

# Conseils à un octogénaire

Quelques conseils pour devenir nonagénaire, ou plus si affinités.

## *Premier conseil :*

n'écoutez pas les conseils que vous prodigueront les bonnes âmes.

Écoutez poliment ceux qui comme moi ont une certaine expérience. Mais sachez qu'ils ne sont pas omniscients, car leur expérience est limitée. Acceptez-les avec intérêt et ne les suivez que prudemment. Et surtout ne leur révélez pas que vous ne suivez que les conseils qui vous arrangent.

## *La santé :*

Ce sujet est inépuisable, surtout la vôtre.

Ne vous attardez pas à quelque rhume ou quelques cors aux pieds qui sont à la portée de chacun.

Si vous avez la chance d'avoir une maladie peu connue, exploitez le fait. Si de plus elle a un nom plus ou moins grec, ne vous gênez pas pour le répéter.

Si vous n'avez presque rien, sortez des généralités, et continuez comme vous avez toujours fait. Ce n'est pas à votre âge que le fait de manger moins gras ou moins sucré changera quelque chose à votre état. Une exception, l'alcool. Ne vous privez pas d'en boire si ça vous plaît. Ce serait étonnant que vous deveniez alcoolique à votre âge.

Et si vraiment vous n'avez rien, prenez un dictionnaire médical et choisissez quelque chose de rare. Je vous suggère l'hémochromatose du foie (mais elle est héréditaire), ou la tyrosinémie ( de type À) ou la pemphigoïde bulleuse ( je connais un cas).

## *Le sport :*

Faites comme la majorité des gens : parlez-en savamment mais ne le pratiquez pas.

Si vous tenez quand même à participer, choisissez un sport où l'on reste assis, sauf la bicyclette qui est instable par nature quand elle ne roule pas. Sauf si elle est solidement fixée au sol : un de mes amis en possède une.

De toutes façons, éviter le sport car les vrais sportifs prennent leur retraite relativement tôt, et vous l'êtes déjà.

Faites quand même un minimum d'exercice physique. Un ami qui est en EHPAD en a choisi un où les chambres particulières sont alignées le long d'un long couloir qu'il arpente tous les jours.

### ***La politique :***

C'est une forme de sport (voir ce mot).

Vitupérer contre les gouvernants (tous, quel que soit leur tendance) car si vous étiez à leur place vous feriez ...autrement. Ça ne sert à rien, mais ça soulage.

### ***Les déplacements :***

Distinguer ceux à longue distance de ceux de l'environnement immédiat. Pour les seconds, vous ou vos proches trouveront toujours une solution.

Si les autres ne sont plus à votre portée, ce n'est pas grave. Les Japonais ou les Bantous ne vous attendent pas. Si leur mode de vie vous intéresse, regarder l'un des nombreux reportages télévisés qui vous disent tout sur tous les lieux à visiter. Et si les jambes vous démangent, prenez exemple sur Xavier de Maistre, écrivain français que vous ne connaissez pas, qui a écrit Voyage autour de ma chambre, forcé qu'il fut de ne pas quitter sa maison par décision de justice.

### ***Les beaux-parents :***

Pas les vôtres, évidemment, mais ceux de vos enfants. Ils sont, au mieux, dans la même situation que vous. Soyez donc tolérants.

### ***Les amis :***

À distinguer suivant leur âge. Évitez les vieux qui ont tendance à vous parler de leurs difficultés. Vous en avez assez des vôtres. Quant à celles de vos amis, vous n'y pouvez rien. Éludez donc ce cas.

Si parmi ces amis se trouvent des jolies femmes, rappelez-vous que la recherche de cette qualité n'est plus de votre âge. A moins que vous ne fussiez un esthète.

### ***La musique :***

Écoutez du Rock n'roll, assis dans un fauteuil, ça remplace la culture physique. Ou un bon massage. Sinon préférez Chopin. Écoutez les yeux fermés. Cela détend les muscles du front

Vous pouvez également écouter des chansons de votre jeunesse. Si vous ne vous rappelez plus les paroles, dites : « La, la, la, » personne ne vous le reprochera. Si ce sont des chansons modernes et que vous ne comprenez pas les paroles, c'est normal car c'est de l'américain.

### ***La mémoire :***

Ne vous inquiétez pas si vous la perdez. En fait il est reconnu que l'on perd la mémoire à court terme qui est volatile et qu'on la perd facilement. Ce n'est donc pas grave. Privilégier la mémoire à long terme, qui en général est incrusté dans votre cerveau. Par exemple, si vous avez dans votre jeunesse appris par cœur la valeur du nombre Pi avec douze décimales, c'est le moment de vous les rappeler. Ça ne vous a jamais servi à rien mais c'est le moment de vérifier.

Si vous allez chercher quelque chose dans une autre pièce de votre résidence, et que vous ne vous rappelez pas pourquoi vous êtes là, ce n'est pas grave prenez n'importe quoi et ressortez de la pièce. Aller dans une autre pièce et arrivé là, vous vous rappellerez, peut-être, ce que vous cherchiez. Et si vous ne vous le rappelez pas, Ce n'est que partie remise, vous trouverez une autre fois.

### ***Réfléchir :***

C'est le plus difficile. Je ne peux rien en dire.