quantités de ces suppléments. Par conséquent, la publicité est dirigée vers le meilleur marché. Mais les temps changent. N'oubliez pas que la viande, le poisson et la volaille frais cuits à basse température (au-dessous de 85-100 °C) sont de bonnes sources d'acides aminés.

RÉFÉRENCES POUR LES MEILLEURES ATTITUDES PSYCHOLOGIQUES POUR VIVRE PLUS LONGTEMPS

DES PERSONNES ÂGÉES AUX SUPER-CENTENAIRES

1. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995, p XIII

LA PERSONNE LA PLUS ÂGÉE SUR LA TERRE

1. <http://www.guinnessworldrecords.com/records-5000/oldest-person>
2. Alexander Leaf. Search for the Oldest People. National Geographic 1973 Jan; p. 93-118.

1. Une humanité de plus en plus âgée

1. Données venant de l'Organisation mondiale pour la santé (OMS)

2. Une forte volonté de vivre

1. Peters Adler L, Centenarians: The bonus years, Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995: 265-67

3. Le courage de vieillir

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995:

4. Une grande adaptabilité

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995
2. Martin P, Kliegel M, Rott C, Poon LW, Johnson MA. Age differences and changes of coping behavior in three age groups: findings from the Georgia Centenarian Study. Int J Aging Hum Dev. 2008;66(2):97-114.
3. Hensley B, Martin P, MacDonald M, Poon L; Georgia Centenarian Study, Jazwinski SM, Green RC, Gearing M, Markesbery WR, Woodard JL, Johnson MA, Tenover JS, Siegler IC, Rodgers WL, Hausman DB, Rott C, Davey A, Arnold J. Family history and adaptation among centenarians and octogenarians. Gerontology. 2010;56(1):83-7
4. Arnold J, Dai J, Nahapetyan L, Arte A, Johnson MA, Hausman D, Rodgers WL, Hensley R, Martin P, Macdonald M, Davey A, Siegler IC, Jazwinski SM, Poon LW. Predicting successful aging in a population-based sample of georgia centenarians. Curr Gerontol Geriatr Res. 2010.
5. <http://www.publichealth.uga.edu/geron/sites/default/files/documents/publications/CentStudyBooklet.pdf>

5. Une raison d'être

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995:
2. Shmotkin D, Blumstein T, Modan B. Beyond keeping active: concomitants of being a volunteer in old-old age. Psychol Aging. 2003 Sep;18(3):602-7.
3. Seki N. Relationships between walking hours, sleeping hours, meaningfulness of life (ikigai) and mortality in the elderly: prospective cohort study. Nippon Eiseigaku Zasshi. 2001 Jul;56(2):535-40.
4. Grand A, Grosclaude P, Bocquet H, Pous J, Albarede JL. Disability, psychosocial factors and mortality among the elderly in a rural French population. J Clin Epidemiol. 1990;43(8):773-82.

6. Rester actif physiquement et socialement

1. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.
2. Kahana E, Lawrence RH, Kahana B, Kercher K, Wisniewski A, Stoller E, Tobin J, Stange K. Long-term impact of preventive proactivity on quality of life of the old-old. Psychosom Med. 2002 May-Jun;64(3):382-94.
3. Unger JB, Johnson CA, Marks G. Functional decline in the elderly: evidence for direct & stress-buffering protective effects of social interactions and physical activity. Ann Behav Med. 1997 Spring;19(2):152-60.
4. Hakim AA, Petrovitch H, Burchfiel CM, Ross GW, Rodriguez BL, White LR, Yano K, Curb JD, Abbott RD. Effects of walking on mortality among nonsmoking retired men. N Engl J Med. 1998 Jan 8;338(2):94-9.

7. Des attitudes positives

1. Poon. at <http://www.publichealth.uga.edu/geron/sites/default/files/documents/publications/CentStudyBooklet.pdf>.
2. Ostir GV, Markides KS, Black SA, Goodwin JS. Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. J Am Geriatr Soc. 2000 May;48(5):473-8.
3. Anstey KJ, Luszcz MA. Mortality risk varies according to gender and change in depressive status in very old adults. Psychosom Med. 2002 Nov-Dec;64(6):880-8.
4. Pinquart M. [Effects of psychosocial and psychotherapy interventions on well-being and selfconcept in advanced age--results of meta-analyses]; Z Gerontol Geriatr. 1998 Apr;31(2):120-6.
5. Dan Georgekas, The Methuselah Factors, Ed. Academy of Chicago publishers 1995, 153-172.

8. Éviter les excès de stress et l'anxiété

1. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.
2. Landau R, Litwin H. The effects of extreme early stress in very old age. J Trauma Stress. 2000 Jul;13(3):473-87.
3. Strik JJ, van Praag HM, Honig A. Depression after first myocardial infarction. A prospective study on incidence, prognosis, risk factors and treatment. Tijdschr Gerontol Geriatr. 2003 Jun;34(3):104-12.

9. De meilleures attitudes d'adaptation envers le stress

1. Somervell PD, Kaplan BH, Heiss G, Tyroler HA, Kleinbaum DG, Obrist PA. Psychologic distress as a predictor of mortality. A m J Epidemiol. 1989 Nov;130(5):1013-23.

10. L'autodétermination

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995.
2. Menec VH, Chipperfield JG. The interactive effect of perceived control and functional status on health and mortality among young-old and old-old adults. Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 1997 May;52(3):P118-26.
3. Hagberg B, Samuelsson G, Lindberg B, Dehlin O. Stability and change of personality in old age and its relation to survival. J Gerontol. 1991 Nov;46(6):P285-91.
4. Suzuki M., et al. Centenarians in Japan. Tokyo, Japan:Nakayamashoten 1995:64-78.

11. Maintenir un bon état mental

1. Perls TT. The oldest old. Sci Am. 1995 Jan;272(1):70-5.
2. Arai Y, Hirose N, Yamamura K, Shimizu K, Takayama M, Ebihara Y, Osono Y. Serum insulin-like growth factor-1 in centenarians: implications of IGF-1 as a rapid turnover protein. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2001 Feb;56(2):M79-82.

12. Des niveaux élevés d'intelligence et d'éducation

1. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.
2. Franks P, Winters PC, Tancredi DJ, Fiscella KA. Do changes in traditional coronary heart disease risk factors over time explain the association between socio-economic status and coronary heart disease? BMC Cardiovasc Disord. 2011 Jun 3;11:28.

13. Une forte sociabilité

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995.
2. Garfein AJ, Herzog AR. Robust aging among the young-old, old-old, and oldest-old. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 1995 Mar;50(2):S77-87. School of Public Health, University of Michigan, USA.
3. Dan Georgakas, The Methuselah Factors, Ed. Academy of Chicago publishers 1995, 153-172.
4. Grand A, Grosclaude P, Bocquet H, Pous J, Albarede JL. Disability, psychosocial factors and mortality among the elderly in a rural French population. J Clin Epidemiol. 1990;43(8):773-82. Labo. d'Epidémiologie, Faculté de Médecine, Toulouse, France.

14. Une activité sexuelle intense dans les années de jeunesse

1. Allard M. The centenarians. A model of successful aging. Soins Gerontol.1998 Jun;(13):6-15.
2. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.

15. Une vie de famille rapprochée

1. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.
2. Allard M. The centenarians. A model of successful aging. Soins Gerontol.1998 Jun;(13):6-15.
3. Field D, Minkler M, Falk RF, Leino EV. The influence of health on family contacts and family feelings in advanced old age: a longitudinal study. J Gerontol. 1993 Jan;48(1):P18-28.

16. Le sentiment de liberté

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995.

17. Le sentiment d'être jeune à l'intérieur

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995.
2. Hitt R, Young-Xu Y, Silver M, Perls T. Centenarians: the older you get, the healthier you have been. Lancet. 1999 Aug 21;354(9179):652.

18. Une forte foi religieuse et/ou spiritualité

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press—Santa Fe New Mexico, 1995.
2. Courtenay BC, Poon LW, Martin P, Clayton GM, Johnson MA. Religiosity and adaptation in the oldest-old. Int J Aging Hum Dev. 1992;34(1):47-56.

19. La forte croyance dans les valeurs éthiques

1. Peters Adler L, Centenarians: The bonus years, Ed. Health Press–Santa Fe New Mexico, 1995.
2. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.

20. Un rythme de travail bien équilibré

1. Dan Georgekas, The Methuselah Factors, Ed. Academy of Chicago publishers, 1995.

21. Un cycle veille-sommeil bien équilibré

1. Humphrey GM, Young TH. On Centenarians (1899).

22. Un sommeil satisfaisant

1. Dan Georgakas. The Methuselah Factors. Ed. Academy Chicago Publishers 1995.
2. Allard M. The centenarians. A model of successful aging. Soins Gerontol.1998 Jun;(13):6-15.
3. Tamakoshi A, Ohno Y; JACC Study Group. Self-reported sleep duration as a predictor of all-cause mortality: results from the JACC study, Japan. Sleep. 2004 Feb 1;27(1):51-4.

23. L'esprit du centenaire

1. Peters Adler L. Centenarians: The bonus years. Ed. Health Press–Santa Fe New Mexico, 1995.

SOURCES D'INFORMATION MÉDICALE

- International Hormone Society : www.intlhormonesociety.org
- World Society of Anti-aging Medicine : www.wosaam.ws
- American Academy of Anti-Aging Medicine : www.a4m.com
- Formations Hertoghe Medical School : www.hertoghe.eu/pro
- Livres et DVD : www.imbooks.inf
- Clinique Dr Thierry Hertoghe : www.hertoghe.eu
Tél. : +32 (0) 2 736 68 68 – E-mail : secretary@hertoghe.eu
Adresse : 7 avenue Van Bever, 1180 Bruxelles, Belgique

À nos lecteurs : Nous faisons notre possible afin de vous informer pour le mieux. Cependant, pour des raisons légales, de capacité et de sécurité, le Dr Hertoghe ne peut répondre à des e-mails médicaux personnels sans consultation individuelle avec examen physique. Seules certaines questions qui peuvent intéresser tout le monde seront sélectionnées pour trouver une réponse dans une Lettre prochaine. Dans la Lettre il y a souvent des alternatives de suppléments nutritionnels que vous pouvez prendre sous la supervision d'un nutritionniste ou médecin pour assurer la sécurité. Merci pour votre compréhension.

La rédaction