Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 16 (1986)
Heft: 12

Artikel: Azerbaidjan : recettes de longévité
Autor: Askerov, Lev
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-829485

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

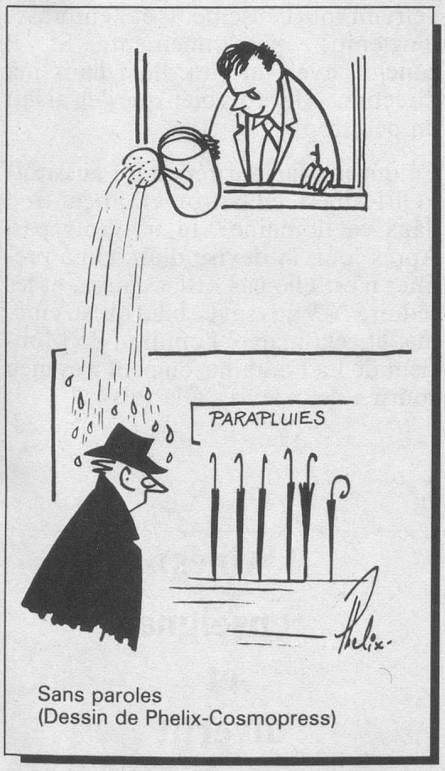
Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

parfaits. Ni trop — je pense au «cul et chemise» qui tourne si souvent mal — ni le trop peu du chacun pour soi. La voisine chouchoute ses fleurs, arrose, traite, coupe, tond et pourchasse la mauvaise herbe avec une ardeur et un acharnement qui confinent à la fureur. Ce qui lui permet de gagner la petite guerre (quand même) qui consiste à mesurer et calibrer les propos des passants. Neuf fois sur dix c'est l'extase et l'arrêt prolongé devant son parterre digne du petit Trianon, alors que, de mon côté, ces singes se contentent d'un «T'as vu. C'est aussi assez joli!» Elle triomphe et j'enrage.
Enfin, bien heureusement, il n'y a pas, entre nous, que cette oiseuse rivalité. Notre grand point commun, c'est l'amour des chats. Sujet intarissable s'il en est. Lors des repas pris en commun, alors que les paupières s'alourdissent, que la digestion ralentit le rythme des réparties, que le sommeil gagne insidieusement du terrain, hop! vite une question sur les dernières frasques de Kenfo, Pompon ou Manolo et le tour est joué. D'un coup d'un seul, la conversation repart en feu d'artifice et l'hôte peut servir le dernier verre.

En guise de conclusion et après avoir presque tout dit de ce que je pense de mes voisins, je préfère ne pas savoir ce que eux auraient à dire de moi.

E. G.

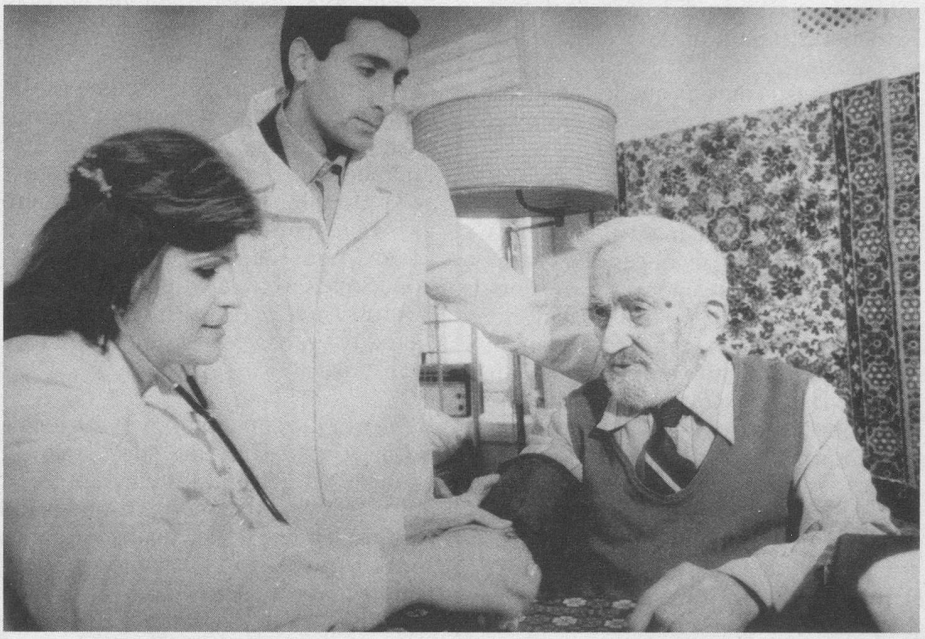


Sans paroles
(Dessin de Phelix-Cosmopress)

Azerbaidjan: recettes de longévité

par Lev Askerov, correspondant de l'APN

Selon le recensement le plus récent, l'Azerbaidjan, République soviétique fédérée de Transcaucasie, cette «aire d'extension» de la longévité, dénombre aujourd'hui 14 200 personnes âgées de 100 ans ou plus. Gulbadan Allakhverdiéva bat tous les records: elle aura bientôt 150 ans. Il est significatif que la «géographie» de la longévité, après avoir été le fait de la campagne par excellence, se soit étendue à de grandes villes.


Mamed Aliev, 97 ans, un des 900 grands vieillards de la ville de Bakou (Novosti Press, Moscou).

Pour que je puisse bien comprendre les origines de ce phénomène, Soudeif Imamverdiev, professeur, président de l'Association azerbaidjanaise des gérontologues, m'a présenté l'un de ses «clients», Mamed Aliev, 97 ans, habitant de Bakou, capitale d'Azerbaidjan.
Sa petite-fille de 30 ans (Mamed Aliev a cinq fils, douze petits-fils, quatorze arrière-petits-fils et il est le trisaïeul de trois enfants), eh bien, sa petite-fille nous a ouvert la porte et dit que son grand-père venait de rentrer du bazar et était en train de se reposer dans sa chambre! Nous entrons et qu'est-ce que nous voyons? Assis, le dos appuyé contre le canapé, il lisait... sans lunettes! Il est vrai qu'il tenait le livre assez loin de ses yeux.
Mamed Aliev travailla toute sa vie, depuis 1905, où il s'embaucha dans une exploitation pétrolière. Il fut ouvrier dans un atelier de réparation de wagons, puis dans une meunerie. Il prit sa retraite à 65 ans, c'est-à-dire cinq ans plus tard que l'âge de la retraite l'autorise en URSS: 60 ans pour les hommes. Mais il ne renonça pas à la vie active et devint postier. Aujourd'hui aussi il fait de son mieux et ne conçoit pas sa vie autrement: il va au bazar, au magasin et soigne les arbres de sa cour.
Il fumait autrefois, mais il s'interdit le tabac depuis longtemps. L'alcool, ce n'est que pour les grandes fêtes, un petit verre tout au plus. Mamed Aliev mange modérément. Il préfère les fines herbes, les fruits et les produits laitiers fermentés, sans dédaigner la viande mais pas grasse. Le soir, il fait sa promenade quotidienne d'une heure ou d'une heure et demie le long du quai maritime. Il n'aime pas rester longtemps assis et pendant notre conversation il fait des va-et-vient dans la chambre.
— Mamed Aliev, nous raconte Sudif Imamverdiev, est un des 900 grands vieillards (85 ans et davantage) de notre ville qui compte un million et demi d'habitants. Ils sont presque au même nombre à Kirovabad, à Soumgait et à

Minguetchaour, autres centres industriels importants. Tous les centenaires sont pris en charge à l'Association azerbaidjanaise des gérontologues et des gériatres. Les meilleurs médecins d'Azerbaidjan groupés dans cette association veillent sur eux.
Les personnes âgées se sont habituées à l'examen prophylactique annuel qui dure vingt-cinq jours à la petite station climatique de Mardakiany. Si l'une d'elles tombe malade, dans quelque région d'Azerbaidjan que ce soit, le Centre de gérontologie en est aussitôt informé et décide d'urgence s'il faut l'amener à Bakou ou lui déléguer des spécialistes.

— On pense souvent que la longévité est une qualité innée, héréditaire. Que vos observations vous suggèrent-elles?

— Le facteur héréditaire est indéniablement important mais il n'est pas unique. C'est vrai, la longévité est souvent transmise de génération en génération. Mais il n'en reste pas moins vrai que chez nous, en Azerbaidjan, la durée de vie moyenne avoisinait 50 ans avant la Révolution socialiste d'Octobre 1917, contre 76 ans aujourd'hui. C'est logique pour de nombreuses raisons. Par exemple, l'Azerbaidjan ne possédait que trois polycliniques avant la révolution alors qu'à présent elle en possède un millier et demi et compte un médecin pour 400 personnes.
Les observations des gérontologues confirment une nouvelle fois que le travail est la condition première de la longue vie. Soit dit à ce propos, au cours des soixante dernières années, pas un seul de nos grands vieillards n'a eu l'occasion de subir un choc qui se produit généralement quand on risque de perdre son travail. Pour eux tous, la vie active se divise en deux étapes, peut-on dire: «officielle» (avant la retraite) et «non officielle» (travaux domestiques qu'ils effectuent à la mesure de leurs moyens jusqu'à leurs derniers jours). Cela atteste de façon convaincante, à mon avis, que les facteurs sociaux, de même que les facteurs génétiques, ont une très grande importance pour le phénomène de la longévité.

— Et maintenant, demandons l'avis de Mamed Aliev. Qu'est-ce qui vous a aidé à rester bien portant à un tel âge?

— L'explication est simple, répond-il. Il faut aimer et apprécier la vie, se réjouir de chaque jour, l'attendre avec impatience. Et aussi prendre plaisir à ce qu'on va faire demain.

(APN)

COLETTE JEAN

Albert Préjean adorait la fondue

Je viens de retrouver, dans le fouillis de ma cave, un recueil datant de 1949 (40 ans bientôt) et me voilà replongée dans de chaleureux souvenirs.
A l'époque, j'habitais la vieille ville de Genève, au numéro 33 de la Grand-Rue. C'est dans cette maison que Ferdinand Hodler a eu son atelier entre 1881 et 1902. Tout à côté, au numéro 27, Michel Simon a vu le jour en 1895. Et aux numéros 29/31 une plaque annonce que Grétry a composé un opéra (je crois *Isabelle et Gertrude,* dont il n'y a eu que six représentations à Genève en 1766).

En ce qui me concerne, en 1949, je fais du 33 Grand-Rue une succursale du Club de la Bonne humeur, émission alors très écoutée sur les ondes de Radio-Genève. Mes voisins de palier sont les très talentueux comédiens Isabelle Villars et René Habib, et ils sont de toutes les fêtes. La fête, ce soir-là, c'est avec Albert Préjean. Il est passé en vedette au Club de la Bonne humeur, et il adore la fondue. Jean-Marc Pache, musicien de renom, Paul Herbier, comédien, et quelques autres personnalités complètent la tablée. L'ambiance est très euphorique. Il faut dire qu'Albert Préjean, c'est l'optimisme fait homme. En 1949, il a déjà 25 ans de spectacle à son actif: cascadeur au cinéma dans les films muets, suivi d'un tour de chant fantaisiste en tenue de cow-boy à l'Alhambra et au Moulin- Rouge, il joue de l'opérette, et crée en France le rôle de Mackie dans le fameux «Opéra de Quatre Sous» (c'était en 1931.) Et puis c'est, avec René Clair, un des premiers films parlants et chantants «Sous les toits de Paris», et nous voilà tous, entre deux vapeurs de caquelon, en train de reprendre les refrains qu'il a rendus célèbres...

«Tous ces mauvais garçons
Avec, des façons... pas très catholiques»... etc.
Suivi bien sûr de: *«Sous les toits de Paris*
Dans la chambre de Nini...»

...et le temps file, autant que la fondue, et nous fait oublier la bise. Albert Préjean me raconte, à propos de bise, une histoire de baiser qui a marqué ses débuts au cinéma de manière indélébile.

Il vient d'avoir la chance d'être désigné comme partenaire de Gaby Morlay, laquelle avait déjà une grande renommée. Or, la première scène qu'il doit interpréter est celle d'un baiser fougueux, passionné. Impressionné par la chose en elle-même autant que par la curiosité des gens du plateau, il se trouble, il est gauche, il simule: ça ne colle pas du tout!

René Clair s'impatiente et s'énerve: «Enfin, quoi, c'est pas la première fois que tu embrasses une femme! Je veux un vrai baiser...» (les techniciens semblent suspendus... à ses lèvres).

C'est alors que propulsé par le culot des timides qui enfin se décident, Albert Préjean prend son élan, se précipite sur Gaby Morlay stupéfaite, l'étreint fougueusement, et l'embrasse longtemps, passionnément. Et il conclut, avec un clin d'œil dans ma direction; «Je crois bien que j'en ai fait un peu trop!»

Ce qui me fait lui répondre aussitôt: «Oh! Albert, en fait-on vraiment trop dans ce domaine? Je ne crois pas. Après tout, la devise d'un jeune premier n'est-elle pas «Bien faire... et les séduire?» Vous savez bien qu'au cinéma, et cela malgré l'opinion de Monsieur de La Fontaine, on peut très bien courir «deux lèvres à la fois».

C. J.

«Aînés» renseigne et divertit