

LES AMIS DE LA VIE - COMPTE RENDU REUNION DU 22/05/2024

10 personnes présentes, 4 excusés.

Echanges sur le vieillissement avec l'article "Peut-on guérir du vieillissement ?" : "La Vie" N° 4074

- Page 19 : les neuf marqueurs du vieillissement

Le vieillissement est considéré comme une maladie

Plusieurs scientifiques ont dressé une liste d'éléments qui sont la cause des changements de notre corps

Il n'y a plus assez de cellules qui se reproduisent par rapport à celles qui se détruisent

Il est dit qu'on peut faire quelque chose contre cela

Les personnes âgées n'ont pas envie de manger des protéines alors qu'elles en ont besoin (viande, œuf, poisson, jambon, ...)

Protéines animales et protéines végétales (lentilles, épinards, légumineuses, soja, amandes, noix, ...)

En manger très régulièrement, des petites quantités mais plusieurs fois par jour.

Grammage suivant l'âge : bébé, adulte jeune, adulte mature, personne âgée

Pour l'arthrose : activité physique, amélioration des traitements

Sarcopénie : fonte de la masse musculaire

S'entretenir avec une activité physique, alimentation, hygiène de vie

Le poids entre en jeu

Avant, les gens marchaient beaucoup car il n'y avait pas de moyen de transport

Les prothèses, cela aide

Echange sur des cas concrets de chacun

Ce qu'il faut aussi, ce sont des équipes médicales qui prennent le patient dans sa totalité et qui se réunissent pour parler de lui

Cela était fait pour le cancer depuis longtemps. Maintenant ils le font pour d'autres pathologies.

Une nouvelle spécialité : le médecin généraliste hospitalier : pour permettre de prendre une personne dans son entier, de réunir toutes les problématiques autour du malade.

Le médecin coordinateur fait la synthèse.

- Page 20-21 : fausses notes épigénétiques, prendre soin de notre ADN

L'épigénome et l'ADN

Chercher à mobiliser des fonctions qu'on ne mobilise plus

Pourquoi se priver d'une cigarette quand on est âgé(e) ?

Il faut faire une évaluation personnelle des risques et des plaisirs.

- Page 21 : metformine, NMN

Certains d'entre nous prennent de la metformine

Il y a des effets secondaires, au niveau des intestins pour certaines personnes

- Page 22 : Fini, rides et cheveux blancs !

Le transhumanisme, l'homme qui veut être éternel

Avec les traitements, des "jeunes vieux" qui mourront quand même...

Dépression, fatigue, problème du relationnel

- Pages 23 : quatre conseils pour prendre de l'âge sans devenir vieux !

Echange sur les titres : mangez moins, courez, grelottez, adoptez le régime longévité, le jeûne intermittent : il y a du pour et du contre. Des séjours sont organisés.

- **Pages 26-27-28 : l'humain doit être vulnérable pour vivre**

La souffrance psychique est plus grave que la souffrance physique

Il faut faire attention à ce que l'on dit car cela peut être quelquefois mal compris

Echanges sur des cas concrets vécus.

L'accompagnement de la fragilité : à la conférence St Vincent de Paul, ils font des visites régulières aux personnes

Souffrance rédemptrice

Lire Charlotte de Vilmorin "Ceci est mon corps", tétraplégique de naissance

Il faut trouver ce qui donne du sens, c'est la résilience

La transformation de quelque chose de négatif en quelque chose de positif

Les sportifs avec handicap (le cécifoot, randonnée avec joëlette, ...)

Au cinéma actuellement "un p'tit truc en plus"

Il faut trouver le beau, la capacité de regarder

Cela s'apprend, il faut commencer avec les enfants de bonne heure, distinguer de l'envie de posséder

Echanges sur le beau : expériences de chacun

La finitude de la vie, cela donne du sel à la vie

On veut la goûter car on sait qu'elle va finir

Peut-être quand on a des enfants et petits-enfants, c'est mieux ?

On sait que notre vie s'arrête, mais on sait qu'on a une autre vie

Sur La Vie N° 4104, pages 56 à 59 : "la vieillesse crée un effet de surprise et d'étrangeté"

La vieillesse est un temps où l'on gagne en liberté. Jusqu'au dernier jour, on peut faire quelque chose

Exemple Socrate

"Histoire d'une âme" de Sainte Thérèse : avant de mourir, elle a envie de gâteaux, elle a mangé des gâteaux et elle est morte.

Pour notre **réunion de rentrée du 18/09/2024** : nous prendrons les dates de nos réunions 2024-2025 et les thèmes choisis

Merci de venir à cette réunion de rentrée avec vos idées.

. A savoir que pour notre réunion de novembre 2024, nous souhaitons inviter, Mr Raphaël NEDILKO, policier à Chalon sur Saône, fils du diacre permanent à Chalon, Nicolas Nedilko.

Ce policier a contribué à l'élucidation de deux meurtres, de longues années après les faits. Voir son livre : "l'obstiné" en 2023.

La Vie lui a consacré un **article** dans son carnet **Les essentiels du 04/01/2024 N° 4088**.

Nous allons le rencontrer préalablement pour voir avec lui le déroulement de son intervention auprès de notre groupe.

Vous pourrez d'ici notre réunion du 18/9 nous faire part des questions que vous souhaiteriez lui poser ou les sujets à aborder avec lui. Merci.