

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site www.collegiale.be

Cinq habitudes validées par la science pour bien vieillir

Vieillir ne signifie pas seulement accumuler des années, mais aussi trouver des moyens de rester vivant intérieurement, en lien avec les autres et en paix avec soi-même.

Les recherches scientifiques confirment ce que l'expérience spirituelle enseigne depuis longtemps : relations, engagement, foi et gratitude sont les véritables clés d'une vieillesse épanouie.

La recherche révèle un secret pour bien s'épanouir avec l'âge. Une étude de l'Université Northwestern, menée sur 25 ans et publiée en août 2025, a identifié des personnes dans les 80 ans surnommées "SuperAgers", capables de mémoires comparables à celles de personnes bien plus jeunes. Leur point commun n'est ni un régime particulier ni une discipline sportive stricte, mais un fort engagement relationnel et communautaire. La richesse des liens humains semble protéger le cerveau, réduire le stress et atténuer les effets de la solitude.

Voici donc cinq pistes pour vivre une vieillesse pleine de sens et de vitalité.

1° Rester social

Donner de l'importance aux relations est très important.

Retrouver régulièrement des amis, participer à des groupes paroissiaux, rejoindre un club de lecture ou de jardinage, maintenir le contact avec la famille et les anciens collègues...

L'échange constant nourrit la mémoire, entretient l'attention et préserve la jeunesse du cœur.

Même un simple appel ou une visioconférence peut illuminer la journée.

2° Bouger et stimuler l'esprit

Privilégier une activité physique régulière, même douce : marche matinale, cours de gymnastique adapté, exercices collectifs. Le mouvement améliore l'humeur, la santé et offre souvent un cadre convivial.

Cultiver aussi l'activité intellectuelle : lecture, apprentissage d'une nouvelle compétence, mots croisés, jeux, hobbies créatifs. La curiosité entretient les "réserves cérébrales" et, lorsqu'elle est partagée, apporte une joie supplémentaire.

3° Servir les autres

Trouver un sens profond dans le don de soi.

Bénévolat à la paroisse, mentorat, aide à un voisin ou préparation d'un repas : les gestes de service renforcent les liens, stimulent l'esprit et remplissent le cœur.

Donner devient une source de vitalité autant qu'une bénédiction pour ceux qui en bénéficient.

4° Nourrir la vie intérieure

La retraite offre un temps privilégié pour approfondir la foi. Prière silencieuse, messe quotidienne, étude biblique : autant de pratiques qui apaisent, renforcent et apportent la paix.

La vie spirituelle vécue en communauté, dans la prière et le chant partagés, nourrit la joie et la force face aux épreuves. La gratitude quotidienne, en comptant les petites et grandes bénédictions, favorise santé et bonheur durables.

5° Accueillir le présent avec positivité

Vieillir avec succès tient beaucoup à l'attitude. Les SuperAgers adoptent une vision résiliente et optimiste.

Plutôt que de se focaliser sur les pertes liées à l'âge, ils célèbrent les gains : sagesse, expérience, liberté, souvenirs. Accepter le temps qui passe, rire de soi, abandonner les rancunes et rechercher la joie simple permettent de rester jeune de cœur.

Au terme de cette perspective, le secret des SuperAgers apparaît clair : l'amour.

L'amour vécu dans l'amitié, la communauté, le service et la foi.

L'amour qui donne du sens et de la vitalité, ajoutant non seulement des années à la vie, mais aussi de la vie aux années.