

Extrait de la **Conférence Bien-Vieillir du** 13/12/2013

Cercle cité –Luxembourg Par Dieter Ferring professeur en psychologie

En 1900 l'espérance de vie

Pour les hommes : 46,4 ans

Pour les femmes : 52,5 ans

En 2012 l'espérance de vie

Pour les hommes : 78,5 ans

Pour les femmes : 83,6 ans

Tous les 10 ans il y a une augmentation de 2 ans et selon les biologistes, les cellules peuvent se renouveler 50 x et elles vivent 2 ans

# Les différentes modifications

- Au niveau corporel
  - Les 5 sens
  - Le système nerveux
  - Les poumons et la capacité respiratoire
  - Les os et les articulations
  - La peau
  - Les cheveux
- Au niveau Social
  - Isolement
  - soutien
- Au niveau mental
  - Emotions ( la manière de gérer les choses, les relations, et le ressenti)
  - Motivation
  - Objectif et le sens
- Au niveau cognitif
  - La perception des choses
  - La mémoire
  - Intelligence émotionnelle

# Nous pouvons orienter la vieillesse de manière positive

- Quand ?

- ✓ A partir de l'adolescence

- Comment?

- ✓ En évitant certaines mauvaises habitudes

- Tabac

- Trop de Viande

- Alcool

- Trop de pâtisserie et sucrerie

- Médicament

- Inactivité et la TV

- ✓ En vivant de manière équilibrée, en étant et en restant actif

Extrait de la **Conférence Bien-Vieillir du** 13/12/2013

Cercle cité –Luxembourg Par Dieter Ferring professeur en psychologie

## Quelques exemples

101 ans a commencé à  
courir à l'âge de 89 ans. A  
Participé au marathon ING



Dr Charles Eugster 93 ans  
A commencé la musculation  
à 85 ans





A vécu jusque 122 ans, 5 mois et quatorze jours et a arrêté de fumer à 117 ans

A commencé à faire du vélo à 85 ans

Sa recette pour une longue vie: une cigarette et un porto par jour après le repas et un bon aïoli avec quatre gousses d'ail tous les vendredis!



Christian Mortensen 115 ans et 252 jours

Ses conseils pour une longue vie : « Mes amis, un bon cigare, boire beaucoup d'eau de bonne qualité, pas d'alcool, rester positif, exercer le chant, vont vous garder en vie longtemps ».