

A la Société des Amis de La Seyne Ancienne et Moderne

M. Fernand Sans a démontré la joie de vivre du 3^{me} âge... au soir de la vie

Sur le thème « Au soir de la vie... réflexions sur le 3^{me} âge », M. Fernand Sans, invité par les Amis de La Seyne ancienne et moderne, aurait pu faire une conférence sévère et morose. Il n'en fut rien, bien au contraire. Sans toutefois perdre un pouce de lucidité, M. Sans émailla son exposé de citations, de remarques humoristiques, qui mirent en joie une assistance ayant pour la majorité dépassé la jeunesse.

Mieux, ne laissant jamais se rompre le lien affectueux qui le rattachait à son auditoire, il donna apaisement aux craintes, souffla vivifiant aux renoncements.

L'assistance était nombreuse, lundi, à 18 h. 15, dans la salle des fêtes, pour cette belle

conférence que présidait M. Jacques Besson, secrétaire général des Amis de La Seyne ancienne et moderne, ayant à ses côtés M. Baschieri, trésorier.

M. Besson faisait part avec regret de l'absence de Mme la générale Carmille, appelée à Paris près de sa famille, de M. et Mme de Lattre, de M. Louis Baudoin, président honoraire, de Mme et Mlle Mathey, de Six-Fours.

Il rappelait discrètement les trois causeries très appréciées que fit M. Sans, précédemment, et le pria de dévoiler ses réflexions sur « le soir de la vie ».

Le vieillissement de l'homme et de la femme

La vie moderne ne laisse guère le temps de penser aux hommes. Cocteau fut longtemps préoccupé par ce qui se passait de l'autre côté du miroir. Mozart pressentait peut-être sa mort prématurée. Mais c'est au soir de la vie que l'on se penche sur le passé et que l'on se demande si cela valait la peine d'être vécu.

Le croyant est un homme heureux. Pour lui la mort n'est que l'antichambre d'une autre vie. Mais pour celui qui doute, la perspective est cruelle, et il ne lui reste qu'à faire le compte de ce qu'il a accompli de positif, savoir s'il a réussi sa vie.

Un autre phénomène surgit, la continuité de soi au-delà de la mort. Pour les génies, la pérennité de leurs œuvres est assurée. Pour les autres... « dans ce pays, quinze jours d'une mort récente font une vieille nouvelle ». D'où le besoin qu'éprouvent certains d'écrire leurs mémoires.

La femme jouit d'une situation particulière. Elle est supérieure à l'homme au moins en ceci qu'elle vit plus longtemps que lui : moyenne de

vie pour l'homme. 68 ans, pour la femme 75 ans. Trois millions de veuves contre 600.000 veufs.

Autre avantage, la femme a à sa disposition des moyens très divers de lutter contre les outrages du temps, et elle use pour cela de toutes sortes d'artifices qui sont indispensables pour les hommes. En dehors de ces astuces, le charme de certaines femmes persiste avec l'âge. Ninon de Lenclos avait à 70 ans une foule de soupirants. Les très jeunes femmes qui épousent des hommes du 3^{me} âge sont sans doute attirées par leur forte personnalité.

M. Sans énumère tous les signes avant-coureurs de la vieillesse. Les lunettes pour lire le journal et puis : « A peine avons-nous quarante

ans, qu'on nous applique des suffixes disgracieux en aire quadragénaire, quinquagénaire, etc. »

Comment savoir ne pas vieillir

Des écrivains ont prodigué maints conseils pour « rester jeune sans vieillir ». Des savants se sont penchés sur les problèmes de la gérontologie ou la gériatrie (encore des mots peu séduisants). Des procédés extraordinaires nous sont proposés, produits esthétiques, chirurgie, greffes, et l'on parle d'hibernation.

De là à voir des vieillards alerte propulsés par turbo-réacteur, cueillant chaque jour « les roses de la vie », il n'y a qu'un pas, semble-t-il. Trêve de plaisanteries, le conférencier émettait quelques suggestions raisonnables, pour notre temps.

Parmi les règles d'or, sur le plan physique, l'exercice est recommandé, exercices d'assouplissement, mouvements respiratoires. La marche est encore le meilleur sport, c'est aussi à peu près le meilleur qui reste. L'alimentation est à suivre de près. Une visite de médecin régulière permet utilement d'avoir un bilan de sa santé.

Encore faut-il entretenir l'esprit. Surtout, ne pas vivre en égoïste, créer autour de

soi un climat d'affection pour en bénéficier à son tour. S'intéresser à tout ce qui se passe, et la période actuelle est suffisamment riche en événements et en découvertes. Le spectacle de la rue est passionnant.

Savoir s'émouvoir devant la nature. Conserver ses facultés d'enthousiasme devant la beauté, les sujets d'étonnement. Etre passionné de musique, de peinture, de collections, ne jamais avoir de journées vides.

L'entourage a de l'importance. Il n'est pas indiqué de ne vivre qu'avec des personnes âgées. Il n'est pas interdit du tout de penser à l'avenir : des projets d'aménagement, d'amélioration, de sorties, de rencontres d'amis, et continuer de se cultiver.

« C'est prolonger la jeunesse que d'être souriant, de

bonne humeur, et notre bon équilibre rendra notre société agréable.

« Il faut rire, un remède efficace, et rechercher les occasions de rire.

« Ecartons résolument la colère, l'envie, la jalousie, et tous les sentiments noirs. L'essentiel est de ne pas consentir à vieillir.

« Il faut avoir un idéal qui nous guide comme la lumière : amour, liberté, justice, charité, et peut-être Dieu. Ne jamais perdre de vue cette lueur lointaine qui palpite pour nous dans l'infini du firmament ».

Les applaudissements prolongés de l'assistance signifiaient au conférencier qu'il avait été compris.

J. AVENEL



Beaucoup d'auditeurs du troisième âge dans l'assistance.

(Ph. CHABERT)



M. Fernand SANS
membre E. R. de l'enseignement
et conférencier
(Ph. CHABERT)