

## Les dix règles de santé pour senior du Dr Hans Hoppeler

1. Corrige ta vue défaillante avec des verres que le médecin te prescrira.
2. Si ton ouïe baisse, ne te retranche pas de la société, ne te soustrais pas à tes amis tel un individu méfiant, renfrogné et timide, mais supporte courageusement ce désagrément que ton entourage tentera sans doute d'adoucir le mieux possible.
3. Le travail et le mouvement, ces deux piliers de la santé, ne les oublie pas dans la vieillesse. Ils stimulent l'activité cardiaque et le métabolisme, ouvrent l'appétit et chassent les idées noires. Certes, cela ne devra pas être un travail pénible !
4. S'accorder suffisamment de repos est aussi important que s'activer. Fais-toi offrir un confortable fauteuil à Noël pour la sieste et veille à bien dormir la nuit.
5. Compense la diminution de la production de chaleur de ton organisme en t'habillant plus chaudement et en rajoutant une bûche sur le feu.
6. Sois aussi régulier que possible dans ton mode de vie.
7. Soigne tes dents aussi bien qu'au jour de ta jeunesse. Une rangée de dents impeccables dans un noble visage marqué par l'âge, quoi de plus beau ? Et qu'importe si parmi ces dents il y a une « étrangère », ou même si toutes sont artificielles ; ce qui compte, c'est l'hygiène et la bonne tenue de ta dentition.
8. Modère-toi ! Un corps jeune a des forces en réserve. S'il arrive que le jeune mange, boit et fume trop ou se livre à quelque autre abus, il peut puiser dans ses réserves pour réduire le dommage ou le réparer. Chez le vieillard, il en est autrement. Son réservoir d'énergie a diminué et il doit maintenant gérer ses forces avec économie. Le vin, la bière et le cidre doivent être goûtés pour ce qu'ils sont, des produits de luxe et non des aliments – aussi à l'automne de la vie.
9. Porte ton âge avec fierté ! On assiste aujourd'hui à une lutte désespérée contre les cheveux gris, la peau flétrie et autres « cernes annuels de croissance ». L'industrie cosmétique est finaude ; elle vend mille crèmes et petits pots à prix d'or tout en riant sous cape – car elle sait bien que tout cela ne sert à rien. Le printemps est-il la seule belle saison ? L'été et l'automne ne le sont-ils pas autant ? Et même l'hiver ? Ce que l'âge ne doit pas nous empêcher de faire : soigner notre apparence et nous vêtir décentement. Nous n'attiferons pas la maison de colifichets pour cacher sa façade vétuste, mais nous n'allons pas non plus la laisser se délabrer telle uneasure. Car cette maison abrite nos souvenirs, nos expériences de vie et nos aspirations. C'est pourquoi nous l'aimons telle qu'elle est, que nous sommes heureux derrière ses persiennes passées et sa façade défraîchie dont nous n'avons nulle honte.
10. Garde ta vivacité d'esprit et ne laisse pas ton intérêt pour ton entourage et les grands enjeux de l'humanité s'assoupir. La perte de la mémoire est une plainte récurrente du vieil âge. Ne le prends pas au tragique. La principale fonction de la raison, à un âge avancé, n'est pas de se souvenir du passé mais de penser ; exerce-toi donc à la pensée, par la lecture, l'écoute de discours intéressants, des contacts sociaux animés. Demeure en empathie avec les jeunes. Et surtout, ne te renfrogne pas, ne te retire pas dans ta coquille ! Certes, à ton âge, il serait insensé de se disperser et de s'intéresser à mille et une choses à la fois, car le besoin de repos augmente. À côté de tes activités et de ta vie sociale, n'oublie pas de cultiver les moments de quiétude et de recueillement intérieur qui resserrent et apaisent l'âme.

Zurich, 1922