

Les secrets de longévité

Alors que Sœur André, doyenne des Européens, souffle ses 117 bougies ce midi à Toulon, rencontre et témoignage autour de ceux qui font du Var la terre bénie des centenaires et plus...

Selon les statistiques démographiques des Nations unies dévoilées cette semaine, avec 0,030 % de personnes âgées de 100 ans et plus en 2020 au sein de sa population, la France culmine dans le Top 5 mondial. Elle affiche même le taux le plus élevé d'Europe. Encore mieux, le Sud, avec le Var en pointe, est tout particulièrement bien loti puisqu'il abrite le plus grand nombre de centenaires (*lire l'encadré*), voire super-centenaires !

À l'image de Sœur André, alias Lucile Randon, qui fête ses 117 ans ce jeudi midi à Toulon (*lire aussi nos éditions de mardi*).

L'Ehpad Sainte-Catherine Labouré, dont elle est la pensionnaire choyée, lui préparait hier un programme sur mesure. Entre deux interviews en provenance du monde entier !

« Après vous j'ai CNN. Là je viens de faire l'AFP, Associated Press. À venir il y a aussi le Portugal, TVE en Espagne, etc... ça n'arrête pas. Imaginez un peu, elle a connu deux guerres mondiales, la grippe espagnole et vient de vaincre la Covid-19 ! Il y a un tel besoin d'espoir universel que son anniversaire et son message, font le tour du monde », s'enthousiasme le porteparole de l'Ehpad, David Tavella.

Voici le menu des réjouis-

sances pour cette journée spéciale.

■ 9 h 30

Visioconférence avec ses neveux et petits neveux basés entre l'Espagne, Arles et Aix-en-Provence.

« Certains d'entre eux sont assez âgés et ne peuvent se déplacer mais de toute façon les visites des familles sont pour l'instant proscrites au sein de l'établissement », précise M. Tavella.

■ 10 heures

Visionnage par tablette numérique du message filmé du maire de Toulon, Hubert Falco. Ce dernier lui souhaite un très bon anniversaire « du fond du cœur ». Lui transmettant tout l'attachement des Toulonnais à « sa personne, son humour et à ce qu'elle représente ». Hubert Falco lui donne également rendez-vous pour lui « prendre la main, l'écouter et lui témoigner son affection, dès que cela sera possible ». De son côté, Sœur André lui fera à son tour une réponse par vidéo interposée.

■ 11 heures

Messe célébrée en la chapelle de l'Ehpad par M^{re} Rey avec toutes les précautions sanitaires de rigueur. Celle-ci prendra une dimension particulière puisqu'elle est dédiée à tous les résidents partis dernièrement et à ceux qui ont traversé la pandémie. « Même si le cœur est à

la fête, nous n'oublions pas ceux qui souffrent », souligne-t-on sur place.

■ Midi

Repas anniversaire avec son Porto rouge fétiche en apéritif, qui était aussi le péché mignon de Jeanne Calment. À ce propos même si elle ne voit plus et nécessite une aide constante, Sœur André compte toujours bien battre le record de son aînée d'Arles lorsqu'on la titille sur la question. « Elle nous rappelle aussi qu'elle n'a que quelques mois d'écart avec la doyenne de l'humanité japonaise ! », sourit David Tavella.

■ 12 h 30

Celle qui a longtemps exercé auprès de la famille Peugeot garde autant l'appétit de vivre que de « bien manger ». Au menu aujourd'hui, du foie gras aux figues chaudes en entrée, un filet de chapon aux cèpes, patates douces et tomate à la provençale, suivi d'un duo de fromages roquefort-petit chèvre et pour finir sa sacrosainte omelette norvégienne à la framboise sur un coulis de pêche de vigne. Le tout accompagné d'un Côte de Provence rouge. Un menu préparé par le chef Hervé Masson et partagé par les 78 résidents.

■ Après-midi

Promenade dans les jardins, goûter mais aussi repos.



Sœur André, hier à Toulon. Le sourire de celle qui avec son exemple fait figure d'espoir mondial. (Photo DR)

« Après la semaine bien chargée qu'elle vient de passer, nous allons la ménager. Mais c'est à elle de choisir ce qu'elle veut faire, car sa maxime demeure qu'il faut profiter des bonnes choses ! », conclut-on à Toulon.

LAURENT AMALRIC

Quelques chiffres

■ 505

Nombre de centenaires varois (96 hommes et 409 femmes).

■ 2 103

En Région Sud (363 hommes et 1 740 femmes).

(Source Insee)

L'expert Professeur Philippe Pitaud, président de l'Institut de gérontologie sociale « Je pense que 120 ans est le plafond humain »

À la tête de l'Institut de gérontologie sociale de Marseille et professeur honoraire à la faculté d'Aix-Marseille, Philippe Pitaud, signe trois nouveaux livres en lien avec le bien vieillir cette année, dont *À table les vieux !* (Érès éditions) à paraître ce 18 février sur la nutrition et le grand âge.

En quoi le Var est-il une terre fertile pour les centenaires ?

Ici, c'est la « Méditerranée douce » qui s'apparente à la Crète, qui a longtemps abrité le plus de centenaires avec en plus, un très faible taux de décès lié

aux maladies cardio-vasculaires. Je mettrai donc en avant l'harmonie générale, le calme de cette région et le régime crétois qui est par bien des aspects commun à celui du Var avec crudités, huile d'olive, poissons, céréales, légumes, fruits secs, verre de vin, tisane...

La croissance des centenaires se confirmera-t-elle malgré la Covid-19 ?

Les centenaires français seront près de 60 000 en 2030, soit 2,5 fois ceux de 2020. Dans 50 ans, ils seront 312 500. L'effet Covid, lui, est minimum. Il va à peine décaler

de 0,6 année vers les âges les plus jeunes le risque de décès. C'est comme la canicule. Ceux qui sont morts devaient mourir... Ils l'ont été juste un peu plus tôt et plus nombreux.

La vie en maison de retraite contribue-t-elle à la longévité varoise ?

Oui, car on y est plus à l'abri du stress, des microbes et des variations climatiques.

Dans la Genèse, Dieu prophétise : « Les jours de l'homme seront de 120 ans ». Réalité biologique à terme ?

Non. Je pense que nous avons atteint le plafond : 120 ans c'est l'extrême limite ou alors nous parlons de transhumanisme avec changements d'organes...

Existen-ils des facteurs génétiques communs qui expliqueraient la longévité ?

Des études sont en cours. Mais la génétique seule n'explique pas tout. Elle est à recouper avec les facteurs psychosociaux et environnementaux. Nous avons tous au départ un capital, certains l'usent plus que d'autres.

La société est-elle préparée pour



(Photo DR)

s'occuper de l'explosion démographique à venir des plus de 75 ans ?

Non, je ne pense pas... Les préconisations des gérontologues n'ont pas été assez prises en compte. Tous les gouvernements se sont passés comme une patate chaude la loi sur la dépendance, et elle n'existe toujours pas ! Ce sera comme pour les masques et le reste, on se débrouillera avec au dernier moment... L.A.