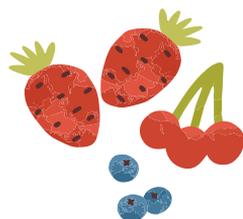
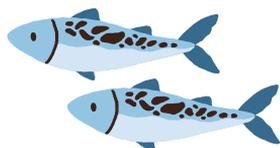


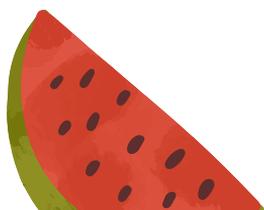
Dr Patrick Serog
Roseline Levy-Basse



Bien **manger**,
bien **vivre**,
bien **vieillir** !



*savourez,
partagez,
appréciez la vie*



• EDITIONS IN PRESS •

Bien manger,
bien vivre,
bien vieillir !

ÉDITIONS IN PRESS

74, boulevard de l'Hôpital – 75013 Paris

Tél. : 09 70 77 11 48

www.inpress.fr

BIEN MANGER, BIEN VIVRE, BIEN VIEILLIR !

ISBN : 978-2-84835-685-3

©2021 ÉDITIONS IN PRESS

Conception de couverture : Lorraine Desgardin

Mise en pages : Lorraine Desgardin

Illustrations de couverture et intérieur : ©Good Studio, iracosma – Adobe Stock.com

Portraits de Patrick Serog et Roseline Levy-Basse en quatrième de couverture et en page 7 : ©Laurent Rouvrais

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement des auteurs, ou de leurs ayants droit ou ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Dr Patrick **Serog**
Roseline **Levy-Basse**
avec la participation de **Pierre-Elie Sautel**

**Bien manger,
bien vivre,
bien vieillir !**

savourez, partagez, appréciez la vie

Sommaire

Les auteurs	7
Pourquoi ce livre ?	9
1. Quatre piliers indispensables pour bien vivre et bien vieillir	11
2. Au cœur de nos actions, le plaisir	12
3. Une qualité à développer : la curiosité	12
4. À qui s'adresse ce livre ?	13
5. Un fil rouge : le don et le contre-don	15
Premier pilier : recevoir de bon cœur	17
1. Le cycle du don évolue avec l'âge	17
2. Vieillir : le temps pour recevoir ? Le temps pour donner ?	18
3. Changement de mœurs, conflit entre générations	19
4. Une circulation harmonieuse du don et du contre-don	23
5. Donner – recevoir – rendre : quand le lien évolue au fil du temps.....	26
6. Un paradoxe : « Tout va bien »	30
7. Toujours plus	33
8. Quand les enfants s'épuisent à donner : le <i>burn-out</i>	36
9. Conclusion.....	40
Deuxième pilier : trouver un sens à sa vie, se réinventer	43
1. L'importance de trouver un sens	45
2. Le besoin de nouveaux projets pour vivre bien	45
3. Donner du sens à nos projets et à nos actions	56
4. Les bonnes questions à se poser	59
5. Pourquoi certains réussissent mieux leur vieillesse que d'autres ? Le rôle du cerveau !.....	69
6. Conclusion.....	72

Troisième pilier : le plaisir de manger, un acte fondamental pour vivre bien dans son corps et dans sa tête75

- 1. Comment comprendre le passage du plaisir de manger au plaisir de vivre ?..... 76
- 2. Le plaisir et le besoin de manger 77
- 3. Besoin de manger, plaisir et goût font partie de notre identité 85
- 4. Pour ceux qui ont été en surpoids toute leur vie, régimes et jeûne intermittent ?..... 103
- 5. En pratique : que manger ? 108
- 6. Manger seul ou en compagnie 114
- 7. Conclusion..... 121

Quatrième pilier : bouger ! L'activité physique, une alliée pour rester en forme 123

- 1. La condition physique des seniors en France..... 123
- 2. Il n'est jamais trop tard pour bien faire 128
- 3. Quels sont les bienfaits de l'activité physique dans certaines maladies ? 133
- 4. Un nouveau mode de vie ! 138
- 5. Des conseils utiles pour rester motivé ! 144
- 6. Pour maintenir la forme..... 149
- 7. Conclusion..... 156

Les vrais/faux du bien vieillir 159

- 1. Comment bien se nourrir ?..... 159
- 2. Comment bien vivre sa nouvelle vie ! 164
- 3. Comment bien dormir 170
- 4. Comment bien bouger 172

Un petit mot pour conclure..... 177

Les auteurs



Roseline Levy-Basse est psychologue, psychanalyste et thérapeute familiale. Elle intervient dans des séminaires préparant les salariés à leur future retraite.

Patrick Serog est médecin nutritionniste, ancien hospitalier. Il s'occupe depuis longtemps de la nutrition des personnes âgées. Tous les deux écrivent régulièrement ensemble autour de leurs thèmes de prédilection : la nourriture et sa place prépondérante dans la vie sociale et personnelle, le don et le contre-don.



Avec la participation de **Pierre-Elie Sautel**, spécialiste de l'activité physique adaptée, et enseignant en universités et écoles de kinésithérapie. Ses travaux de recherches sur la santé physique et son activité sur le terrain auprès de nombreuses personnes atteintes de pathologies diverses font de lui un coach sport-santé atypique.

Pourquoi ce livre ?

De la naissance à l'âge avancé, notre équilibre psychique et physique évolue. Tout au long de la vie, nous apprenons à vivre autrement et à nous adapter au mieux à de nouvelles situations. Aussi incroyable que cela puisse paraître, et contrairement aux idées reçues ou à ce que l'on imagine de nos propres capacités, quand on vieillit, on continue à se construire, se reconstruire, à créer, à découvrir, à apprendre, à être curieux et à faire de nouvelles rencontres... **Notre quête du « bien-vivre » demeure, quel que soit notre âge !**

Pourtant, la littérature – scientifique, mais pas uniquement – énumère la liste interminable des maladies qui nous guettent. Elle voudrait nous faire croire que nous sommes toujours jeunes alors que nous ressentons de la difficulté à nous lever d'un fauteuil, ou encore refuse de prendre en compte la notion d'âge, expliquant qu'il n'y a aucune raison de se plaindre... Après de telles lectures, nous sommes finalement perplexes, ne sachant plus à quel saint nous vouer !

Dans les faits, **la réalité est différente pour chacun**. En prenant le temps d'être à l'écoute de soi – sur le plan psychique comme somatique et physique –, **des solutions existent pour bien vivre et bien vieillir**. Quelles que soient les situations auxquelles nous faisons face, faire quelque chose pour soi est toujours possible !

Des solutions psychiques en étant bienveillant pour soi-même et en acceptant de recevoir ce que les autres nous offrent : de l'attention, de la préoccupation, des propositions d'aides, des cadeaux...

Des solutions nutritionnelles, en mangeant suffisamment et avec plaisir des aliments de qualité pour bien nourrir son corps. En se régaland, par exemple, de plats de son enfance qui regorgent de substances nutritives, même si se nourrir peut parfois sembler un *pensum*. Marcel Proust évoque ces moments avec émotion dans *À la recherche du temps perdu* (1913) : « *Mais quand d'un passé ancien rien ne subsiste, seuls plus frêles, mais plus vivaces, plus immatérielles, plus persistantes, plus fidèles, l'odeur et la saveur restent encore longtemps.* »

De même manger trop peu, comme se contenter d'une soupe et d'un morceau de pain et de fromage au dîner, nuit à notre santé en apportant une quantité insuffisante de nutriments qu'il est souvent impossible de compenser le lendemain.

Des solutions physiques. Tous les spécialistes le disent : « *il faut bouger pour se porter mieux* » ! Mais comment faire ? Quelle activité physique choisir ? À quelle fréquence la pratiquer ? Avec quelle intensité ? Pour quelle durée ? Et comment adapter cette activité à son âge et à ses éventuels problèmes de santé ? Pour beaucoup cela reste un mystère que nous allons tenter d'éclairer.

Des solutions dynamiques : prendre du temps pour soi, faire enfin ce qui nous fait plaisir, entreprendre des actions auxquelles nous avons tenu toute notre vie, se lancer dans des entreprises farfelues qu'il nous était impensable de réaliser au cours de notre vie précédente, commencer un travail sur soi pour apprendre à mieux se connaître... devenir un aventurier ! Faire des projets pour se sentir bien dans sa vie.

1. Quatre piliers indispensables pour bien vivre et bien vieillir

Toutes ces solutions du *bien vivre* et du *bien vieillir* reposent sur **quatre piliers indispensables et indissociables** :

- 1/ accepter de recevoir des autres de bon cœur ;**
- 2/ trouver un sens à sa vie ;**
- 3/ bien manger et se faire plaisir ;**
- 4/ bouger pour se sentir bien dans son corps.**

Intégrer ces bases dans notre quotidien nous permet d'être acteur de notre vie, de nous projeter, d'être dans le partage et dans le plaisir de vivre, à condition de ne pas les considérer séparément. **La synergie entre les quatre éléments est essentielle.**

Recevoir des autres de bon cœur entretient **l'échange et le plaisir d'être dans le lien avec les autres**. Être bienveillant envers nous-même nous encourage à nous occuper de nous et notamment à manger et à nous faire du bien, entraînant un effet positif sur le bien-être corporel. Être bienveillant nous incite à bouger, augmente la sécrétion des endorphines dans notre cerveau, majorant ainsi nos possibilités de concentration et de réflexion, tout en nous stimulant dans l'élaboration de projets qui nous procurent du plaisir.

Oui, **faites-vous plaisir** ! Et plusieurs fois par jour ! Parfois quelques minutes suffisent.

Ne soyez pas trop exigeant avec vous-même, fixez-vous des objectifs accessibles et félicitez-vous chaque fois que vous franchissez une étape. Ce plaisir déclenche l'envie de continuer vos actions. Ainsi, la vie se remplit d'actes agréables pour soi et pour les autres.

Chacun de ces piliers peut être entrepris dans n'importe quel ordre et au rythme de chacun, en prenant le temps nécessaire. Chaque pilier n'est pas à considérer de manière isolée mais dans une vision d'actions interactives qui ont des effets vertueux les uns sur les autres.

2. Au cœur de nos actions, le plaisir

Le plaisir est le moteur de chacun des piliers : le plaisir de recevoir, de manger, de bouger, d'avoir des projets. Il inonde toutes les parties de notre corps (nos organes comme notre cerveau). Il est le lien indispensable qui nous met en action comme un feu de bois qui nous chauffe le corps et l'esprit. Feu que nous devons entretenir pour qu'il continue à brûler avec des actions comme le sont les piliers que nous venons de décrire et qui alimentent les braises de notre plaisir.

3. Une qualité à développer : la curiosité

La curiosité, l'envie de découvrir et d'apprendre augmentent l'efficacité des fonctions cognitives dont la mémoire.

Il n'y a pas d'âge pour faire des découvertes étonnantes, comme l'écrit Carl Honoré en 2018 dans son livre *La Révolution de la longévité* : ainsi, Thomas Edison a déposé des brevets jusqu'à sa mort à l'âge de 84 ans, Sophocle a écrit l'une de ses plus grandes pièces à l'âge de 71 ans. Et des peintres comme Matisse, Rembrandt, Titien, des compositeurs comme Wagner, Beethoven et Bach ont produit des œuvres d'une créativité extraordinaire jusque dans leurs vieux jours.

Cette curiosité de découvrir toujours des choses nouvelles ou d'approfondir des connaissances acquises nous met dans un mouvement qui nous pousse à sortir de notre zone de confort et nous procure des émotions positives en nous valorisant.

Brigitte, 75 ans : la voix du plaisir

Brigitte a toujours aimé parler en public et décide de participer à des concours d'orateurs. Il en existe partout à travers la France. Elle s'inscrit dans une association et prépare des textes à déclamer devant un parterre de personnes de tous les âges et de toutes les conditions sociales. Elle se passionne pour cet exercice et vit avec délectation cette nouvelle activité.

4. À qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse aux différentes générations, enfants, petits-enfants, parents, grands-parents et arrière-grands-parents qui s'interrogent sur leurs relations et sur le bien vieillir. Nous serons tous vieux un jour. Mais à quel âge serons-nous vieux ?

« Quadragénaire, je fixais le grand âge à 70 ans. Arrivé à 70, je les repoussais à 80. À 80, je les reculais à 90. Qui sait en voyant Nona, 95 ans, si je n'irais pas jusqu'à 100¹. »

« On peut être vieux à tout âge, voire à plusieurs reprises. La première fois que j'ai été vieille, c'est le lendemain de mon premier anniversaire, le matin à mon réveil. J'ai soudain réalisé

1. Bernard Pivot. *Mais la vie continue*. Paris : Albin Michel, 2021.

que, désormais, mon âge s'écrirait avec deux chiffres jusqu'à 99 ans... et j'ai eu un pincement au cœur quand j'ai eu 50 ans, car c'était un demi-siècle². »

Nous nous sommes posé la question de l'âge fatidique à partir duquel on décidait d'être vieux. À chaque génération le début de la tranche d'âge senior recule de plus en plus. Dans chaque région du monde, l'âge du début de la vieillesse est très différent et la décision d'être vieux est à la fois individuelle et sociale.

Dans un tour du monde de la vieillesse – *Oldyssey* (Seuil, 2019) –, à l'occasion d'un repas de famille, les auteurs posent la question aux convives : **à quel âge est-on officiellement vieux ?** Un convive répond : « *Je dirais 80 ans, non ? Il faut qu'ils aient l'air vieux, des rides, des cheveux blancs...* » Un autre prend la parole : « *Moi, j'aurais dit à la retraite. C'est comme un rite de passage, c'est à partir de ce moment-là que la société nous met dans la catégorie "vieux".* »

Pour nous, c'est à chacun de déterminer à quel âge il se considère comme vieux en fonction de ses propres représentations de la vieillesse. Parallèlement, il choisira l'appellation qui lui conviendra le mieux : senior, aîné, ancien, retraité, aïeul... D'autres encore revendiquent le mot « vieux » car, après tout, ce n'est pas négatif d'être vieux !

2. Judith Dupont (psychanalyste). *Vieillir... des psychanalystes parlent*. Toulouse : Érès, 2009.

5. Un fil rouge : le don et le contre-don

Dans deux livres précédents, *La guerre des repas n'aura pas lieu* et *Faites sauter les verrous psy qui vous empêchent de maigrir*, nous avons abordé les relations familiales sous l'angle du don et du contre-don (donner-recevoir-rendre).

Nous avons exploré ces relations dans l'enfance et dans la période de la vie de l'adulte. C'est tout naturellement que nous nous sommes interrogés sur les relations familiales au moment de l'avancée en âge.

Notre surprise a été de constater que les personnes âgées n'ont plus envie de donner et recevoir de la même manière que par le passé. Elles ne souhaitent plus supporter le "poids" des contraintes (s'occuper du toit de la maison familiale, réparer les fuites d'eau, payer les impôts locaux ou fonciers) de la vie quotidienne. Elles désirent souvent que leurs enfants les prennent en charge tout en refusant qu'ils deviennent leurs propres parents. Paradoxe pour les enfants : se situer dans un nouveau rôle d'aidant sans infantiliser leurs parents.

La question du don et du contre-don est aussi, dans ce livre, le fil rouge qui a guidé notre propos.

Les bonheurs du quotidien sont souvent à portée de notre main. Comment apprendre à les saisir lorsque l'on vieillit ?

Ce livre ouvre un chemin pour bien vieillir. Il vient balayer bien des idées reçues. Non, on ne perd pas le plaisir de manger en vieillissant. Oui, l'optimisme a un effet positif sur la santé. Oui, on peut commencer une activité physique après 65 ans et améliorer sa qualité de vie. Non, il n'est jamais trop tard pour faire un travail psychologique sur soi.

Les auteurs nous invitent à **poser un nouveau regard sur notre vie** : accepter de recevoir des autres de bon cœur après avoir beaucoup donné à ses enfants, à sa famille, à son travail, entreprendre de nouveaux projets qui donnent du sens à la vie, avoir du plaisir à manger, être acteur de sa vie, entretenir le désir.

Conseils pratiques, astuces nutritionnelles et gustatives, témoignages... font de ce livre **un véritable guide**.

Il n'y a pas d'âge pour se réinventer, repenser sa vie, réenchanter son quotidien.



Patrick Serog est médecin nutritionniste. Il est le fondateur du plus important congrès de nutrition en France, membre de la société française de nutrition, et auteur de plus de 20 ouvrages.

Roseline Levy-Basse

est psychologue, psychanalyste et thérapeute familiale. Elle intervient dans des séminaires qui préparent de futurs retraités à leur nouvelle vie.



portraits des auteurs par Laurent Rouvrais.



ISBN : 978-2-84835-685-3

Illustration de couverture : iracosma,
Good Studio - Adobe Stock.com

14,90 € TTC - France

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •