

COMMENT MIEUX VIEILLIR ET RESTER EN BONNE SANTÉ PLUS LONGTEMPS



Devenez un centenaire heureux!

NOTE DE L'ÉDITEUR

Nous vous recommandons de lire cet eBook avec la dernière version d'ACROBAT READER que vous pouvez télécharger gratuitement en cliquant sur ce lien :

<http://www.adobe.fr/products/acrobat/readstep.html>

Vous aurez ainsi accès à la bande verticale noire à gauche de la fenêtre du PDF ainsi qu'aux liens cliquables de la table des matières. Vous pourrez également visualiser toutes les pages de cet eBook.

En effet, grâce au logiciel gratuit Acrobat Reader, votre lecture peut devenir interactive. Ce programme vous offre, en effet, une multitude d'outils tels que : recherche de mots, liens hypertextes, zooms, etc. À travers Acrobat Reader, vous entrez dans l'ère du numérique !

Exemple : le simple fait de cliquer sur un numéro de page de la Table des matières vous permettra d'être conduit, directement, au passage correspondant. Il n'est plus nécessaire, ainsi, de «feuilleter» l'ouvrage pour retrouver le texte que vous recherchez. Un simple clic suffit !

Nous vous souhaitons une agréable lecture.

TABLE DES MATIÈRES

NOTE DE L'ÉDITEUR.....	2
INTRODUCTION.....	4
LES BIENFAITS de L'EXERCICE PHYSIQUE sur le CORPS ET L'ESPRIT	7
L'exercice physique et ses effets sur le corps et l'esprit _____	7
Quelle activité physique pratiquer et comment ? _____	12
Le RIRE un BAIN de JOUVENCE	15
Les raisons des bienfaits du rire _____	15
Organisez-vous des séances de « RIRE » _____	16
L'AMOUR = LONGÉVITÉ	18
Quelle sorte d'amour ? _____	18
Les bienfaits du plaisir _____	19
Les vertus du massage _____	20
ALIMENTATION et HYGIÈNE de VIE	22
La vie de Luigi Cornaro (1464-1566) _____	22
Privilégiez votre estomac plutôt que votre palais _____	24
RÈGLES D'HYGIÈNE de VIE	25
LA BASE D'UNE BONNE SANTÉ	27
Bien se connaître _____	27
Il vaut mieux prévenir que guérir _____	28
PRATIQUER LA MODÉRATION	30
Pour mener une vie saine _____	30
La modération pour vivre plus longtemps _____	31
LE VRAI GOÛT DE LA VIE.....	33
Les effets positifs de ma vie _____	33
VIVRE EN FORME À 86 ANS.....	35
La sobriété se réduit à 2 choses : la qualité et la quantité. _____	35
VIVRE EN FORME À 91 ANS.....	37
Comment jouir du bonheur complet dans le grand âge _____	37
VIVRE EN FORME À 95 ANS.....	38
Pour une mort douce, paisible et sans douleur _____	38

INTRODUCTION

Qu'est-ce que la santé ? Une simple absence de symptômes pathologiques, comme veut nous le faire croire la médecine conventionnelle ? Ou la santé est un état de bien-être, de dynamisme et de bonheur, comme nous le suggèrent les médecines naturelles.

Le message essentiel des médecines naturelles pour sauvegarder notre santé est vieux comme le monde : « Mieux vaut prévenir que guérir ». Cette célèbre formule, dont personne ne songe à remettre en question le bon sens ni la logique, est pourtant quotidiennement bafouée à notre époque !

Pourquoi ignore-t-on tout de cette prévention qui était la préoccupation première des médecines traditionnelles de l'antiquité ? Probablement parce que nous avons pris l'habitude de vivre selon nos fantaisies, dans le mépris le plus absolu des lois de la santé. Mais aussi parce qu'est offerte à chacun la possibilité de se « faire réparer » lorsque cela finit par s'avérer nécessaire.

Hélas, ni le bistouri ni les médicaments de synthèse ne pourront jamais grand-chose contre le mal-être ressenti par tant de personnes. Ce mal-être n'est, ni plus ni moins, que la conséquence d'un état endémique de « non-santé », physiologique et psychologique.

Et cette « non-santé », parce qu'elle n'est pas maladie déclarée, reste ignorée de la médecine conventionnelle.

La médecine officielle, sans doute parce qu'elle trouve plus facile de manipuler la peur, ne sait pas vendre la prévention et n'a finalement

d'autre ambition que de permettre à des malades de continuer à produire et à consommer.

Cela est évidemment symptomatique d'une perception dramatiquement étroite de la santé. Car la véritable santé est une harmonie à la fois physique et psychique.

Voilà pourquoi toutes les mesures de prévention auxquelles nous invitent les médecines naturelles se résument à découvrir quels sont les comportements harmonieux, dissipateurs des troubles et révélateurs de cette santé qui demeure au plus profond de nous.

Les grandes maladies infectieuses du 19ème siècle ont été éradiquées grâce à l'hygiène mise en œuvre dans le cadre de nos conditions actuelles de vie. Mais ces mêmes modes de vie ont suscité l'explosion des pathologies cardio-vasculaires et des cancers.

En d'autres termes : avant nous risquions l'infection aggravée par le manque de soins, et à présent l'empoisonnement par les produits chimiques aggravé par la surcharge de stress. Ce sont les diverses conséquences de ces situations que l'on appelle les « maladies de civilisation ».

Aujourd'hui, notre civilisation nous impose souvent une durée excessive du travail, des soucis professionnels, une insuffisance de sommeil et d'exercice physique, mais surtout de nombreuses erreurs alimentaires, des excès d'alcool, de tabac, de médicaments et de drogues... Toutes choses qui favorisent la survenue de maladies spécifiques.

Ceci n'est toutefois pas une fatalité, et il est possible d'échapper, grâce à d'autres modes de vie, à ces « maladies de civilisation ». Toute une prévention est rendue possible par des voies de santé naturelles. Pour cela, il suffit d'éviter les pollutions et les excès, et d'entreprendre une diététique et une supplémentation adaptées.

Il n'est d'ailleurs que d'examiner le cas de ces peuplades en bonne santé, comme les Hounzas, les Sherpas du Népal, les Otomini ou même les Adventistes, qui vivaient centenaires et pratiquement sans maladie, pour se convaincre de l'excellence des préceptes de la diététique et de la vie saine.

En fait, la nature, lorsqu'on l'aime et la respecte, n'est pas si hostile qu'on voudrait le croire. Elle peut même limiter les risques de maladies graves, et nous permettre d'atteindre à une véritable santé.

Ces conseils de bon sens et cette attitude de respect de notre véritable nature nous permettent d'acquérir ou de retrouver de bonnes habitudes d'hygiène de vie.

Cette approche était déjà conseillée par des anciens qui appliquaient ces comportements dans leurs propres vies.

D'ailleurs, le récit qui terminera ce livre vous en apportera la preuve. Il raconte la vie de Luigi Cornaro* qui a vécu au XV et XVI Siècles. Ce monsieur est né en 1464 et mort en 1566.

Fort de sa propre expérience de vie en bonne santé et de sa longévité, il a rédigé un ouvrage sur la façon de mener une vie saine et modérée. Et plus particulièrement comment à travers la façon de s'alimenter et de boire on peut être en bonne ou mauvaise santé.

Vous pourrez lire le résumé de son histoire et suivre ensuite si vous le voulez ses règles de vie. Vous découvrirez en fait qu'il y a une façon simple et économique de se nourrir et d'être en bonne santé.

Nous pourrions y réfléchir alors que l'on nous pousse à consommer toujours plus !

* **Alvise (Luigi) Cornaro** (1464-1566) était un noble vénitien qui vécut centenaire, après avoir frôlé la mort en raison des excès liés à sa vie bourgeoise. Il écrivit quatre

recueils dans lesquels il loue les bienfaits d'une vie sobre.

LES BIENFAITS de L'EXERCICE PHYSIQUE sur le CORPS ET L'ESPRIT

Le corps et l'esprit sont indissociables quand il s'agit de santé. Ne dit-on pas : « Un esprit sain dans un corps sain ». En effet, vous pouvez avoir une alimentation équilibrée et qui convienne à votre métabolisme. Ne jamais faire d'excès, boire et manger modérément, mais ça ne suffira pas pour bien vieillir.

Votre corps et votre esprit ont aussi besoin d'autres « nourritures », pour vieillir harmonieusement.

L'exercice physique et ses effets sur le corps et l'esprit

Vous l'avez sûrement déjà éprouvé : après une marche en plein air, vous vous sentez au mieux de votre forme. Un peu fatigué physiquement peut-être, mais bien relaxé, avec une sensation de bien-être de tout votre être.

Si vous avez marché dans un environnement calme en prenant le temps de bien respirer d'observer la nature autour de vous votre taux d'adrénaline et de cortisol diminue.

L'exercice physique est reconnu pour diminuer le stress, la dépression et l'anxiété. Il développe le système parasympathique qui a pour fonction de ralentir les fonctions de l'organisme dans un objectif de

conservation de l'énergie : abaissement du rythme cardiaque et de la tension artérielle par vasodilatation - augmentation des sécrétions salivaires, gastriques et intestinales facilitant la digestion - stimulation de l'appétit sexuel

L'exercice physique ralentit le système sympathique, qui lui prépare l'organisme à l'activité. Devant un stress important, par exemple, il orchestre la réponse de fuite ou de lutte.

L'exercice physique a donc sur le moral des effets positifs indéniables.

D'ailleurs, le corps médical le préconise, car c'est une merveille pour la santé et un super-prolongateur de vie. Cela développe une quantité de substances bénéfiques.

Premièrement, en vous promenant, vous respirez mieux et vous oxygénez votre corps et votre cerveau. Premier bon point.

Deuxièmement, vos neurones profitent largement de la situation. Des chercheurs pensent que le bien-être lié à l'exercice physique est dû à une action moléculaire directe sur le cerveau.

En effet, le stress ou l'anxiété et la montée de cortisol qu'ils provoquent dévastent les neurones. Ceux-ci subissent des modifications morphologiques et les neurotransmetteurs qui régulent l'humeur circulent moins bien.

Si vous faites de l'exercice avant une situation stressante ou déprimante, vous inhibez l'action du cortisol, car vous augmentez la quantité du [BDNF](#) (Brain-derived neurotrophic factor).

*Le BDNF agit sur certains neurones du système nerveux central et du système nerveux périphérique. Ils sont impliqués dans la survie des neurones existants. Ils encouragent la croissance et la différenciation de nouveaux neurones et des synapses.

Dans le cerveau, il est actif dans l'hippocampe, dans le cortex, le prosencéphale basal. Ce sont des aires vitales pour l'apprentissage, la mémoire et d'autres fonctions cognitives. * sources Wikipedia

La restauration de celui-ci par l'exercice aurait la même efficacité que celle de certains anti-dépresseurs qui sont chargés eux aussi de le restaurer. Et ses effets sont à long terme. Ainsi le BDNF lutte efficacement contre la maladie d'Alzheimer et celle de Parkinson.

D'autres substances interviennent pour entretenir la joie de vivre qui est indispensable pour bien vieillir.

Parmi elles, les endorphines. Cette variété de neurotransmetteurs, appelés neuropeptides, a un effet comparable à celui de la morphine.

Vous n'avez rien à craindre. La morphine produit des effets artificiels et dangereux pour la santé tandis que les endorphines sont naturellement secrétées par notre cerveau et ne font que du bien.

Tout au plus, risquez-vous de devenir dépendant de l'activité physique. Ce qui n'est pas un mal, finalement !

Les grands sportifs connaissent bien l'action de ces endorphines qui les mettent dans un état particulier qu'on appelle « l'extase du joggeur ».

Si vous pratiquez la course à pied, le footing, vous avez dû vous en rendre compte. Si vous espacez vos séances, cela vous manque. Si vous pratiquez régulièrement et depuis longtemps, quand vous voyagez, vous n'oubliez pas d'emmener vos chaussures de course.

Environ une demi-heure après l'arrêt de l'effort, le taux d'endorphines est encore 5 fois supérieure à la valeur mesurée au repos. Et pendant ce temps, on plane doucement et les soucis paraissent beaucoup moins dramatiques.

Alors, si vous vous en sentez le courage. Allez-y, il n'est jamais trop tard pour commencer, course à pieds, footing ou marche rapide.

Si vous vous contentez d'une marche à pas lents, vous n'obtiendrez pas cet effet. Ceci dit, c'est également très bon pour la santé, si l'on prend conscience de sa respiration, et que l'on en profite pour faire le vide mentalement et se relaxer.

Donc, ces [peptides](#) (dopamine, adrénaline, sérotonine, etc.), provoqueront cette euphorie que si vous maintenez un effort soutenu pendant au moins une demi-heure.

Vous n'atteindrez peut-être pas le taux d'endorphines des sportifs de haut niveau, mais déjà, c'est garanti, vous vous sentirez beaucoup mieux. D'autant que ce même effort d'une demi-heure produit une autre substance : [l'IGF-1](#) (Insulin-Like Growth Factor 1), dérivée de l'hormone de croissance.

Aux États-Unis cette hormone de croissance est consommée sous forme de supplément. Car elle améliore les performances physiques et psychiques. Les personnes en prennent pour retrouver le goût d'entreprendre et de désirer. La résistance au stress est augmentée ainsi que la qualité de vie.

On ne connaît pas encore les risques, d'utiliser de telles substances. C'est pourquoi il vaut mieux la sécréter soi-même par l'activité sportive, l'entraînement et les exercices de cardio musculaire.

Voici un blog qui vous propose ce genre d'exercices en vous offrant en téléchargement un petit guide pour démarrer : « [15 minutes pour retrouver la forme](#) »

En pratiquant régulièrement vous entretenez non seulement votre corps, votre bonne humeur et joie de vivre, mais vous serez également

protégé contre les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et vous améliorerez votre mémoire et acuité visuelle.

On note également une amélioration de la peau, de l'aspect de la chevelure et de la fonction sexuelle. Cerise sur le gâteau, elle favorise une diminution des graisses indésirables. Tout pour redonner un moral d'acier.

Mais ce n'est pas tout ! Une équipe de scientifiques de [l'Université Trent Nottingham](#) a publié les résultats de ces travaux suggérant que la pratique modérée d'exercices physiques augmente les niveaux de PEA. La phényléthylamine (PEA) est produite naturellement par l'organisme. C'est une hormone du cerveau qui agit comme un neuromédiateur.

Elle développe également des effets régulateurs sur les différents neuromédiateurs principalement sur la [dopamine](#), mais aussi sur la [noradrénaline](#) et la [sérotonine](#).

On lui attribue les propriétés suivantes :

- Amélioration de l'humeur, associée à une action antidépressive,
- Augmentation des capacités d'adaptation, permettant de sortir de l'emprise de l'anxiété et du stress,
- Accroissement de l'énergie et de la capacité de concentration, dont l'effet est comparable à celui des amphétamines,
- Développement de l'empathie et de la sociabilité, y compris des comportements affectifs et sexuels, avec un accroissement de la libido.

La PEA est la solution sécrétée par exemple lors du coup de foudre, de l'état amoureux ou après un effort physique. Inversement, sa concentration est diminuée dans les dépressions et dans les troubles de l'attention de l'enfant.

La PEA peut être apportée par l'alimentation. Elle se trouve en petite quantité dans le chocolat (ce qui lui doit sa réputation d'aliment réconfortant), mais aussi dans certains fromages de chèvre, dans certaines variétés de haricots ou dans le vin rouge.

Quelle activité physique et comment pratiquer ?

Ses bienfaits étant sans conteste positifs, si vous restiez jusqu'à présent sans bouger votre corps, il est temps de vous y mettre.

Vous serez plus dynamique, plus enthousiaste, moins stressé et vous sentirez bien mieux dans votre corps, entretiendrez votre souffle, votre cœur et votre ligne.

Vous serez également moins fragile sur le plan immunitaire. Car en plus de tous les bénéfices cités plus haut, le sport, pratiqué régulièrement, renforce l'activité des cellules tueuses, ces « natural killer » qui assurent la défense de l'organisme et freinent la prolifération des cellules du cancer. Alors, c'est décidé ? Lancez-vous. Mais pas n'importe comment.

1. Choisissez votre sport. Ceux qui vous apporteront le plus de bénéfices sont les sports d'endurance. Vous ne travaillez pas en force, mais devez fournir un effort régulier et soutenu.

Les meilleurs sont la marche rapide, le jogging, la natation, le vélo, le ski de fond. Le tennis, en revanche, n'est pas très conseillé. Pour que l'activité physique ne représente pas pour vous une corvée, faites un choix adapté à vos goûts.

La plus simple et la moins coûteuse est évidemment la marche. Passé 50 ans, demandez conseil à votre médecin sur ce que vous pouvez entreprendre.

2. **Démarrez doucement.** Si vous n'avez aucun entraînement, ne vous lancez pas du jour au lendemain dans un footing épuisant. Des études ont montré qu'à tout âge on pouvait profiter de l'exercice physique. Néanmoins la sagesse recommande de ne pas aller au-delà de vos capacités. Il faut savoir s'arrêter avant d'en dépasser les limites. Pendant l'effort, vous devez pouvoir parler. Si ce n'est plus le cas, reposez-vous. Ne vous occupez pas de la distance, mais du temps passé. Progressivement vous pourrez augmenter celui-ci et soutenir un rythme plus rapide.

3. **Soyez constant et régulier.** [Le Programme National Nutrition Santé](#) (PNNS) recommande une demi-heure de marche rapide par jour. Si au début vous ne pouvez marcher vite que pendant 10 minutes, ne forcez pas et continuez votre marche en ralentissant.

Bien entendu, plus l'effort soutenu dure, plus les bonnes substances sont sécrétées. Mais mieux vaut une demi-heure d'activité physique 5 fois par semaine, qu'une heure par semaine. Sachez que la durée minimale pour obtenir des effets bénéfiques est de 20 minutes, 3 fois par semaine.

Si vous n'avez pas envie de bouger, parce que c'est l'hiver, essayez de vous forcer. Pensez qu'après 5 minutes, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux. Et en rentrant, vous serez très content de vous.

Vous pouvez commencer par vous dire : « Bon, je sors juste 10 minutes pour respirer, 10 minutes ce n'est rien. ». Vous verrez qu'au bout des 10 minutes, vous continuerez pour votre plus grand bien.

Vous pouvez également pratiquer un sport à 2 ou en groupe, c'est plus stimulant. On se soutient les uns les autres et au plaisir de l'exercice s'ajoute celui de faire des connaissances.

Il existe, notamment pour les retraités, de nombreux clubs où l'on peut pratiquer la marche, la gym aquatique, la bicyclette. Mais rien qu'à 2, l'émulation joue déjà. Il y en a toujours un (ou une) pour dire à l'autre : « Allez hop ! On y va. »

La meilleure façon de vous convaincre est encore de vous y mettre. Quand on sait à quel point l'exercice physique revitalise physiquement et psychiquement, il devient une nécessité.

Dernier petit conseil qui va de soi : n'allez pas marcher, courir ou faire du vélo, au milieu des voitures. Si vous n'avez pas la campagne à proximité de chez vous, mieux faire 10 fois le tour d'un petit square que de parcourir une longue distance en pleine pollution.

Et pour vous inciter encore un peu plus à faire de l'exercice physique, sachez que la sédentarité est un des principaux facteurs de risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, qu'elle favorise la prise de poids et l'ostéoporose et aggrave l'arthrose.

Le RIRE un BAIN de JOUVENCE

En règle générale, lorsqu'on rit, on oublie pendant un temps ses soucis. Mais le rire fait beaucoup plus qu'un effet de surface, il agit en profondeur sur votre esprit et sur votre corps.

Les raisons des bienfaits du rire

Le centre cortical du rire (la partie du cerveau qui intègre que quelque chose est drôle) se situe dans le cortex préfrontal (cerveau cognitif) droit. Nous avons 2 zones dans le cerveau, l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit.

Le gauche se consacre surtout à la réflexion, au langage, à l'écriture à la pensée logique. Le droit est plus « artistique ». C'est lui qui s'intéresse à la beauté, à la musique, à la poésie, à tout ce qui provoque des émotions.

Le cortex préfrontal droit est relié au cerveau limbique (cerveau émotionnel) auquel il communique le message qu'il a reçu. Le système limbique réagit en donnant une réponse émotionnelle de plus moins grande intensité.

Ce qui explique que le rire est considéré comme une émotion, positive il va de soi. Quant au système limbique, il tient les commandes du système neurovégétatif, sympathique et parasympathique.

Quand vous commencez à rire, c'est d'abord le sympathique qui se déclenche, une sorte d'excitation vous gagne. Mais bien vite, le parasympathique est activé. Le rire appartient au groupe des phénomènes respiratoires et plus particulièrement expiratoires.

Le rire vous offre spontanément du bien-être. Comme le sport, le rire favorise la sécrétion des endorphines. Euphorisantes, elles induisent un état de calme permettant à l'organisme de se régénérer. Elles agissent également sur la douleur. Douleur morale et douleur physique, même thérapie : riez.

Le rire est aussi un excellent guérisseur. Il améliore l'état général, est bon pour l'appareil respiratoire, le système cardiovasculaire, le système digestif, le sommeil et le système immunitaire. Pour résumer, il accroît la longévité.

Vous connaissez peut-être l'histoire de [Norman Cousin](#), un journaliste américain, a guéri en riant. Atteint vers la fin des années 1970 d'une polyarthrite aiguë, il est condamné par les médecins. Il décide donc de se soigner par lui-même.

Il quitte l'hôpital, s'installe dans un hôtel, abandonne son traitement médical (on lui donnait jusqu'à 26 comprimés par jour d'aspirine) et se traite à sa manière : vitamine C et séances de fous rires que ses amis l'aident à organiser.

Il est aujourd'hui professeur à la faculté de Médecine de l'UCLA. Dans son livre, paru en 1980*, il écrit entre autres : « *Je découvris avec joie que 10 minutes d'un bon gros rire avaient un effet anesthésiant, ça calmait mes douleurs et me donnaient au moins 2 heures de sommeil.* »

*Norman Cousin, *La Volonté de guérir*, Seuil, 1980

Organisez-vous des séances de « RIRE »

Il existe des ateliers du rire, des stages organisés où des animateurs vous proposent ce traitement original et bénéfique. Mais vous pouvez aussi l'organiser chez vous.

- 1. Sélectionnez les émissions télé avec des comiques.** En étudiant le programme de télévision, vous en trouverez presque chaque jour, plus ou moins longues.
- 2. Choisissez les comédies plutôt que les drames à la télé.** Entre un excellent drame, très dur, et une comédie moyenne, préférez la seconde. Vous ne recherchez pas l'excellence, mais la joie de vivre.
- 3. Procurez-vous des CDs, DVDs, des livres, des bandes dessinées, les plus drôles possible.** Vous devriez avoir un petit stock de manière à vous faire rire quand vous triste ou fatigué.
- 4. Regarder sur internet les vidéos** qui sont proposées sur tous les réseaux sociaux.
- 5. Laissez fonctionner votre cerveau droit.** Si vous commencez à raisonner et à vous dire « ce que je fais là est complètement idiot », le rire ne viendra pas. Faites comme les enfants, ne vous posez pas de questions, riez de bon cœur. N'oubliez pas que vous faites cela pour mieux triompher de vos soucis et mieux vous porter.

L'AMOUR = LONGÉVITÉ

Des études ont montré, qu'aimer et être aimé garde plus longtemps en vie. Un enfant totalement privé d'affection dépérira. L'adulte se fait une raison, mais quand même !

Sans amour, les soucis prennent une plus grande ampleur. Il semblerait que notre cerveau émotionnel ait une grande appétence pour l'affectivité. Quel est celui qui ne fond pas devant une scène d'une infinie tendresse ?

Quelle sorte d'amour ?

Il y a différentes sortes d'amour et ce n'est pas forcément celui qu'on croit qui fait le plus de bien.

L'état amoureux (le coup de foudre) fait plutôt sécréter en excès de l'adrénaline et la passion est dévastatrice. Elle provoque du stress, du stress exaltant, mais du stress quand même. La passion surtout qui vient du mot « pâtir » entraîne bien des misères.

Cette sorte d'amour, dont le nom grec est Éros, n'est pas le meilleur vecteur de l'équilibre. On est sur un petit nuage, mais un nuage perfide.

En revanche, l'amour nommé en grec Philia est riche de promesses. C'est d'une certaine manière l'amour sage, l'amitié, l'amour bienveillant, le plaisir de la compagnie. Celui que vivent toujours ces couples qu'on voit, à l'âge mûr, marcher main dans la main.

« Ils continuent à se désirer, écrit le philosophe André Comte Sponville*, mais c'est puissance plutôt que manque, plaisir plutôt que passion et ils ont su pour le reste transformer en joie, en douceur, en gratitude, en lucidité, en confiance, en bonheur d'être ensemble la

grande folie amoureuse de leurs débuts. » * André Comte-Sponville, *Petit traité des grandes vertus*, PUF, 1995

Cet amour-là n'est plus un état, mais un acte. Il n'est pas réservé qu'aux seuls couples. Une grande amitié s'en rapproche, sexualité en moins. Prendre son petit-fils ou sa petite-fille dans ses bras, le câliner, voir son regard affectueux est aussi une marque d'amour. Cet amour-là reconforte, rend plus fort et aide à triompher des soucis.

Quand il manque, quand la mésentente règne, les taux d'adrénaline et de cortisol grimpent avec tous leurs inconvénients. Lorsque c'est l'entente et l'amour qui prévalent, la sécrétion du cortisol par les glandes surrénales est minimisée, de même que celle de l'adrénaline. Le système nerveux sympathique cesse de s'activer outre mesure.

Il faut cultiver cet amour-là, il comble un besoin biologique et pourrait multiplier par 2 votre espérance de vie.

Deux oncologues se sont penchés sur la question. L'un [Bernie Siegel](#) a écrit *L'Amour, la médecine et les miracles*, un titre suffisamment parlant ! Un autre [David Spiegel](#) a procédé à une expérience.

La moitié de sa clientèle féminine a été invitée, pendant un an, à participer une heure et demie par semaine à une réunion où chacune pouvait se confier et nouer des amitiés. Les résultats ont été stupéfiants. L'espérance de vie des femmes ayant vécu ces moments conviviaux a été 2 fois supérieure à celle des patientes qui n'en ont pas bénéficié.

Les bienfaits du plaisir

Dans un couple, il faut aussi cultiver la sexualité. Faire l'amour n'est pas seulement agréable, cela aide également à se sentir mieux.

La stimulation des zones érogènes réagit sur un grand nombre de fibres sensorielles, lesquelles vont mobiliser le système nerveux autonome. Celui-ci va à son tour activer plusieurs zones du cerveau émotionnel.

Et comme dans le sport et le rire, des endorphines seront sécrétées, ainsi que de [la dopamine](#). En accord avec le centre des émotions, le cœur va produire une autre hormone, [l'ocytocine](#), elle aussi facteur de délasserement et de bien-être.

Initialement connue pour être produite par les femmes quand elles allaitent, l'ocytocine joue aussi un rôle considérable dans l'attachement émotionnel et dans le plaisir sexuel.

Les gestes d'amour, accomplis avec amour sont de parfaits antidotes du stress. Outre la sensation d'euphorie qu'elle suscite, l'ocytocine provoque une baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle. Elle aurait aussi un effet antalgique. Et ses bienfaits durent pendant 4 à 5 heures.

Endorphines, dopamine et ocytocine agissent sur le système nerveux autonome en favorisant la branche du parasympathique. D'où un relâchement physiologique et des répercussions bénéfiques sur tout l'organisme.

Nul besoin d'accomplir des performances. Ce n'est pas tant l'exploit qui compte que le plaisir partagé, doux, tendre, amené lentement comme une sorte de messe des corps.

Les vertus du massage

Il existe une autre solution pour produire la fameuse ocytocine, c'est le massage. Sous l'impulsion des doigts du masseur, les récepteurs cutanés envoient des influx nerveux vers la moelle épinière qui les

répercute, via le système nerveux autonome, vers le cerveau. Et celui-ci, apparemment content des messages reçus, sécrète l'hormone bienfaisante.

On peut se masser à 2 sur tout le corps. Si vous êtes seul, choisissez l'endroit le mieux pourvu en fibres nerveuses. C'est facile, il s'agit de la plante des pieds. Massez chacun d'eux longuement avec vos pouces, en appuyant bien sur les zones sensibles. La détente est garantie.

ALIMENTATION et HYGIÈNE de VIE

La vie de Luigi Cornaro (1464-1566)

Nous admettons tous qu'avec le temps, l'habitude devient une seconde nature qui force l'homme à agir, en bien ou en mal, selon son habitude.

En fait, beaucoup d'exemples nous montrent que souvent, l'habitude prend le dessus sur la raison. Il est certain qu'un homme sain, qui développe de mauvaises habitudes alimentaires, tombe souvent dans les excès nuisibles pour sa santé.

En voyant et en examinant les différents comportements de mes contemporains, j'ai décidé d'écrire sur le vice de l'intempérance dans la nourriture et la boisson.

Même si nous sommes d'accord que l'intempérance est la mère de la glotonnerie et la vie sobre l'enfant de la frugalité, la force de l'habitude fait que la première est considérée comme une vertu et la seconde comme de l'avarice.

Du coup, beaucoup de gens aveuglés et irréfléchis sont atteints, dès l'âge de 50 ou 60 ans, de toutes sortes d'infirmités étranges et douloureuses qui les rendent vieux avant l'âge.

Pourtant, s'ils avaient mené une vie modérée et sobre, ils auraient été probablement bien portants et en bonne santé à l'âge de 80 ans et même après.

Pour remédier à cela, l'homme doit vivre selon la simplicité dictée par la nature qui nous apprend à nous contenter de peu et à ne manger que

le strict nécessaire à notre subsistance, car tout excès cause la maladie et mène à la mort.

Combien de gens intelligents et dans la fleur de l'âge, ai-je vu périr à cause de la suralimentation et d'autres excès. Pourtant, s'ils avaient été modérés, ils auraient été encore là contribuant à la vie de la société.

Par conséquent, j'ai décidé de vous démontrer dans ce court discours que l'intempérance est un abus qui peut être éliminé et remplacé progressivement par cette bonne vieille sobriété.

De plus, de nombreux jeunes gens intelligents m'ont poussé à le faire, car ils avaient perdu des parents encore en pleine force de l'âge, alors que moi, je suis resté en bonne santé et bien portant à 81 ans.

Ces jeunes désirent atteindre le même âge. Rien n'est plus naturel que de souhaiter une longue vie. Et le grand âge est en fait une période de la vie où l'homme devient plus prudent et où il apprécie au maximum les fruits de toutes les autres vertus. Il maîtrise ses sens et se laisse guider totalement par la raison.

J'ai donc décidé de révéler la méthode que j'ai utilisée pour y parvenir afin de rendre service non seulement à ces jeunes gens, mais aussi à tous ceux qui ont envie de me lire.

Je vais vous présenter les nombreux avantages et bienfaits d'une vie tempérée.

Pourquoi ai-je renoncé à l'intempérance et décidé de changer de mode de vie ?

J'ai décidé de renoncer à l'intempérance à cause du long cortège d'infirmités qui avaient fortement affaibli ma constitution délicate.

Ayant retrouvé une bonne santé, j'ai commencé sérieusement à croire au pouvoir de la tempérance.

Si elle était assez efficace pour vaincre des troubles aussi graves que ceux dont j'avais souffert, elle devrait également avoir le pouvoir de me garder toujours en bonne santé et de renforcer ma constitution délicate.

Je me suis donc appliqué à chercher assidûment les types d'aliments qui me convenaient le mieux.

Privilégiez votre estomac plutôt que votre palais

Tout ce qui est bon au palais n'est pas toujours bon pour l'estomac. Tout ce qui a un goût agréable n'est pas toujours sain et nourrissant.

En fait, mon estomac et mon intestin supportaient mal de nombreux aliments succulents.

J'ai donc commencé à renoncer aux viandes et aux vins qui m'étaient nuisibles et je choisisais plutôt ce que je jugeais bon pour moi, ne prenant que ce que je pourrais digérer facilement tout en respectant rigoureusement aussi bien la quantité que la qualité.

Aussi, je faisais en sorte de ne jamais me sentir complètement rassasié et de me lever toujours de la table avec la sensation de pouvoir encore manger et boire. Pour maîtriser sa santé, l'homme doit maîtriser son appétit.

Comme je continue à suivre ce régime jusqu'à ce jour, j'ai une excellente santé et en aucun cas je ne manquerai de respecter la règle stricte de la modération.

RÈGLES D'HYGIÈNE de VIE

Il est vrai qu'en plus des 2 importantes règles alimentaires que j'ai scrupuleusement respectées – qui sont de ne manger plus que mon estomac peut facilement digérer, et ne prendre que ce qui me convient.

J'ai également évité autant que possible les excès de chaleur et de froid, la grande fatigue, la perturbation de mes habituelles heures de repos, la respiration prolongée de l'air pollué.

Plusieurs de mes connaissances savent combien de fois je me suis exposé au froid, à la chaleur ou aux désagréables changements climatiques, sans que cela nuise à ma santé.

De même, j'ai fait tout ce qui était en mon pouvoir pour éviter d'avoir des sentiments qui sont difficiles à vaincre tels que la mélancolie, la haine, ces émotions violentes qui semblent avoir grande influence sur notre santé.

Là encore, mes amis m'ont vu plusieurs fois endurer différentes épreuves très perturbantes moralement, mais je n'en étais jamais affecté, alors que certains membres de ma famille, qui ne suivaient pas le même mode de vie que moi, ont été très perturbés.

L'avantage d'une vie modérée en cas d'accident, voici une aventure que j'ai vécue qui vous prouvera le bien fondé de ce choix :

« À 70 ans, j'ai pris un carrosse qui roulait à vive allure et qui avait fini par se renverser. Le carrosse avait été tiré, dans cette position, sur une assez longue distance, avant que les chevaux puissent être arrêtés.

J'ai subi tellement de chocs et de contusions qu'on m'a sorti de là avec la tête et le corps terriblement meurtri ainsi qu'une jambe et un bras cassés.

En me voyant dans un état si critique, les médecins ont conclu qu'il ne me restait plus que 3 jours à vivre, mais ils ont quand même décidé de me faire une saignée et une épuration pour empêcher l'infection et la fièvre.

Comme je savais que mon sang était sain et pur grâce au mode de vie modéré que j'avais adopté durant des années, j'ai refusé la saignée et l'épuration.

Je leur ai juste demandé de remettre mon bras et ma jambe à leur place initiale, et d'y appliquer les pommades appropriées.

Ainsi, comme je le souhaitais, je me suis rétabli sans autre traitement et je n'ai subi aucune forme de séquelles de l'accident, ce qui, aux yeux des médecins, paraissait tenir du miracle ! »

En vieillissant, le pouvoir digestif décroît et par conséquent, la quantité de nourriture devrait être diminuée plutôt qu'augmentée.

« Qui mange peu mange beaucoup, durant de longues années. »

« Ce que nous laissons après un repas copieux nous fait plus de bien que ce que nous avons mangé. »

Voici ma ration alimentaire par jour qui me permet de garder une bonne santé : 340 grammes d'aliments solides par jour – pain, viande, jaune d'oeuf et potage inclus et 2 verres de vin par jour.

LA BASE D'UNE BONNE SANTÉ

Une vie ordonnée est certainement la base d'une bonne santé et d'une longue vie. Je dirais même que c'est le seul vrai remède et si vous réfléchissez bien, vous arriverez à la même conclusion.

C'est pourquoi lorsqu'un médecin rend visite à un patient, la première chose qu'il lui recommande est de mener une vie régulière et d'éviter tout excès. Si, ensuite, après rétablissement il continue à suivre ce mode de vie, il ne tombera plus malade.

S'il se conforme à ce qui a été dit, il deviendra son propre médecin et le meilleur qu'il soit, puisqu'en réalité, lui seul est son meilleur médecin.

Bien se connaître

La raison est que, grâce à ses propres expériences, l'homme pourrait connaître parfaitement son corps ainsi que les types d'aliments et de boissons qui lui conviennent le mieux.

Ces expériences sont nécessaires, car il y a différents types de nature humaine.

J'ai constaté par exemple que le vieux vin ne me convient pas. Il me faut du vin récent. Et après une longue expérience, j'ai découvert que beaucoup de choses qui ne pourraient pas être nuisibles à d'autres ne sont pas bonnes pour moi.

Et maintenant ai-je encore besoin d'un médecin qui me conseillera ce que je devrai prendre ou éviter, alors que je pourrai le faire moi-même après une longue observation ?

On peut dire alors qu'il est impossible d'être un parfait médecin pour quelqu'un d'autre. Le meilleur guide d'un homme est lui-même et son meilleur médicament est la sobriété.

Je ne veux cependant pas dire que les problèmes de santé des personnes qui mènent une vie désordonnée ne nécessitent pas l'intervention et les soins des médecins. Au contraire, ils devraient consulter immédiatement.

Il vaut mieux prévenir que guérir

Rien que pour la prévention, je suis d'avis que notre seul médecin est la sobriété puisqu'elle nous maintient en bonne santé, même ceux qui ont une constitution faible. Elle nous permet de garder la force et la vigueur jusqu'à l'âge de 100 ans et même plus. Elle nous empêche de mourir de maladie, mais uniquement de décrépitude naturelle.

Hélas, peu de personnes s'en rendent compte. La plupart restent sensuelles et immodérées, aiment satisfaire leurs appétits et s'adonnent à tout excès.

Pour se justifier, elles disent préférer une vie courte et agréable à une longue vie faite de sacrifices. Ils ne savent pas que ceux qui maîtrisent leurs appétits sont ceux qui sont véritablement les plus heureux.

C'est ce que j'ai découvert en tout cas et je préfère vivre avec modération afin d'avoir une vie longue et utile.

Les personnes immodérées affirment que personne ne peut mener une vie régulière. Mais je leur réponds que Platon, Cicéron, Socrate, et beaucoup d'autres grands hommes adoptaient ce mode de vie et ne prenaient plus du tout de médicament. C'est pour cette raison qu'ils vivaient si longtemps.

Puisqu'ils sont nombreux ceux qui avaient mené et qui mènent encore ce mode de vie aujourd'hui, je pense que tout le monde pourrait certainement l'adopter, d'autant plus que cela ne comporte pas de grosses difficultés.

Cicéron affirme qu'il suffit de s'y prendre avec sérieux. Platon, qui, pourtant, vivait sobrement, affirme qu'il n'est pas toujours évident pour les hommes de la république de vivre de cette façon, car ils sont toujours confrontés à des difficultés et à des changements qui ne sont pas compatibles à ce mode de vie.

Je dirais plutôt que ces hommes supporteraient mieux les difficultés s'ils réduisent strictement leur apport de nourriture et de boisson. Celui qui mène une vie régulière ne tombe malade que très rarement.

PRATIQUER LA MODÉRATION

Pratiquer la modération et mener une vie régulière c'est :

- savoir déterminer la quantité minimale de nourriture et de boisson nécessaires pour satisfaire ses besoins naturels quotidiens.
- savoir sélectionner les types d'aliments et de boissons adaptés à sa constitution.
- respecter rigoureusement sa décision et observer les principes appropriés. Si vous les respectez de temps à autre et cédez ensuite à vos envies, il n'y aura aucun avantage tiré du régime strict.

Il faut constamment éviter tout excès, ce que tout homme peut certainement faire à tout moment et en toute circonstance si seulement il est déterminé.

Celui qui se conduit ainsi ne tombe que très rarement malade et se rétablit rapidement, car une vie bien modérée détruit tout germe de maladie. En éliminant la cause, on empêche l'effet.

Pour mener une vie saine

Puisqu'une vie régulière semble avantageuse et saine, elle devrait être universellement adoptée, d'autant plus qu'elle n'est pas en contradiction avec les autres devoirs de la vie et qu'elle est à portée de tous.

Il n'est pas indispensable de manger aussi peu comme je le fais – 340 grammes – ni de s'abstenir à plein de choses auxquelles je dois renoncer à cause de la fragilité innée de mon estomac.

Ceux qui tolèrent toutes sortes d'aliments peuvent manger de tout, mais seulement en petite quantité même si leur estomac digère facilement ces aliments en question. Le même principe vaut pour la boisson. La seule règle à observer dans ce cas est la quantité plutôt que la qualité.

Par contre, ceux qui ont une constitution faible comme moi doivent non seulement faire attention à la quantité, mais aussi à la qualité. Ils ne doivent absorber que les aliments simples et faciles à digérer.

Ne me dites pas qu'il existe de nombreuses personnes qui, bien que menant une vie très irrégulière, atteignent le grand âge en bonne santé physique et morale. Cet argument est basé sur l'incertitude et le hasard et de tels cas sont rares.

Que ces exceptions ne persuadent personne à se tourner vers l'irrégularité et la négligence. Celui qui fait confiance à la force de sa constitution et qui dédaigne ces observations risque d'en souffrir un jour ou l'autre et de vivre sous la menace constante de la maladie et de la mort.

La modération pour vivre plus longtemps

Je peux vous affirmer qu'un homme dont la constitution est fragile, mais qui vit d'une manière régulière et modérée est sûr de vivre plus longtemps qu'un homme qui a une constitution solide, mais qui mène une vie irrégulière et immodérée.

Celui qui veut vivre longtemps tout en restant en bonne santé et qui ne veut pas mourir d'une maladie physique ou mentale, mais d'une mort naturelle doit se soumettre à une vie régulière et modérée parce que ce mode de vie nettoie et purifie le sang.

Celui qui adopte cette manière de vivre jouira d'une sérénité constante. Les soucis et contraintes de la vie sont remplacés par la contemplation

de la beauté sublime des choses. Il discernera alors réellement la brutalité des excès dans lesquels les hommes ont succombé et qui ne leur apportent que misère.

Il n'appréhende pas la mort, car il sait que cette dernière ne le surprendra pas violemment ou dans de cruelles souffrances, mais qu'elle viendra l'enlever doucement.

Quelques personnes sensuelles irréfléchies affirment qu'une longue vie n'est pas une grande bénédiction, car un homme qui a dépassé ses 75 ans ne vit plus une véritable vie.

Mais cela est faux et je vais vraiment le prouver, car mon souhait le plus cher est que tout le monde fasse un effort pour atteindre mon âge et profiter de cette période la plus agréable de la vie.

LE VRAI GOÛT DE LA VIE

Je vais vous raconter mes loisirs et le plaisir que j'éprouve à vivre cette étape de mon existence. Nombreuses sont les personnes qui peuvent témoigner de ma joie de vivre.

En premier lieu, ils sont étonnés par mon excellente condition physique et mentale : je monte à cheval sans aide, je grimpe facilement une volée d'escaliers et je peux gravir une colline sans m'essouffler. Je suis gai et de bonne humeur, mon esprit est toujours calme ; en fait, la joie et la paix règnent dans mon cœur.

Aucun de mes plaisirs n'est gâché par la détérioration de mes sens parce qu'ils sont tous en parfaite condition. De même, changer de lit ne me cause aucun inconfort : je peux dormir partout d'un sommeil calme et profond et mes rêves sont beaux et agréables.

Et tout cela grâce à l'efficacité de la vie ordonnée et régulière que j'ai toujours mené !

Les effets positifs de ma vie

Je suis sain d'esprit et de corps. Je n'éprouve plus les sentiments contradictoires qui tourmentent tant de personnes. À 83 ans, j'ai encore été capable d'écrire une comédie pleine de gaieté et d'innocente malice.

Un autre bonheur de ma vie est de pouvoir profiter de mes petits-enfants. À chaque fois que je rentre chez moi, j'y trouve mes 11 petits enfants. Je joue avec les plus petits, je suis ami avec les plus grands.

Je chante, car j'ai une meilleure voix maintenant, plus claire et plus puissante que jamais. Tels sont les plaisirs de ma vieillesse.

Si ce mode de vie sobre et modéré apporte tellement de bonheur, si les bienfaits qui en découlent sont aussi stables et durables, je sollicite tout homme de bon sens de saisir ce trésor inestimable, celui d'une vie longue et saine, dont la valeur dépasse de loin tous les autres trésors du monde et qui devrait, en conséquence, être recherché et poursuivi par tous.

Que valent la fortune et l'abondance si vous avez un corps faible et maladif ? La sobriété est l'amie de la nature.

Une stricte modération dans la consommation de nourriture et de boisson améliore les sens, la compréhension, la mémoire, revigore et fortifie le corps, rend les mouvements réguliers et faciles.

L'homme éprouve ainsi une bonne et agréable harmonie, son système ne peut être perturbé, car son sang est pur et coule librement dans ses veines et la température de son corps est douce et tempérée.

VIVRE EN FORME À 86 ANS

Je suis né avec une constitution faible et il me semblait impossible de vivre au-delà de 40 ans. Mais voilà, je suis sain et vigoureux à l'âge de 86 ans : 46 ans de plus que mes prévisions !

Et pendant ce long sursis, tous mes sens sont toujours en parfaite condition ainsi que mes dents, ma voix, ma mémoire et mon cœur.

Et puisqu'une vie saine et longue devrait être grandement convoitée par tous, alors je conclus que chacun de nous a le devoir de faire des efforts dans ce but. Néanmoins, une telle chance ne peut être obtenue sans une modération stricte.

La sobriété se réduit à 2 choses : la qualité et la quantité.

La première consiste à éviter la nourriture ou les boissons qui ne conviennent pas à l'estomac.

La seconde consiste à éviter d'en absorber plus que l'estomac ne peut facilement digérer. Celui qui respecte ces 2 règles mène une vie régulière et sobre.

Je constate que si, avant, j'avais l'habitude de manger, 2 fois par jour, maintenant que je suis beaucoup plus âgé, il me convient, plus de manger 4 fois par jour et de diminuer progressivement la quantité des repas à mesure que les années passent. J'ai appris cela par expérience.

La vie sobre permet de préserver la vivacité d'esprit. Par conséquent, mon esprit qui n'est jamais alourdi par un excès de nourriture est toujours vif, particulièrement après manger. J'aime beaucoup chanter un peu après le déjeuner avant de m'atteler à l'écriture.

Je n'ai aucun mal à écrire tout de suite après le repas, j'ai toujours l'esprit clair et je ne suis jamais somnolent.

Je consomme les bons aliments nécessaires. Donc, je prends juste ce qu'il faut pour maintenir mon corps et mon âme ensemble. Je mange en général du pain, de la panade, des jaunes d'œuf et des potages.

Pour la viande, je mange du chevreau et du mouton. Je consomme toutes sortes de volaille et aussi des poissons de mer et d'eau douce.

Certaines personnes sont trop pauvres pour se permettre ce genre de nourriture, mais elles peuvent très bien vivre avec du pain (fabriqué à partir de farine de blé complète et de qualité, qui contient beaucoup plus d'éléments nutritifs que le pain fait de farine fine), de la panade, des œufs, du lait et des légumes.

VIVRE EN FORME À 91 ANS

Comment jouir du bonheur complet dans le grand âge

Pour commencer, je dois vous dire qu'ayant atteint l'âge de 91 ans, je suis plus sain et vigoureux que jamais, à la plus grande stupéfaction de tous ceux qui me connaissent.

Et puisque je connais la raison à cela, il est de mon devoir de montrer que l'homme peut jouir du paradis terrestre après ses 80 ans ; mais que ceci ne peut être obtenu que par une modération alimentaire rigoureuse.

Je dois vous dire aussi que ces derniers jours, j'ai reçu la visite de plusieurs savants, médecins et philosophes, qui étaient bien au courant de mon âge, de mon mode de vie, de mes occupations et aussi du fait que je suis robuste, bien portant, énergique et que mes sens, ma voix, mes dents, ma mémoire et mon jugement sont en parfait état.

Ils savaient que je travaille 8 heures par jour pour écrire des traités sur des sujets utiles à l'humanité, et que je passe aussi beaucoup plus de temps à marcher et à chanter.

En fait, ces médecins et philosophes m'ont dit que cela tenait presque du miracle qu'à mon âge je sois encore capable d'écrire sur des sujets qui exigent en même temps du jugement et de l'esprit. Ils ont ajouté que je ne devrais pas être considéré comme une personne âgée puisque toutes mes activités sont celles d'un jeune homme et que j'étais complètement différent des personnes âgées de 70 ou 80 ans qui ont une vie gâchée à cause des maux divers et des maladies.

VIVRE EN FORME À 95 ANS

Pour ne pas manquer à mon devoir et pour ne pas perdre ma satisfaction d'être utile aux autres, je reprends ma plume pour informer ceux qui n'ont pas l'occasion de s'entretenir avec moi et donc ne sont pas au courant de mon mode de vie.

Et comme certaines choses paraissent à peine croyables, bien qu'elles soient strictement vraies, je ne manquerai pas de les relater au profit du public.

J'ai maintenant 95 ans je suis toujours en bonne santé et vigoureux, content et joyeux. De plus, non seulement je suis né avec une constitution fragile, mais en plus j'étais tombé gravement malade entre mes 30 et 40 ans.

Quand je pense à tout cela, j'ai sûrement de grandes raisons d'exprimer souvent ma gratitude, et bien que je sache qu'il ne me reste plus beaucoup d'années à vivre, la pensée de la mort ne me tourmente pas du tout. D'ailleurs, je crois fermement que j'atteindrai l'âge de 100 ans.

Pour une mort douce, paisible et sans douleur

Il est vrai que l'homme doit mourir finalement, même s'il a toujours été prudent, mais j'affirme que l'avantage de celui qui mène une vie sobre est de partir sans maladie ni douleur.

Pour ma part, je compte partir doucement et paisiblement et ma condition actuelle me le garantit, car malgré mon grand âge, je suis bien portant et joyeux, j'ai un bon appétit et je dors bien.

De plus, tous mes sens sont en parfait état, mon intelligence est claire et vive, mon jugement sain, ma mémoire fiable, mon moral bon, et ma voix (une des premières choses susceptibles de nous lâcher) est devenue si forte et sonore que je ne peux m'empêcher de chanter matin et soir, à haute voix au lieu de murmurer comme je faisais autrefois.

Ma vie est belle et remplie de toutes les félicités que l'homme aime ! Ma vieillesse est remplie de bonheur. Quelle différence avec la vie de la plupart des personnes âgées, remplie de maux, de douleurs et d'appréhensions. La mienne est pleine de vrais plaisirs et j'ai l'impression de passer mes jours dans une ronde perpétuelle de distractions.

D'abord, je suis utile à mon pays et c'est une immense joie pour moi. Je trouve un plaisir infini à être engagé dans divers travaux d'amélioration de l'estuaire, du port de cette ville et de ses fortifications. Et bien que Venise, cette reine de la mer, soit déjà très belle, j'ai quand même imaginé des moyens pour la rendre encore plus belle et plus prospère.

Ensuite, j'ai une autre grande joie, toujours présente. Il y a un certain temps, j'avais perdu une grande partie de mes revenus et cette perte aurait pu avoir des conséquences désastreuses sur mes petits enfants. Mais par la seule force de réflexion, j'ai trouvé une méthode juste et infaillible pour compenser cette perte au double. J'ai utilisé judicieusement l'un des arts les plus honorables : l'agriculture.

Un de mes autres grands plaisirs est de penser que mon traité sur la modération est vraiment utile. Beaucoup m'assurent de vive voix ou par courrier que c'est à moi qu'ils doivent la vie.

Cela me procure une grande joie d'être capable d'écrire et d'être utile ainsi aux autres et à moi-même.

J'éprouve également une grande satisfaction en conversant avec des hommes intelligents, car j'apprends toujours quelque chose de nouveau.

Quel plaisir j'ai de pouvoir ainsi, à mon âge, sans ressentir de fatigue physique ou mentale, m'investir entièrement et étudier les sujets les plus importants, difficiles et sublimes.

On doit apprendre aux hommes que l'abnégation et la modération rigoureuses sont le chemin à la santé physique et morale et ceux qui vivent de la sorte voient plus clairement que les autres.

Pour terminer, je dirais que puisqu'une longue vie est pleine de tant de faveurs et bienfaits, et que moi-même je peux en témoigner par mon expérience, j'assure solennellement à toute l'humanité que j'apprécie vraiment la vie beaucoup plus que je ne puisse le dire, et que je n'ai aucune autre raison d'écrire que celle de démontrer les grands avantages qui résultent de la longévité et de la vie telle que j'ai menée.

J'aimerais vous convaincre que vous avez tous le pouvoir de respecter constamment ces excellentes règles de modération.

Pour en savoir plus, cliquez sur le lien ci-dessous :

<http://www.echosante.com/presentation-du-livre-vivre-en-bonne-sante/>

Amicalement,

Michel Morin