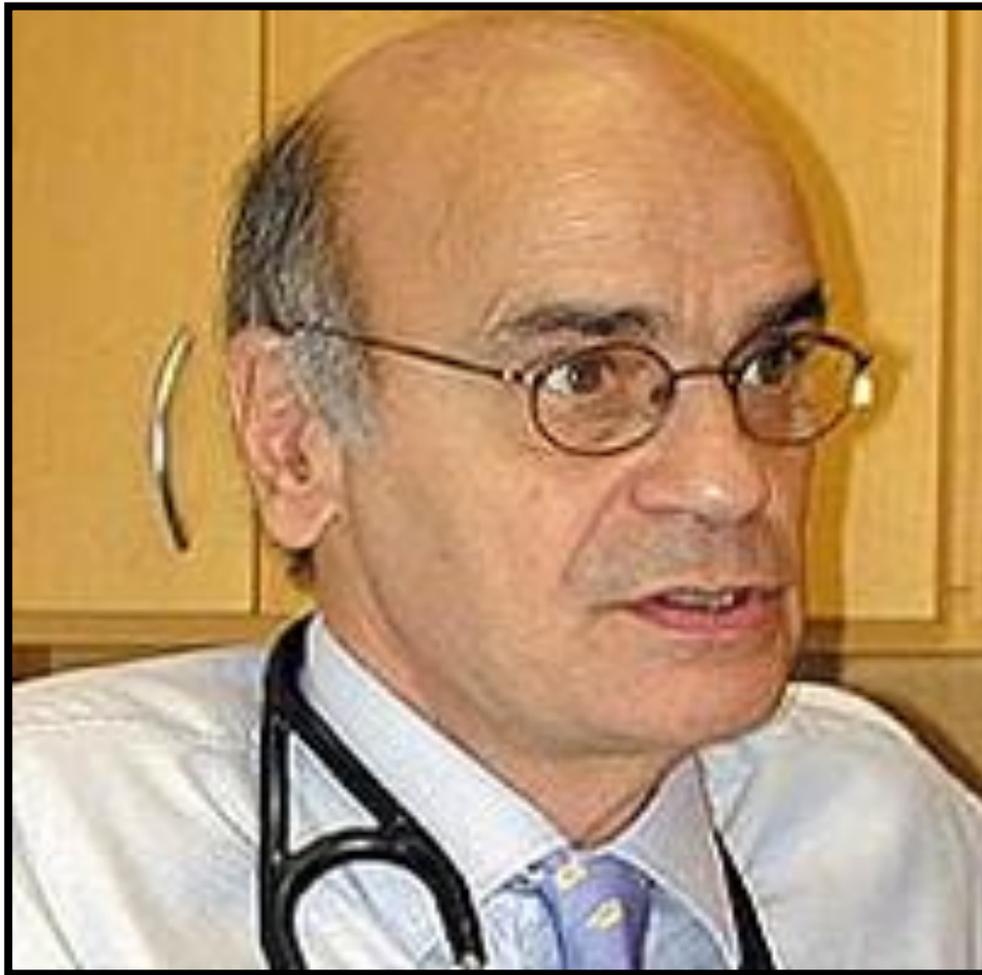


A wide-angle photograph of a formal ceremony on a stage. In the background, an orchestra is seated. The stage is decorated with a large blue and gold banner at the top center featuring a laurel wreath and the year '2015'. The floor is blue with a large white 'N' in a circle. A speaker stands at a podium in the center, and several people are seated in the foreground. The scene is lit with warm stage lights.

# RÉCLEXIONS D'UN PRIX NOBEL

Con sonido



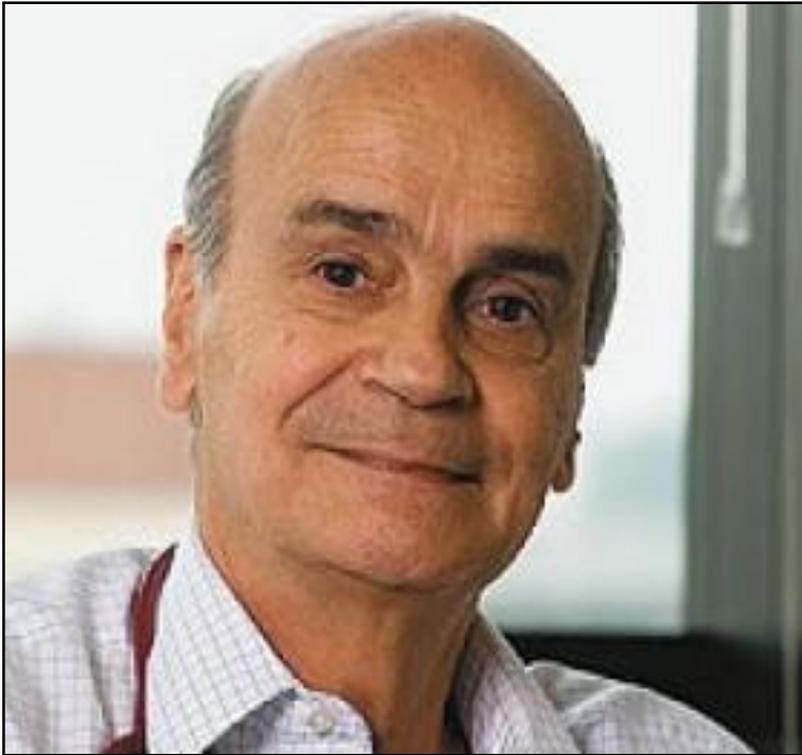
**Reflexions de l'oncologue brésilien Drauzio Varella,  
détenteur du Prix Nobel de Médecine.**



## **DÉFINITIONS**

- a) 3e âge : commence officiellement à 60 ans et se termine à 80 ans, mais il n'y a aucun consensus à ce sujet.**
- b) 4e âge ou vieillesse : débute à 80 ans jusqu'à 90 ans**
- c) Longévité : de 90 ans jusqu'à la mort.**

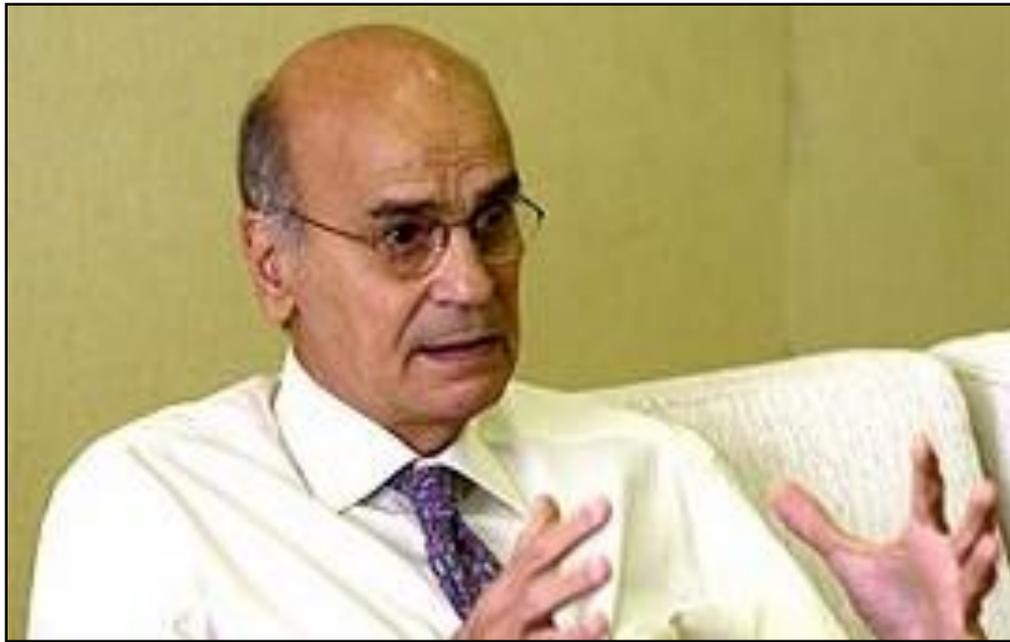
# Vieillir en santé



**Personne n'est en pleine santé  
après 50 ans.**

**La santé, c'est pour les jeunes;  
les vieux ont toujours un ou  
plusieurs  
ennuis de santé dûs à l'âge.**

**L'idée, c'est de tenter de vieillir en  
santé  
tout en en contrôlant les problèmes  
pour éviter les complications.**

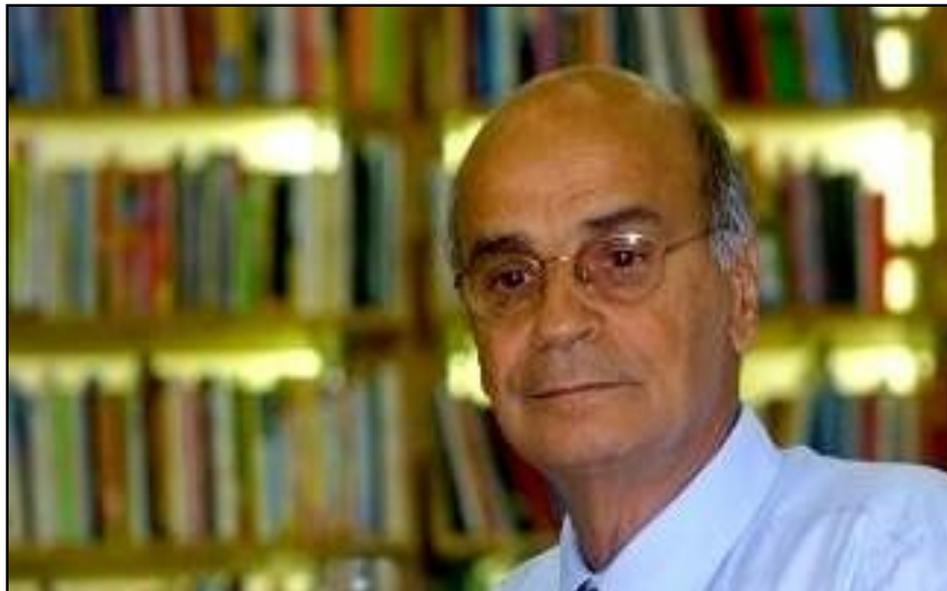


## **GENÉTIQUE**

**Vous voulez savoir combien de temps vous vivrez  
et comment atteindre un âge vénérable?**

**Observez vos parents ou rappelez-vous d'eux. La génétique est fondamentale pour établir un pronostic de longévité. Le parent qui a souffert de cancer ou qui a subi un infarctus avant 60 ans transmettra ces gènes à ses enfants qui auront probablement tendance à développer les mêmes maladies.**

**En principe, le développement d'une maladie chronique est dû à plusieurs facteurs et la génétique en est seulement un entre autres.**



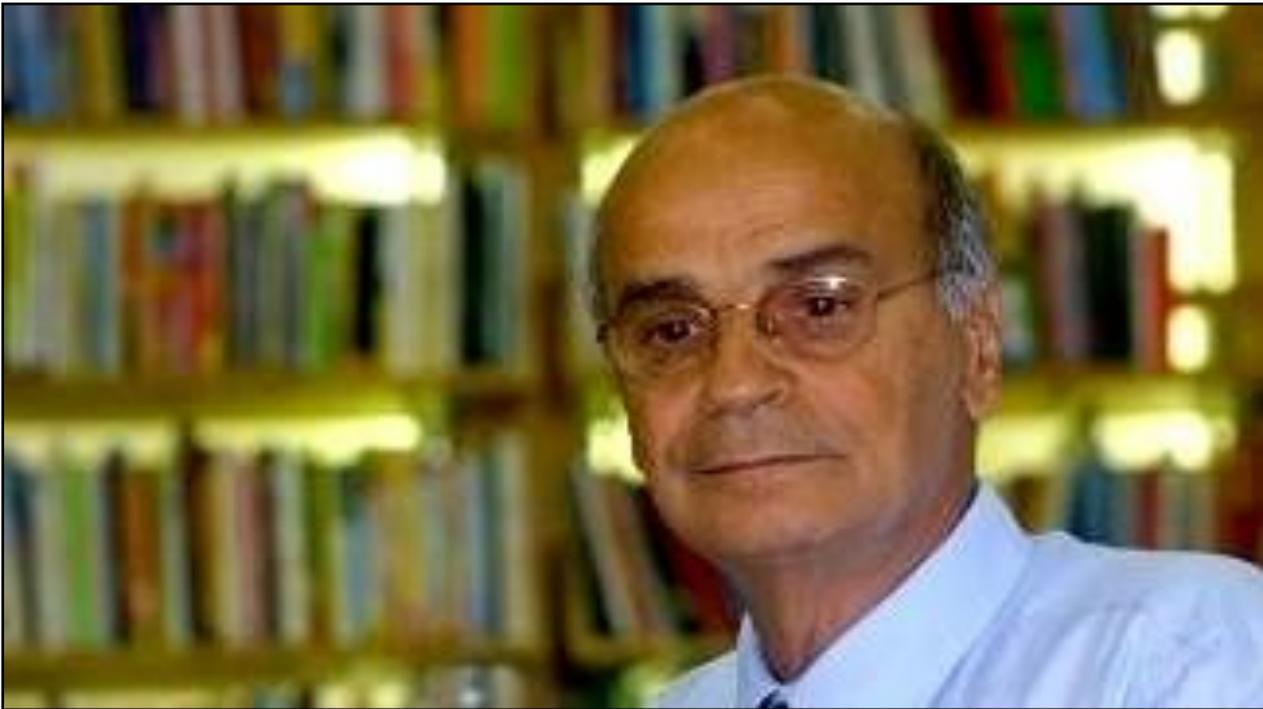
## **LES EXCÈS DE TABLE NE SONT PAS INOFFENSIFS**

**«Nous sommes ce que nous mangeons» disent les naturalistes avec raison.**

**Si, en plus d'avoir une tare génétique défavorable, nous ajoutons  
3 ou 4 cuillerées de sucre dans le café, nous mangeons la peau du poulet  
BBQ**

**et nous buvons à l'excès, nos artères se boucheront assurément.**

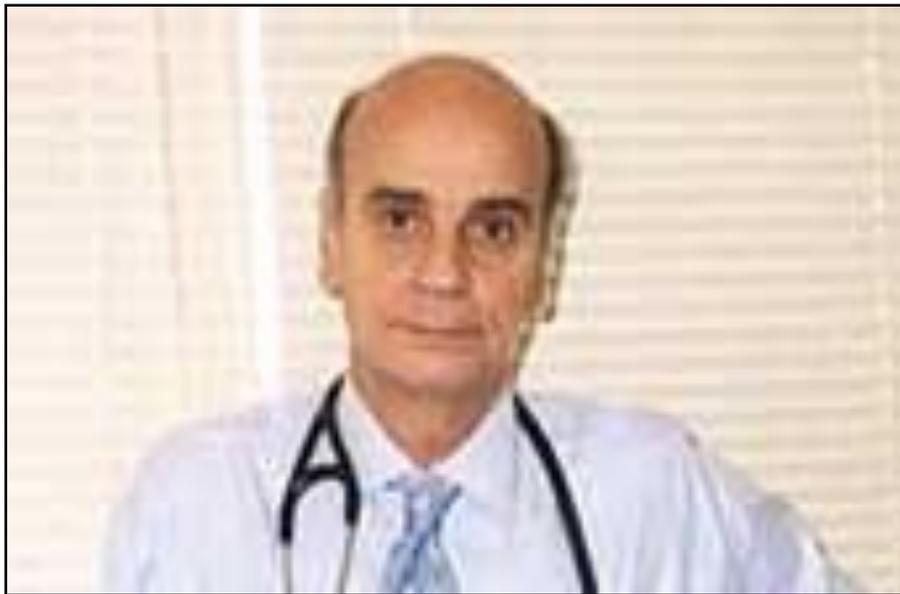
**Apparaîtront alors une mauvaise circulation, une mauvaise oxigénéation,  
soit l'équivalent d'une mort cellulaire ou, autrement dit,  
un vieillissement accéléré ou prématuré.**



## **BIENFAITS D'UNE SAINTE ALIMENTATION**

**En conséquence, pour bénéficier d'une vieillesse en santé, à partir de 50 ans, surveillez votre alimentation évitez de consommer des produits chimiques et d'abuser de matières grasses.**

**Un bon déjeuner, un bon dîner et un souper léger sont la clé pour équilibrer votre santé et le bon fonctionnement vos organes internes.**



## **PRENDRE UN P'TIT COUP, C'EST AGRABLE !**

**En plus d'une saine alimentation, il faut se méfier de ce qu'on boit.  
Évitez les boissons gazeuses pleines de carbonate de sodium,  
sucre et caféine.**

**Après la cinquantaine, ces substances engorgent exagérément  
le foie et le pancréas.**

**Consommez plutôt des limonades, des jus de fruits et même de la bière;  
celle-ci étant fabriquée à partir d'eau bouillie, d'ingrédients naturels,  
sans sodium.**



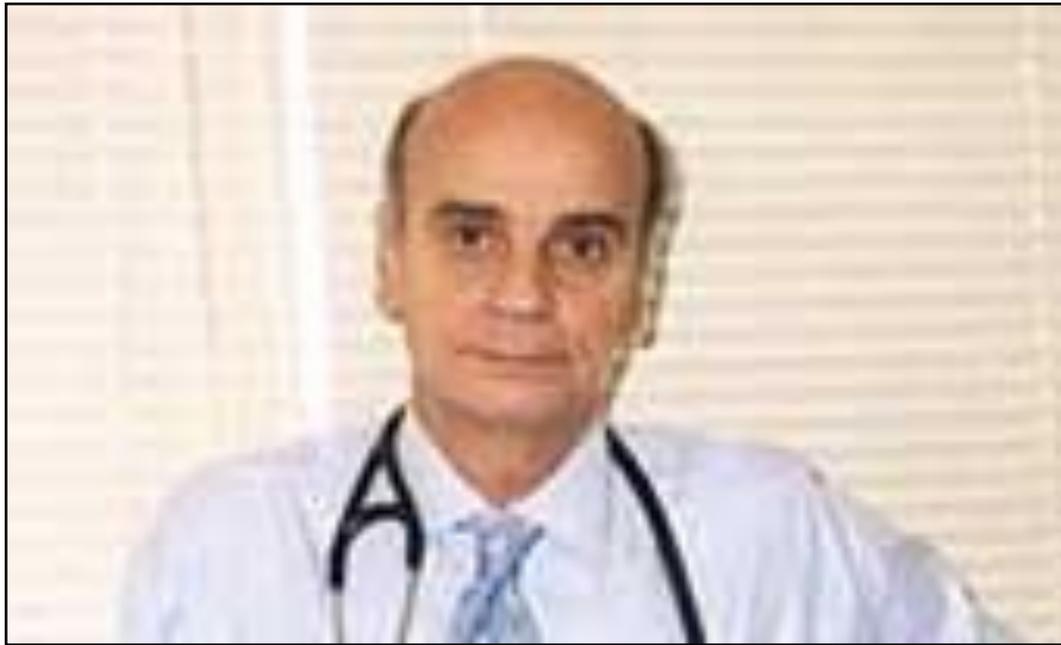
## **BOIRE DE L'ALCOOL AVEC MODÉRATION**

**D'autre part, les expériences cliniques démontrent que la consommation modérée d'alcool, après 50 ans, améliore la qualité de vie grâce aux trois effets suivants :**

- 1. C'est un vasodilatateur coronaire;**
- 2. Ça diminue le cholestérol;**
- 3. Ça peut agir comme un léger sédatif.**

**En pratique, au dîner ou en fin de journée, en arrivant à la maison, si vous n'avez pas à conduire, servez-vous un verre d'alcool.**

**Les boissons les plus recommandées sont le whisky, le vin rouge et l'alcool pur.**



## **L'ALCOOL ET LES ÂÎNÉS**

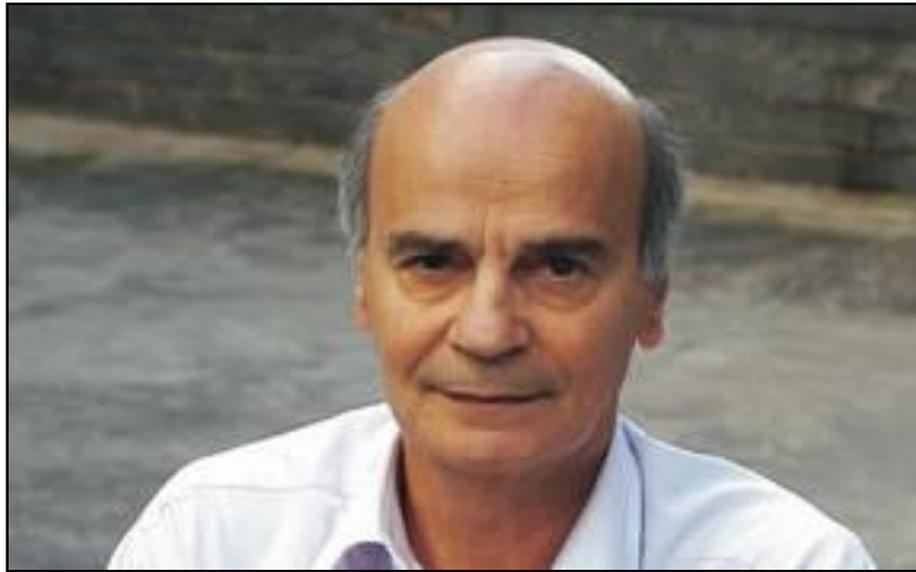
**Ainsi l'alcool remplacera la nitroglycérine pour dilater vos artères, les statines pour baisser le cholestérol ou le valium pour combattre l'anxiété.**

**Un p'tit coup... et le tour est joué !**

**De plus, si vous trinquez avec des personnes aimées, l'effet se multiplie.**

**Mais attention, la consommation modérée équivaut à un ou deux verres à la fois,**

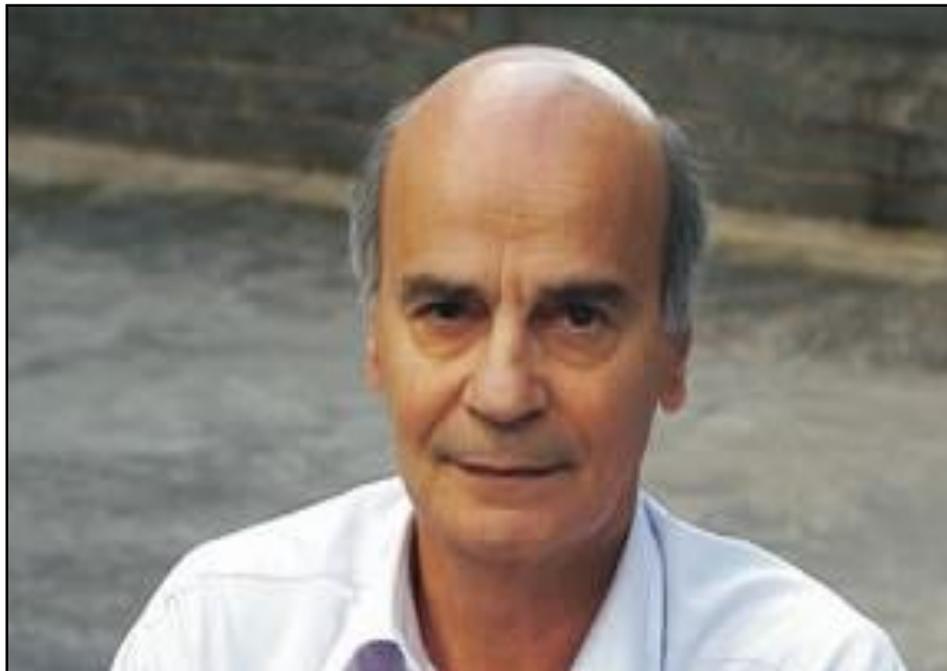
**car plus que ça, l'effet est inversé et peut entraîner une mort prématurée.**



## **ÉVITEZ D'ÊTRE PLUS CATHOLIQUE QUE LE PAPE**

**Cela signifie que tous ces conseils sont bons, mais sans les exagérer et surtout, sans en faire un dogme.**

**Par exemple, en visite chez des parents ou des amis, ne refusez pas un aliment un peu trop gras ou ne dites jamais : «Mon médecin m'a dit de ne boire que deux verres, pas plus!»**



## **LE BONHEUR D'ÊTRE AVEC DES GENS QU'ON AIME**

**Rien ne peut remplacer la joie et le plaisir de se retrouver entre amis;  
même les gras et l'alcool se métaboliseront bien suite à une soirée  
agréable.**

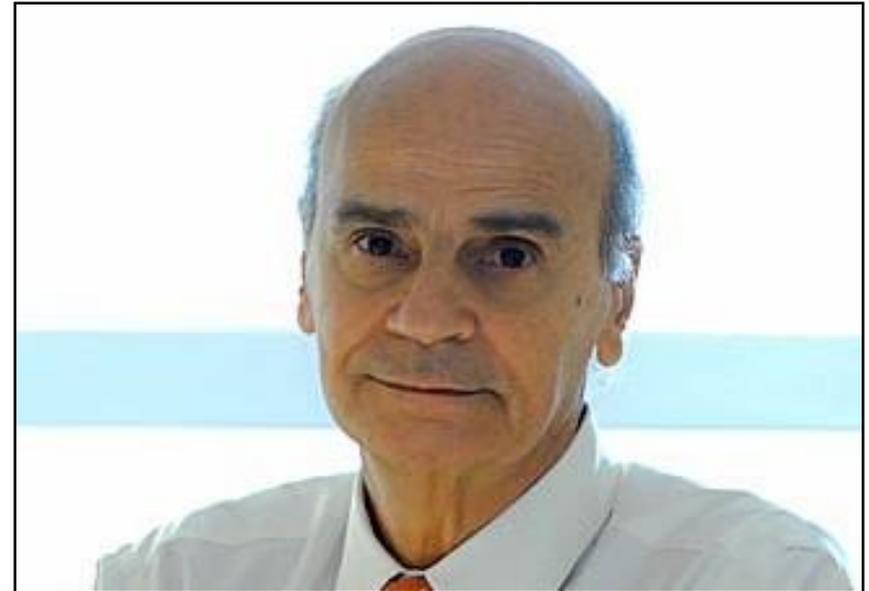
**Les mécanismes de compensation de notre corps sont peu connus :  
*«Si vous profitez véritablement de votre soirée,  
le péché 'mortel' diététique se transforme en péché 'véniel' !»***

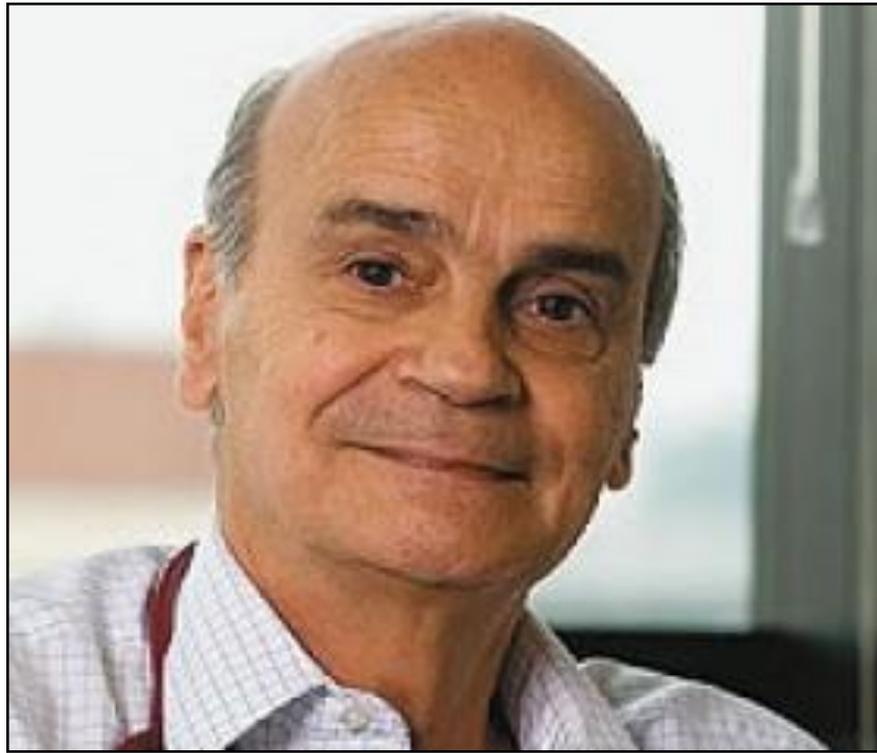
## **PERSONNE NE S'EN SORT EN VIE**

**Voilà toute une certitude !**

**Tout ce que vous mangez et buvez  
laisse des traces et, contrairement  
au portrait de Dorian Gray qui  
vieillissait à sa place, votre corps  
montrera des signes de son âge.**

**Les nuits de fiestas, les orgies de  
bouffe et autres excès rendront  
votre vieillesse plus difficile,  
non seulement pour vous-même  
mais aussi pour votre famille.**



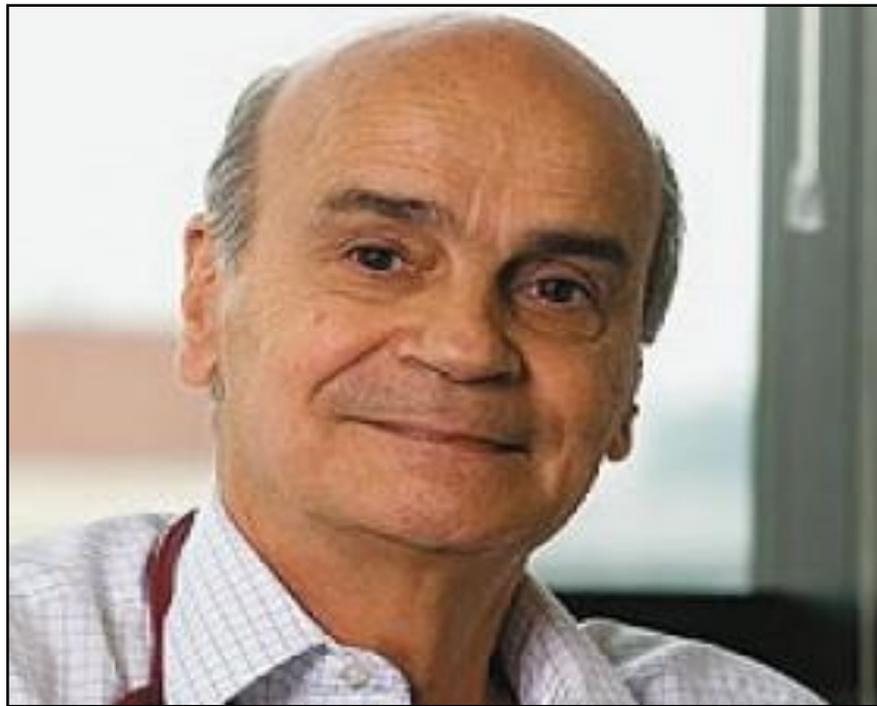


## **LES PERTES ET LES DEUILS**

**Le principal malheur pour les aînés, c'est la solitude.**

**La plupart du temps, les couples ne vieillissent pas ensemble;  
Un des deux meurt avant, ce qui déséquilibre la vie de l'autre.**

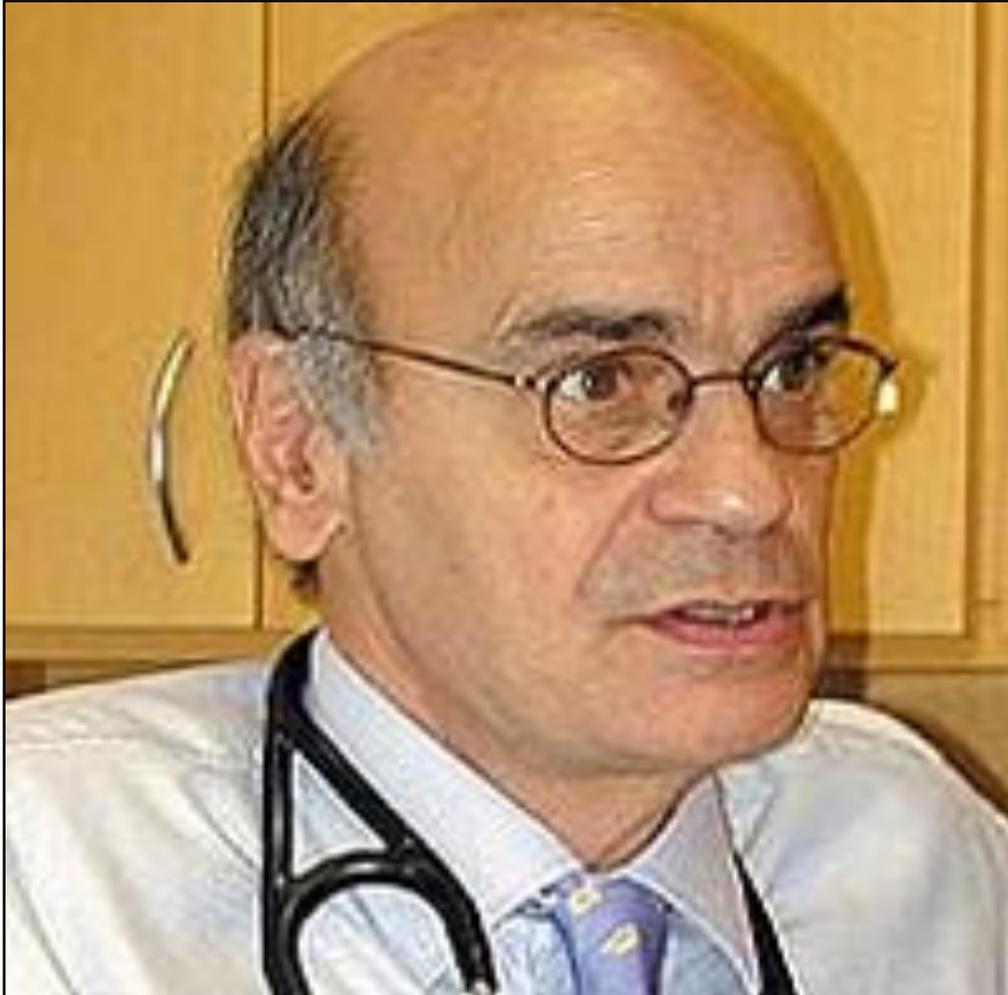
**Le veuf ou la veuve devient alors un poids pour sa famille.**



## **GARDER LE CONTRÔLE DE SA VIE**

**Je recommande de tout faire pour ne pas perdre – tant que vous êtes lucide – le contrôle de votre vie : vous décidez quand et avec qui vous sortez, ce que vous portez, qui vous appelez, l'heure de votre coucher, ce que vous lisez, comment vous vous distrayez, ce que vous achetez, où vous vivez, etc.**

**Parce qu'à partir du moment où vous ne pouvez plus le faire, vous deviendrez alors un véritable poids pour vos proches.**



**BON, ÇA SUFFIT !**

**Il ne me reste plus de  
temps car le travail  
m'appelle.**

**J'ai écrit ce texte durant  
une petite pause  
de trente minutes.**

**J'espère sincèrement  
que ça vous sera utile.**

Drauzio Varella



**FIN**