

PLAISIRS

PLAISIRS

004

L'art de vivre des seniors dynamiques

Évasion • Découvertes • Gastronomie
Loisirs • Bien-être • Nature • Culture



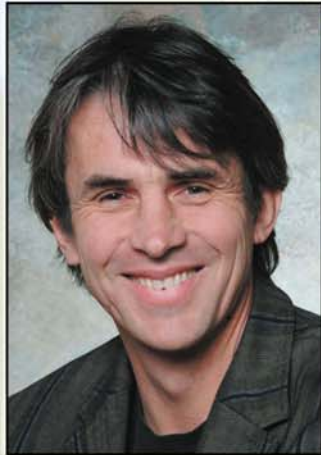
ESCAPADES TUNISIE

AUTOMNE 2006

SEPTEMBRE / OCTOBRE / NOVEMBRE



« Les voyages forment la jeunesse... »



PAR LE DOCTEUR LAURENT JACOB

Certaines expressions du langage courant sont porteuses d'une profonde vérité.

Grâce à la physique moderne et à la compréhension de l'intimité de la matière, découvrons ensemble le sens caché des modifications à l'œuvre dans l'intimité du corps lorsque nous rencontrons d'autres cultures. Nous pouvons ainsi enrichir la perception mécaniste du corps, souvent comparé à une voiture et condamné à se dégrader...

« Il n'y a pas d'âge pour réaliser ses rêves et nourrir ce qui en chacun de nous est toujours vivant ».

Auteur de « Devenir centenaire ! » (Éditions du Rocher), le Docteur Laurent Jacob organise des conférences et formations en France et à l'étranger.

Site : www.agedespossibles.com

osseuse, nerveuse, cutanée ou autre. Et pour que l'organisme les produise en abondance, il fallait de... nouvelles situations !!! En tant qu'être vivant, nous sommes aussi une sorte de processus interactif conçu pour répondre à une sollicitation par la mise en route d'une adaptation à la nouvelle demande.

Les scientifiques d'aujourd'hui confirment de façon mesurable nombre de visions de traditions millénaires : **Nous sommes en perpétuel renouvellement !!!**

Chaque seconde, nous échangeons des millions d'atomes avec le milieu extérieur. Notre corps tout entier, jusque dans nos recoins les plus intimes, est en permanente déconstruction/reconstruction. Des cellules de notre peau, de nos intestins, de nos organes, de nos os, de nos neurones meurent et d'autres naissent tant que nous sommes en vie.

D'autre part, les neurosciences nous apprennent que chaque habitude, chaque automatisme, chaque geste, chaque croyance sur ce que nous aimons ou n'aimons pas, ce en quoi nous sommes doués ou non, sélectionne dans notre système nerveux, depuis le bout de notre nez jusqu'à celui de nos doigts de pieds, des circuits neuronaux spécifiques... **Plus l'habitude ou le**

comportement est répété, plus nous l'empruntons spontanément et plus il nous est difficile d'en changer.

Cela fait partie alors de notre normalité, nous voyons, entendons et ressentons le monde au travers de ces filtres. Nous ne voyons pas la réalité, nous décodons en permanence une partie de la réalité en fonction de notre propre histoire.

Ces habitudes ont des avantages, elles nous permettent d'effectuer sans y penser nombre de tâches complexes. Pensons par exemple à nos débuts dans l'apprentissage de la conduite... volant, embrayage, accélérateur, frein ! L'apprentissage de la marche, de la parole, de l'écriture et de tant d'autres activités, tout cela a un jour été nouveau pour nous, avant de devenir une habitude.

En pénétrant au cœur des cellules, les biologistes ont découvert que de petites molécules à brève durée de vie, appelées « *facteurs de croissance* », stimulaient en permanence le renouvellement de chacune de nos cellules, qu'elle soit

Stimuler les processus de renouvellement-régénération

Si nous ne faisons que ce que nous avons l'habitude de penser, faire, manger, aimer, goûter, nous ne stimulons pas les processus de renouvellement-régénération en nous. Lorsque nous refusons d'essayer quelque chose de nouveau au nom de la sacro-sainte idée : « *Les goûts et les couleurs, ça ne se discute pas !* », nous choisissons inconsciemment de ne pas nous ouvrir à une autre façon de penser, regarder, goûter, vivre et d'une certaine manière, nous ne faisons que répéter notre passé. Du point de vue de la logique du vivant, en dehors de tout jugement, nous ne stimulons pas **l'une des propriétés les plus extraordinaires du monde vivant : la faculté d'adaptation**. Nous trouvons normal en France de manger des crevettes ou des escargots, mais roulons de grands yeux quand on

nous parle de manger des sauterelles ! Pourtant, d'un point de vue nutritionnel, teneur en protéines, vitamines ou autres, il n'y a pas de différences... et ce qui peut nous effrayer ici, peut être l'occasion de réjouissances de l'autre côté du monde.

Éviter les jugements catégoriques

Commence alors à se dessiner une toute autre approche, qui dans bien des cas a le pouvoir de réenchanter notre quotidien... Imaginez en effet, que nous ne vivions plus systématiquement en terme de jugement, catégorisation : J'aime/j'aime pas, agréable/désagréable, bon/mauvais ! Mais en terme de : « Voyons, quelle est cette nouvelle culture, saveur, façon de voir, d'écouter, de penser, de parler ? Comment vais-je m'y adapter et que va-t-elle m'apprendre de nouveau ? » Tout en sachant que nous pouvons très rapidement trouver du plaisir dans des situations qui, peu de temps auparavant, nous auraient déplu. Bien loin d'une dépersonnalisation, cette façon de procéder peut nous révéler à nous-même peu à peu de nouvelles facettes... **N'est-ce pas le privilège d'une forme de jeunesse que d'avoir les yeux écarquillés d'enthousiasme à l'idée d'une nouvelle aventure... ?** D'ailleurs ne dit-on pas d'une personne qu'elle a 10, 20... 60, 80... printemps !!! Une fois de plus, derrière l'apparence d'une formule, se dissimule une profonde vérité du vivant.

Que se passe-t-il au printemps ? La renaissance ! L'ouverture à de nouvelles énergies, de nouveaux espoirs ! C'est dans la nature une phase de renouvellement et de régénération avec une stimulation maximum des facteurs de croissance, encore eux ! Utiliser la



métaphore d'une saison, est ici particulièrement justifié car les végétaux aussi ont leurs facteurs de croissance et lorsque nous voyons au Printemps la force avec laquelle ils grandissent vers la lumière et l'énergie des brins d'herbe d'apparence fragile fissurant le goudron, nous n'avons plus aucun doute sur la puissance de ces mécanismes adaptatifs.

Il est possible de renouveler une grande partie de nos acquis

Chez les animaux, on appelle « l'empreinte » : la période de « plasticité » maximum, c'est-à-dire la période où la facilité d'apprentissage est maximale autorisant la fixation quasi définitive des situations vécues très tôt après la naissance. Elle est souvent extrêmement brève, de quelques heures à quelques jours. Ainsi Konrad Lorenz, le père de l'éthologie moderne, raconte, qu'ayant élevé dès l'éclosion de jeunes oies, celles-ci le suivaient partout comme mère de substitution, en quelque sorte ! Ce qui, chez le jeune animal aura été enregistré dans ces heures précoces, deviendra pour la vie sa référence, sa réalité.

Chez l'être humain, il en va autrement. Toute notre vie, nous gardons la possibilité de renouveler une grande partie de nos acquis. La prise de conscience de nos conditionnements, de nos automatismes nous permet de nous en libérer et d'en changer si nous le souhaitons. Généralement, la première confrontation avec une autre façon de bouger, de faire, de penser, de goûter, d'écouter, de parler, peut même nous désorienter. Cependant, si nous avons de bonnes raisons d'insister et la connaissance du processus à l'œuvre en sachant que notre corps a de merveilleuses facultés d'adaptation, nous pouvons savourer le plaisir de la découverte.

De nouvelles expériences pour entretenir le renouvellement cérébral

D'ailleurs, des études scientifiques ont montré qu'un certain niveau de nouvelles expériences était indispensable pour entretenir le renouvellement cérébral tout au long de la vie. Les nouvelles

stimulations ayant en outre la particularité d'entraîner une meilleure résistance du cerveau aux situations stressantes... Les progrès accomplis dans la compréhension des meilleures stratégies de stimulation nous apportent la preuve que les processus adaptatifs fonctionnent à leur maximum lorsque plusieurs modes d'apprentissage sont associés : en clair, cela signifie qu'il est **plus stimulant de pratiquer des activités demandant à la fois un effort intellectuel et physique**. Par exemple, mémoriser un texte tout en faisant des gestes.

Introduisons de la nouveauté dans nos habitudes

Ainsi, les ressources infinies du vivant sont avec nous lorsque consciemment nous leur ouvrons nos portes... néanmoins, nous avons tous déjà expérimenté la difficulté de modifier des habitudes ! Selon Einstein lui-même, il était « plus facile de désintégrer un atome que de changer une croyance »... Et pour conclure sur une note d'humour, une petite histoire résumant une étude :

En 1952, des scientifiques installent une colonie de singes sur une petite île déserte du Japon. Ils sont régulièrement approvisionnés en patates douces laissées sur la plage, les singes les consommant avec le sable qu'il y a autour.

Un an plus tard, une jeune femelle de 18 mois lave ses patates dans l'eau d'un ruisseau et cette innovation se répand à l'intérieur du groupe familial. Neuf ans plus tard, toutes les mères de l'île apprennent à leurs enfants ce nouveau comportement et 75 % des animaux savent laver leurs patates.

Quelques années plus tard, il existe encore quelques vieux mâles réfractaires n'ayant toujours pas adopté le nouveau comportement... seul le renouvellement des générations permettra de transformer ce nouveau comportement en nouvelle habitude pour toute la colonie...

Les études génétiques les plus récentes nous parlent de plus de 99 % de gènes communs avec ceux des chimpanzés, cette histoire pourrait être la nôtre. La prochaine fois avant de dire que nous n'aimons pas ou ne voulons pas introduire de la nouveauté dans nos habitudes, pensons-y en souriant et tentons l'aventure... !



Au printemps, la prodigieuse force de croissance d'une crosse de fougère.