

... tout chez ... ur **résilience** »



Les personnes résilientes supportent mieux les crises, le stress et les revers, parce qu'elles ont développé tout un éventail de stratégies d'adaptation



Les centenaires souffrent en moyenne de six maladies. Quand on leur demande comment ils vont, ils répondent : « Oh, moi, ça va bien. » Six maladies en moyenne, et pourtant, tous disent aller bien. Comment est-ce possible ? Leur réponse est souvent : « Oh, pourquoi me plaindrais-je ? Les autres sont déjà morts. »

Ces personnes restent donc optimistes ?

Oui. Beaucoup continuent à vivre leurs passions jusqu'à un âge très avancé. Certains ont été honorés dans des musées pour leurs œuvres artistiques. D'autres étaient chercheurs, scientifiques, ou s'intéressaient à la politique, à la mode ou à leur famille. L'un des hommes que nous avons interrogés a commencé, au moment de son départ à la retraite, à écrire un ouvrage permettant d'identifier les plantes des Alpes suisses. Il lui a fallu douze ans pour l'achever. Aujourd'hui, le livre en est à sa septième édition.

Quel rôle joue la famille ?

Les personnes très âgées sont souvent un élément fédérateur qui maintient la cohésion familiale. En même temps, la perte d'amis constitue un moment critique où de nombreux centenaires perdent l'envie de continuer à vivre. Une bonne relation avec les enfants apporte également davantage de soutien au quotidien.

Pourquoi tant de gens ont-ils peur de vieillir ?

Les stéréotypes négatifs liés à la vieillesse dominent un peu partout : être vieux signifie être malade, incompetent, lent ou pénible. Au lieu de se réjouir qu'un nombre croissant de personnes parviennent à vivre longtemps, on agite le spectre d'un tsunami de personnes atteintes de démence qui finira par submerger notre société. Ces représentations de la vieillesse sont très problématiques, car les préjugés que l'on développe à l'égard des personnes âgées finissent un jour par s'appliquer à soi-même. Des études montrent qu'une perception négative du vieillissement peut aller de pair avec une moins bonne santé, et même une espérance de vie plus faible.

Vous avez demandé aux centenaires quels conseils ils donneraient aux plus jeunes pour atteindre eux aussi un âge aussi avancé.

Ils répondent souvent : « Il faut tout faire avec modération, sans excès. » Cela correspond aux grandes études qui montrent qu'il est judicieux de réduire

les facteurs de risque : ne pas fumer, éviter une consommation excessive d'alcool et effectuer des bilans de santé réguliers.

D'après vous, comment devient-on particulièrement âgé ?

Presque toutes les études montrent que l'activité physique est importante. La plupart des centenaires disent n'avoir jamais fait de sport. Mais ils ont beaucoup marché, étaient souvent en déplacement et, dans leur enfance, avaient pour la plupart de longs trajets pour aller à l'école. Ils avaient aussi peu d'argent, mangeaient de façon plutôt modérée, souvent des fruits et légumes du jardin, ainsi que peu de viande. En quelque sorte, ces personnes ont tout bien fait presque par hasard. Aujourd'hui, nous pouvons essayer d'adopter une alimentation locale et de saison, et de réduire notre apport calorique. Des études montrent d'ailleurs qu'un apport calorique plus faible contribue à la longévité. Mais il est important, à un âge plus avancé, de recommencer à manger un peu plus, notamment des protéines, afin de conserver ses forces.

A quelles périodes de la vie les bases d'une longue existence se mettent-elles en place ?

Entre 20 et 30 ans, le risque est particulièrement élevé, car c'est à cet âge que l'on compte le plus de morts accidentelles. Les hommes adoptent alors des comportements plus risqués que les femmes. De plus en plus d'études suggèrent toutefois que les années entre 40 et 50 ans sont les plus importantes. Mais certaines études montrent également qu'il reste judicieux d'arrêter de fumer même à 80 ans. Globalement, il est important de considérer le vieillissement comme un processus qui s'inscrit sur l'ensemble de la vie.

Aujourd'hui, les choses évoluent à un rythme effréné. Beaucoup de personnes âgées ont du mal avec les nouvelles technologies.

Ce n'est pas tout à fait vrai. Certains centenaires m'écrivent des e-mails. D'autres voient leur famille tous les jours sur FaceTime. Ils n'avaient auparavant jamais touché à la technologie et l'ont apprivoisée à 80 ou 90 ans. Cette ouverture à la nouveauté aide les gens à se réinventer sans cesse. Les centenaires, en particulier, sont plus flexibles et étaient déjà, plus jeunes, moins enfermés dans leurs habitudes.

Et vous-même, jusqu'à quel âge aimeriez-vous vivre ?

J'aimerais vivre très vieille, mais en bonne santé et avec des capacités cognitives préservées. Les centenaires montrent que c'est possible. J'essaie de manger sainement, de faire du sport et de bien dormir. Je travaille aussi ma résistance au stress et j'entretiens des relations sociales stables. Mais il faut aussi avoir de la chance.

« Le vieillissement est devenu un marché »

Que pense la psychologue de la tendance « longevité », qui transforme la santé en philosophie de vie ? « Nous retrouvons dans le sang des centenaires certains profils protéiques que l'on observe habituellement chez les jeunes », observe Daniela Jopp. « Les recherches se poursuivent actuellement pour comprendre pourquoi. L'important est de nous appuyer sur des données scientifiques. Les aspects psychologiques et sociaux sont

eux aussi extrêmement importants. De plus en plus de jeunes se demandent comment vivre le plus longtemps possible et s'imposent pour cela d'énormes restrictions. Or, les centenaires ont généralement atteint cet âge presque sans y penser ; ils n'en ont pas fait leur raison de vivre. Le vieillissement est devenu un marché de plusieurs milliards. Je conseille de se fier à des personnes qui maîtrisent réellement leur domaine. » LY.PS

La collecte de données **uniques** sur la floraison des cerisiers du Japon devrait se poursuivre



Depuis plus de 1.200 ans, le début de la floraison des cerisiers est consigné au Japon. Après la mort du chercheur Yasuyuki Aono, cette série scientifique unique risque de s'interrompre brutalement. La recherche d'un successeur s'annonce délicate.

DIE WELT

LARENA KLÖCKNER

Yasuyuki Aono a compté. Chaque année, chaque printemps, jusqu'à sa mort. Il relevait la date de floraison des cerisiers japonais, notant si elle survenait plus tôt que l'année précédente ou qu'il y a cent ans. En avril 2025, il a inscrit la dernière date dans son tableau : 4 avril, pleine floraison. La ligne suivante était déjà prête - 2026 y figurerait. Il n'a pas pu la compléter : Aono est décédé le 5 août 2025.

Professeur à l'Université métropolitaine d'Osaka, il a consacré sa vie à documenter les périodes de floraison du cerisier de montagne japonais, *Prunus jamasakura*. Et ce, non seulement pour les années qu'il avait lui-même vécues, mais pour une période de plus de 1.200 ans. Pour y parvenir, il avait appris à lire d'anciens textes japonais, fouillé des archives poussiéreuses et retrouvé des traces de fêtes des cerisiers en fleurs à Kyoto. Le témoignage le plus ancien remonte à l'an 812.

Des dizaines de réponses à l'appel

Ces données uniques comptent parmi les plus longues séries climatiques au monde consacrées à l'étude d'un phénomène saisonnier. Elles montrent que la floraison des cerisiers survient de plus en plus tôt. Récemment, le cerisier de montagne a fleuri plus tôt que jamais dans toute l'histoire des observations - un signe du changement climatique.

À la mort d'Aono, personne ne savait qui poursuivrait ce travail. « On voyait

très clairement qu'il voulait continuer », a déclaré Tuna Acisu au *Guardian*. *Data scientist* chez Our World in Data, une plateforme en ligne qui a publié un graphique à partir des données d'Aono sur les cerisiers, elle confie : « Cela m'a émue. »

Craignant que cette série d'observations vieille de 1.200 ans ne s'interrompe, la scientifique s'est elle-même mise en quête d'un successeur. Il lui fallait trouver quelqu'un qui n'observerait pas n'importe quelle floraison de cerisiers, mais la même espèce, au même endroit : à Arashiyama, à Kyoto. C'était la seule façon de garantir la valeur des données.

Contrairement à ses craintes initiales, elle a reçu des dizaines de messages en très peu de temps. Parmi eux, celui d'un chercheur japonais, qui poursuivra les travaux de documentation d'Aono. « Il consulte les mêmes sources que le professeur Aono pour déterminer le pic de floraison de cette année et a déclaré qu'il confirmerait la date dans les prochains jours », explique Acisu. Le chercheur a souhaité rester anonyme dans un premier temps. « C'est vraiment formidable de savoir que la collecte de données va se poursuivre », se réjouit la *data scientist*.

La floraison des cerisiers ne dure qu'une à deux semaines. Au Japon, elle attire chaque année des millions de personnes : c'est à la fois un patrimoine culturel, un événement festif et un symbole national. Et l'on continuera désormais à en consigner précisément le moment.

On voyait très clairement qu'Aono voulait continuer.

Cela m'a émue

Tuna Acisu
Data scientist



Au Japon, la floraison des cerisiers est à la fois un patrimoine culturel, un événement festif et un symbole national. © AFP