



## Automne 2008

Espérance de vie

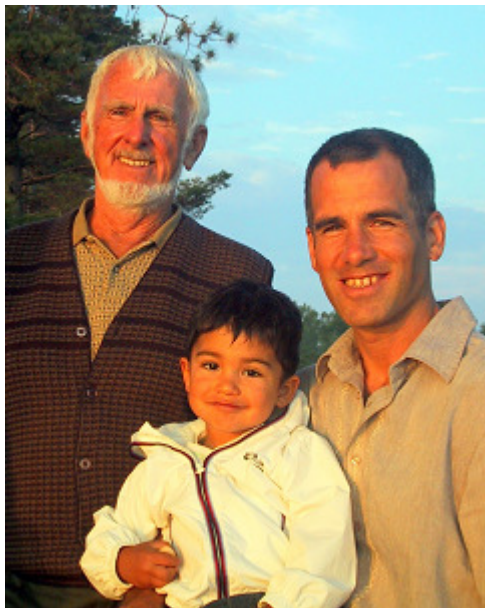
### Le grand mythe de la longévité croissante!

Combien de fois avez-vous entendu dire que nous vivons plus longtemps aujourd'hui qu'autrefois? Détrompez-vous : voilà un autre grand mythe. C'est faux qu'autrefois une personne était considérée vieille à 40 ans ; cela n'a jamais été le cas, à moins de retourner à l'époque paléolithique.

Il faut d'abord comprendre ce qu'est **l'espérance de vie**. Il s'agit d'un calcul d'actuariat qui fait la moyenne de nos probabilités de vivre jusqu'à tous les âges, à partir de tous les âges, et ce, rapporté à l'âge 0 d'aujourd'hui. Simplement, le chiffre que nous connaissons pour le Canada, d'environ 80 ans est donc l'âge jusqu'auquel peut s'attendre de vivre un bébé qui naît *aujourd'hui*. Or, il s'agit uniquement d'une projection théorique. En principe donc, nous ne pouvons valider cette théorie que quand tous les nouveaux nés d'aujourd'hui auront décédé, et que nous pourrions faire leur moyenne d'âge à leur décès, dans environ 100 ans. **L'âge moyen de décès** est un nombre réel, qui tient compte de tous les décès dans une période donnée. Si nous calculons l'âge moyen de toutes les personnes qui sont décédées en 2007, nous observerons que cette moyenne, soit 74 ans, est plus basse que l'espérance de vie du Canada aujourd'hui. Si nous voulons savoir jusqu'à quel âge nous pouvons nous attendre de vivre, il faut regarder l'espérance de vie dans l'année de notre naissance. La **longévité** elle, est l'âge maximal qu'un être humain peut atteindre. Il s'agit en quelque sorte de la durée de vie de l'organisme humain. Certains parlent de 120 ans comme l'âge maximal de l'homme. D'après des récits anciens, la longévité humaine n'aurait pas changé depuis très longtemps.

### Où est donc le mythe?

L'espérance de vie tient compte de tous les décès, à partir de la naissance jusqu'aux centenaires. L'espérance de vie varie beaucoup d'une région à l'autre, et d'une époque à l'autre. Il y eu différentes époques quand l'espérance de vie était plus basse, pour différentes raisons spécifiques, comme les guerres, les épidémies, le manque d'hygiène, mais surtout la mortalité infantile. Il ne s'agissait pas d'une diminution de la capacité intrinsèque de l'être humain de vivre longtemps. C'est un peu ce que nous observons dans plusieurs pays d'Afrique en ce moment, où l'espérance de vie est actuellement de moins de 50 ans, et même parfois moins de 40 ans. Il s'agit d'un calcul qui reflète une réalité locale, où près de la moitié des décès dans une année donnée, sont chez les enfants de moins de 5 ans, où il y a des épidémies, et où la guerre fait des ravages. Il y eu une époque au Canada, dans le 18<sup>ème</sup> siècle par exemple, quand la moitié des décès étaient des nouveau-nés (moins de 1 an). Vous comprendrez que ceci a eu pour effet de réduire considérablement le fameux indicateur *espérance de vie* et l'*âge moyen de décès*, d'environ de moitié, d'où l'idée fausse que les gens vivaient seulement jusqu'à 40 ans. La réalité c'est que les adultes vivaient aussi vieux qu'aujourd'hui, à peu d'années près.



Trois générations : Yves, Pierre et Simon

Voici un pêle-mêle de personnages qui ont marqué l'histoire un peu partout sur la planète, et leur âge au décès. Ils sont nés il y a 3000 ans ou bien il y a 100 ans, et sont connus pour leur travail, et non pour leur longévité. En fait, leur longévité n'avait rien d'exceptionnel pour

## Nouvelles

Prochaines sessions:  
2-11 octobre  
6-15 novembre

### Calendrier 2009

Nous avons publié notre calendrier 2009. Vous pouvez le consulter sur notre [site web](#). Nous avons une session par mois de mars à novembre avec deux sessions en mai et juillet. Il y a trois sessions quand il est possible de faire la cure de jus.

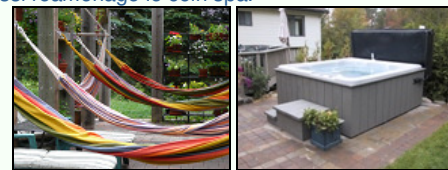
| JANVIER | FEBRUER | MARS | AVRIL |
|---------|---------|------|-------|
| 1       | 1       | 1    | 1     |
| 2       | 2       | 2    | 2     |
| 3       | 3       | 3    | 3     |
| 4       | 4       | 4    | 4     |
| 5       | 5       | 5    | 5     |
| 6       | 6       | 6    | 6     |
| 7       | 7       | 7    | 7     |
| 8       | 8       | 8    | 8     |
| 9       | 9       | 9    | 9     |
| 10      | 10      | 10   | 10    |
| 11      | 11      | 11   | 11    |
| 12      | 12      | 12   | 12    |
| 13      | 13      | 13   | 13    |
| 14      | 14      | 14   | 14    |
| 15      | 15      | 15   | 15    |
| 16      | 16      | 16   | 16    |
| 17      | 17      | 17   | 17    |
| 18      | 18      | 18   | 18    |
| 19      | 19      | 19   | 19    |
| 20      | 20      | 20   | 20    |
| 21      | 21      | 21   | 21    |
| 22      | 22      | 22   | 22    |
| 23      | 23      | 23   | 23    |
| 24      | 24      | 24   | 24    |
| 25      | 25      | 25   | 25    |
| 26      | 26      | 26   | 26    |
| 27      | 27      | 27   | 27    |
| 28      | 28      | 28   | 28    |
| 29      | 29      | 29   | 29    |
| 30      | 30      | 30   | 30    |
| 31      | 31      | 31   | 31    |

### Nouveau formulaire en ligne

Nous avons amélioré notre [formulaire de réservation](#) en ligne afin de vous procurer un accusé de réception instantané. Il ne dépend plus de votre système de courriel donc fonctionne sans faute!

### Nouveau coin de détente

Nous avons agrandi le patio et ajouté des hamacs. Il y en a maintenant pour tout le monde! Nous avons aussi réaménagé le coin spa.



### L'Épicerie

Le site web de l'émission de télévision [L'Épicerie](#) sur Radio-Canada offre une grande quantité d'informations sur les aliments. Vous pouvez consulter les [archives](#) par sujet.



### Lifeandlove.tv

Visionnez ici [un clip](#) inspirant sur la santé, l'alimentation, et notre planète [en anglais]. Sur ce site web, on y retrouve également d'autres ressources pour une meilleure vie, une alimentation vivante des démonstrations culinaires, conférences, (dans la section Raw Food).

[lifeandlove.tv](#)

### Viande et réchauffement climatique

Plus tôt cette année, à l'[émission de Christiane Charette](#) sur Radio-Canada, une table ronde discute des effets de l'alimentation sur les GES. À écouter!



leur époque.

Socrates 70 \* tué  
Darwin 73  
Monet 86  
Picasso 91  
Auguste 76  
Dorchester 86

Platon 80  
Pythagore 81  
Louis XIV 77  
Ramses II 91  
Franklin 84  
Newton 84

Einstein 76  
Bohr 77  
John A. Macdonald 76  
Marguerite Bourgeoys 80  
Wilfrid Laurier 77  
Renoir 78

Si vous voulez en avoir le cœur net, allez vous balader dans un vieux cimetière, et lisez les pierres tombales de personnes qui sont nées dans le 19<sup>ème</sup> siècle ou avant. Vous verrez qu'il y en a une majorité qui a vécu aussi longtemps que les personnes d'aujourd'hui.

S'il y a une augmentation de l'âge moyen des décès, ou de l'espérance de vie, c'est principalement une question démographique. Le facteur qui a de loin le plus contribué à l'augmentation de cet indicateur, c'est la réduction importante des décès infantiles, due en grande partie tout simplement à la réduction du nombre de naissances! Des meilleures conditions de vie et d'hygiène y sont aussi pour quelque chose. La médecine moderne n'est qu'un facteur marginal dans le changement de ces indicateurs.

Il y en a aussi qui répètent aveuglément que c'est l'augmentation de l'espérance de vie qui cause le vieillissement de la population. Ce vieillissement relatif est plutôt causé par un taux de natalité qui a chuté dramatiquement depuis quelques décennies, combiné à la dépendance sur l'immigration pour faire croître la population du pays. Quand la majorité de la population renouvelée a environ 30 ans (immigration), plutôt que 0 an (nouveau né), c'est normal que la moyenne d'âge de la population soit à la hausse.

### La qualité de vie

S'il y a un facteur qui a changé dramatiquement depuis les derniers centenaires, c'est la qualité de vie dans la vieillesse. La période avant la mort quand une personne dépend des autres pour assurer ses besoins essentiels, ou **morbidité**, a nettement augmenté au cours des dernières décennies. Les personnes sont de plus en plus dépendantes de médicaments, d'équipements, d'aidants et d'interventions à l'âge d'or, et cette période moyenne de morbidité avant la mort atteint maintenant 7 ans. De la marche active quotidienne (30 minutes) pendant toute la vie, un bon sommeil, du soleil, une alimentation saine, et des cures de nettoyage périodiques augmentent considérablement la qualité de vie dans notre vieillesse.

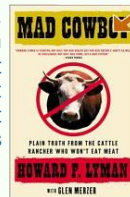
### Restaurant recommandé

Le site web [Happy Cow](http://www.happycow.net) est un répertoire mondial de restaurants végés ou végétariens, très pratique pour les grands voyageurs végés. Vous pouvez y trouver des commentaires, en faire ou bien suggérer d'autres restos.



### Lecture recommandée

[Mad Cowboy](#), Howard F. Lyman. (ISBN 978-0684854465) Écrit par un producteur de bœuf, ce livre contient toute la réalité de l'industrie qu'il connaît si bien. Lecture facile mais qui contient à la fois beaucoup de faits, statistiques et informations scientifiques.



Pour faire une réservation, remplissez le [formulaire](#) ou appelez sans frais!

**1 877 777-1567**

## RECETTE

C'est le temps des récoltes ! Voici deux recettes faciles et délicieuses.

Pour éviter de manger des produits chimiques, et pour avoir de meilleurs nutriments, et un meilleur goût, il est toujours préférable d'utiliser des ingrédients biologiques, autant que possible.

### Salade de chou-fleur



*Cliquez la photo pour agrandir*

**1 grand chou-fleur, fleurets grandeur bouchée**  
**½ tasse tahini (beurre de sésame)**  
**3 dents d'ail, pressées**  
**Jus de 1 gros citron**  
**1 c. à thé cumin, moulu**  
**1 c. à thé sel**  
**3 c. à table eau**

Faire cuire très légèrement le chou-fleur à la vapeur pour attendrir et mettre de côté dans un bol. Mélanger l'ail, le cumin, le tahini, le jus de citron et le sel, en ajoutant l'eau pour obtenir une sauce lisse. Ajouter la sauce graduellement au chou-fleur en mélangeant doucement. Servir à la température de la pièce sur un lit de laitue.

**Ne jamais ajouter aucune sorte de sucre** (sucre blanc, cassonade, sirop d'érable, miel, agave, etc.). Les raisins, baies, et pommes suffisent!

## Salade de patates sucrées



*Cliquez la photo pour agrandir*

**1 ½ kg patates douces coupées en cubes d'environ 1 "**

**1 c. à table huile végétal**

**Sel**

**1/3 tasse persil haché**

### **Sauce**

**3 c. à table d'huile de canola ou tournesol**

**2 c. à table de moutarde de Dijon**

**2 c. à table de vinaigre de cidre**

**¼ c. à thé de poivre**

Badigeonner les patates avec l'huile et le sel. Les mettre au four sur une plaque très légèrement huilée. Rôtir pendant 25 minutes à 400 °F ou jusqu'à ce que les patates soient tendres. Sortir du four et laisser refroidir. Ajouter le persil haché.

Préparer la sauce en mélangeant bien tous les ingrédients. Mélanger doucement la sauce avec les patates et servir tiède.

**Maison de santé du Lac Brome Pierre Graveline**

**408 Lakeside, Lac Brome QC Canada J0E 1V0**

**[www.jeuneintegral.com](http://www.jeuneintegral.com) [info@jeuneintegral.com](mailto:info@jeuneintegral.com) tél. 450-305-1248**