

Cuba, le pays où il fait bon vivre... jusqu'à 120 ans.

Habana XXI

2013



« on peut vivre 100 ans avec une bonne qualité de vie [...] en gardant un esprit aussi ouvert et énergique que les personnes qui entrent dans ce club. »

Membres du Club des 120 ans.

Cuba peut prétendre être un des pays où le pourcentage des personnes de plus de 100 ans est le plus élevé par rapport à sa population.

Selon les informations des autorités médicales cubaines, le pays compte environ 1600 personnes qui dépassent 100 ans sur une population de 11,2 millions d'habitants. En proportion, c'est cinq fois supérieur au chiffre du Japon, le pays où les centenaires sont déclarés les plus nombreux.

Le docteur Eugenio Selman-Housein, président du Club des 120 ans, considère que les cubains disposent des conditions nécessaires pour vivre de longues années, et cela grâce à un modèle de société où la santé représente une attention de tous les instants, de même que l'éducation ainsi que tous les services indispensables à une bonne qualité de vie.

Avec une espérance de vie qui atteindra bientôt 80 ans, la population cubaine tend à vieillir, d'où la nécessité absolue de mettre en place des stratégies qui puissent assurer à nos grands-parents de vieillir dans les meilleures conditions.

Le club des 120 ans

Pour contribuer à cette espérance de vie, l'Association Médicale des Caraïbes (AMECA), a institué un congrès nommé « Longévité satisfaisante ». Le premier a eu lieu en avril 2003 à l'hôtel National de Cuba à la Havane et a connu un grand succès. C'est à cette date qu'on décida de fonder le Club des 120 ans afin d'y réunir les personnes qui souhaiteraient disposer d'une bonne qualité de vie. Il ne s'agit pas d'un club réservé aux seniors : il est destiné aussi aux personnes de tous âges ainsi qu'à leurs descendants et qui veulent mener une longue vie bien remplie. En conséquence, les fumeurs et les personnes qui ne font pas preuve d'une certaine éthique ne sont pas admis.

Le docteur Selman qui dirige le Club depuis sa fondation, assure qu'il regroupe déjà des membres dans au moins 36 pays d'Amérique, d'Europe et en Océanie.

Les membres se réunissent en délégation de 15 personnes et peuvent travailler, habiter au même endroit, ou partager simplement des passions communes. Ensemble, ils organisent des activités qui leur permettent de se retrouver comme à l'occasion de fêtes d'anniversaire, de manifestations culturelles, de cercles d'amis, de conférences, d'activités en plein air etc...

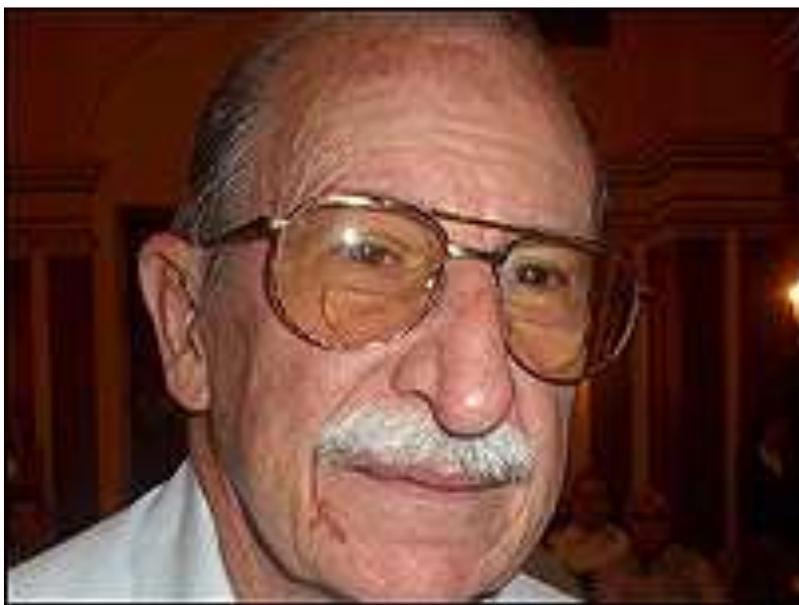
La philosophie du Club est la suivante : « on peut vivre 100 ans avec une bonne qualité de vie sans avoir à faire d'efforts importants ni de grands sacrifices, mais en gardant un esprit aussi ouvert et énergique que les personnes qui entrent dans ce club. »

Il existe de nombreux exemples encourageants comme celui de Ramón Cordobés, 93 ans, qui raconte comme il vit en bord de mer et pratique chaque jour son kilomètre de natation.

La plupart des membres du club dont l'âge est avancé, travaillaient déjà dans leur jeunesse dans des domaines qui requéraient une bonne santé: des travaux de couture à la récolte de la canne à sucre par exemple. On peut donc en déduire, à travers leur expérience, que l'activité physique est une recette efficace pour la longévité.

Selon Hortensia Cueto, 103 ans, l'alimentation peut aussi jouer un rôle important : « même si j'étais pauvre, j'ai toujours très bien mangé, surtout beaucoup de fruits. En effet, quand j'étais enfant, on mangeait équilibré avec seulement quelques centimes »

S'il est difficile de définir une raison unique, le club des 120 ans dispose de chercheurs professionnels dans 64 spécialités comme la nutrition ou la génétique, afin d'identifier tous les facteurs qui prolongent la vie.



« L'aliment est source de vie, l'énergie dont nous avons besoin se trouve dans les aliments et non dans les médicaments. »

Dr. Eugenio Selman, président du Club des 120 ans.

Celui qui n'écoute pas les conseils ne vit pas très vieux.

Dans son livre **Comment vivre 100 ans**, le docteur Selman explique comment l'homme peut vivre 100 ans ou plus, s'il décide de vivre sainement et d'une façon adaptée.

Il fait de 6 éléments clés les piliers fondamentaux de sa doctrine. **La motivation**, depuis le plus jeune âge, parce que nous sommes ce qui nous motive. **L'alimentation**, à base de fruits et de légumes, mais sans oublier de manger « de tout » et en évitant les excès, **la santé** en privilégiant la prévention, **l'activité physique** pendant 30 minutes de 3 à 5 jours par semaine, parce qu'il est nécessaire de « se bouger », **la culture** considérée comme un enrichissement spirituel et qui nous permet aussi de combattre l'excès de stress et d'évoluer dans un **milieu sain**.

L'homme est un animal dont les habitudes peuvent être bonnes ou mauvaises : si elles sont bonnes, il sera plus facile d'atteindre 120 ans que si elles sont mauvaises. Les habitudes saines à respecter sont les suivantes : une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique, ne pas fumer, éviter de boire de façon excessive et surtout envisager la vie avec optimisme.

L'aliment est source de vie, l'énergie dont nous avons besoin se trouve dans les aliments et non dans les médicaments. Une bonne alimentation est la meilleure façon de combattre l'obésité, la dénutrition et d'autres maladies comme l'hypertension ou le diabète. Notre alimentation doit être très riche en vitamines, minéraux, enzymes et fibres, et il est indispensable de boire au minimum 2 litres d'eau minérale par jour.

La vie est un processus continu, depuis la fécondation de l'ovule jusqu'à la mort, et chaque étape est unique. Il est très important, à l'heure de fêter nos 60 ans, de continuer à profiter de la vie au maximum, sans nous limiter, et en faisant ce qui nous passionne, comme aller danser, se former, se promener et exercer notre mémoire.

Le Club des 120 ans est un bon exemple à suivre : après tout, peut-être qu'elles sont vraies ces histoires concernant les premiers européens à fouler le sol américain et qui racontent y avoir découvert la Fontaine de Jouvence.

Quelques figures culturelles et artistiques cubaines qui vécurent une longue vie :

- Sindo Garay- 101 ans
- Francisco Repilado ([Compay Segundo](#))- 95 ans
- Dulce María Loynaz- 95 ans
- Leopoldo Domínguez- 89 ans
- Rita Longa- 88 ans
- [Wilfredo Lam](#)- 80 ans
- Mariano Rodríguez- 78 ans

- [Alejo Carpentier](#)- 76 ans
- [René Portocarrero](#)- 73 ans

Bibliographie :

Selman-Houssein Abdo-Cómo vivir 120 años-La Habana, Cuba : Editorial científico-técnica 2008.