

# ... et surtout la Santé !

Merci, merci, ça va...

14-8 de tension, le pouls à 70 au repos ; c'est normal, le repos, c'est mon état désormais habituel. Et pourtant, au dernier Contrôle Technique chez BioGroup, les triglycérides ont fait une pointe à 2,6 ; ça m'a valu une pastille complémentaire dans mon pilulier quotidien. Lequel reste très raisonnable.

Côté VMC, l'alerte d'il y a deux ans est oubliée, traitée fort efficacement avec quelque vaso-dilatateur dont j'ai oublié le nom. Je pourrais sans doute faire le Cross du Figaro. C'était un de mes rêves ; mais j'attendais pour cela d'être assez vieux pour courir dans la même catégorie que Mimoun ; depuis 2013, cet objectif est sans objet. Alors, je marche ; oh, pas trop, jamais de trajet de plus de 2 à 3 Km. Sans dépasser les 4 Km à l'heure, à 90 pas par minute (j'ai une montre qui les compte). Ce n'est pas terrible, mais les légionnaires ne font pas mieux lorsqu'ils défilent !

Pour les autres sports, c'est évidemment en fauteuil capitonné que je les pratique, et toujours en salle ; de séjour bien entendu, avec un écran plat en guise de prothèse.

Du côté de mes yeux, on trouve des lunettes. Ce n'est pas original, aujourd'hui tout le monde en chausse. Certaines, dit-on, sont connectées à des bases de données ; pas les miennes. Un des verres ne sert à rien, un chirurgien mal inspiré m'ayant un jour légèrement rayé la rétine gauche sans la détruire vraiment. Ça ne m'empêcherait pas de conduire, seule la perception de la perspective<sup>1</sup> en est légèrement affectée ; c'est là que la caméra de recul de ma voiture était la plus utile, pour se garer. Mais j'ai fini par radicalement régler le problème en cédant ma voiture à mon fils.

Le châssis, je veux dire la carcasse, tient bon ; il · elle ·<sup>2</sup> reste entièrement d'origine. Certains radio-machins m'ont dit que deux ou trois coussinets d'articulations sont fortement usés. Ça ne grince pas,

---

<sup>1</sup> A lire deux fois, si dyslexie

<sup>2</sup> Cette "inclusion" n'est qu'un mauvais clin d'œil, du droit, évidemment

alors je fais avec. La coiffe de l'épaule droite, celle dont j'ai sans doute trop abusé au volley-ball, ou au lancer de javelot, cependant, se rebiffe. Je peux tenir mon bras droit levé à la verticale, mais pas l'y monter sans m'aider du bras gauche. Néanmoins, j'arrive à me peigner sans problème. Non pas en raison de la rareté du poil, car il est bien là, certes un peu plus clairsemé qu'antan ; mais il ne faudrait pas que la tête monte, ou enfle, ce dont je crois être pour l'instant à l'abri.

Aucune crampe n'encombre jamais mon estomac, qui accepte aussi bien solides et liquides, en quantités conformes à des normes plus raisonnables qu'étriquées ; il sait encore en apprécier la qualité, sans que soit utile telle certification ISO ou telle autre. Mais je reste dans des gammes de valeurs sûres, estampillées par la tradition ; à l'abri de tout super Mac, nugget et autre sirop tonifié.

Reste les eaux usées. Pour les initiés, je peux indiquer que le PSA est bon. En revanche, lorsque je suis, à la campagne, devant le muret de mon bac de compostage, je ne pisse plus dans le bac, mais au pied du mur. Rarement encore dans mes bottes ; c'était le principal critère du toubib de mon grand-père pour apprécier s'il devait ou non condamner ses patients à l'ablation de la prostate, et ça me rassure.

Voilà ; vous savez tout, ou presque.

Car la nuit, les sommes ne sont plus ceux que j'ai connus ; plus courts, beaucoup plus courts, trop sans doute...

Pour d'éventuels compléments, vous pouvez toujours consulter, en chanson, le bon docteur Ouvrard ; ce qui ne nous rajeunit pas.

Pionce  
18/12/2017