

## Mai 2020: Changer de regard sur les vieilleses



Sélection des derniers livres qui ont retenu l'attention des bibliothèques. Ce mois-ci, des ouvrages sur la longévité, les pertes de mémoire, mais aussi sur la créativité ou la tendresse, choisis par Justine Haeberli-Kaul, de la Bibliothèque de Pro Senectute.

Sélection des derniers livres qui ont retenu l'attention des bibliothèques. Ce mois-ci, des ouvrages sur la longévité, les pertes de mémoire, mais aussi sur la créativité ou la tendresse, choisis par Justine Haeberli-Kaul, de la Bibliothèque de Pro Senectute.

Pour les lecteurs et lectrices de REISO en Suisse romande, la Bibliothèque Pro Senectute, située à Zurich, envoie les ouvrages par la poste, à un tarif très préférentiel. L'envoi est gratuit pour les collaborateur-trice-s de Pro Senectute.



- Sous la dir. de Nicolas Menet
- Le grand livre de la longévité
- Paris : Editions Eyrolles, 2020

L'espérance de vie augmente, c'est un fait, mais l'espérance de vie en bonne santé diminue. Ce constat nous invite à nous poser des questions cruciales : comment accueillir la vieillesse? Comment accepter les inévitables transformations physiques et psychiques? Comment profiter de ce moment unique qu'est la vieillesse pour s'épanouir, se donner du plaisir... Autrement dit, comment apprendre à vieillir et à être heureux d'avancer en âge? Au-delà de leur regard bienveillant sur la vieillesse, les auteurs proposent des actions concrètes pour vivre en meilleure santé.

Emprunter ce livre par [mail](#)



- **Jean-François Lambert**
- **Changer le regard sur les seniors-es**
- **Paris l'Harmattan, 2019**

Du fait de l'allongement de la vie est née une nouvelle période de vie avec des enjeux, des défis particuliers. Après l'enfance, l'adolescence et la maturation, ce que nous appelons la sénescence a émergé, avant la sénescence ! Pour la première fois de l'histoire de l'humanité, une nouvelle génération est amenée à vivre vingt, voire trente années supplémentaires, lesquelles n'ont pas été prévues dans le programme initial de vie. Les notions de retraite, d'activité, si possible sociale, des seniors-es, sont ainsi restituées.

Emprunter ce livre par [mail](#)



- **Sylvie Galland**
- **La relation entre les adultes et leurs parents**
- **Montréal : Ed. de l'Homme, 2019**

Éprouvez-vous parfois de l'ennui ou de l'agacement quand vous rendez visite à vos parents? Si tel est le cas, c'est le signe qu'un changement devrait intervenir dans votre relation. Mais comment jouer votre rôle de fils ou de fille, une fois parvenu à l'âge adulte? Et comment être parent d'adultes? Sylvie Galland aborde ces questions en appuyant ses réflexions sur de multiples témoignages. Elle présente les adaptations nécessaires au cours des différents âges de la vie qui peuvent aller, avec le vieillissement des parents, jusqu'à l'inversion des rôles. Elle décrit les conditionnements qui freinent le cheminement des uns et des autres, et propose des voies possibles pour sortir de missions, de loyautés et de systèmes relationnels contraignants.

Emprunter ce livre par [mail](#)



- **Angèle Ferreux-Maeght , Vincent Valinducq**
- **Zones bleues - les secrets de l'extrême longévité**
- **Paris : First éditions, 2019**

Connaissez-vous le point commun entre la presqu'île de Nicoya au Costa Rica, la Barbagia en Sardaigne, Okinawa au Japon et l'île d'Ikaria en mer Egée? Ce sont des zones bleues, ces territoires où la population compte un nombre exceptionnel de nonagénaires et centenaires en excellente santé. Alimentation, activité physique, liens sociaux, environnement, génétique... Quels sont donc les secrets de la qualité de vie de chacune de ces communautés et de leur espérance de vie hors norme? Angèle Ferreux-Maeght, naturopathe et cheffe de cuisine, et Vincent Valinducq, médecin généraliste et chercheur, sont partis aux quatre coins du globe pour enquêter auprès de ces super-seniors, mais aussi de scientifiques qui étudient leur environnement et leur mode de vie.

Emprunter ce livre par [mail](#)



- **Véronique Châtel**
- **Nous ne voulons pas vieillir seuls!**
- **Toulouse : Erès, 2020**

Nous ne voulons pas vieillir isolés, invisibles et désinvestis par la communauté des humains! Vivre longtemps expose à une souffrance inenvisagée: celle de l'isolement social qui génère cette sensation tellement douloureuse d'être seul. Il faut trouver des solutions collectives pour que le temps de vie gagné se déroule dans la cité. Et non dans la solitude de son domicile. Comment relever le défi de vivre vieux en restant en liens?

Emprunter ce livre par [mail](#)

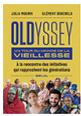


- Marie de Hennezel, Philippe Gutton
- Et si vieillir libérait la tendresse...
- Paris : In press, 2019

La tendresse est une force, une puissance. C'est un élan du coeur qui invite à vivre autrement, à aimer et désirer autrement. En avançant en âge, éclosent de nouvelles émotions. C'est à cette "éclosion" de la tendresse que Marie de Hennezel et Philippe Gutton s'attachent. Il ne s'agit pas d'une tendresse qui aurait été tenue prisonnière pendant la jeunesse, mais la révélation d'un potentiel d'amour que l'avancée en âge rendrait possible. Une découverte en quelque sorte. Quelle est la nature de cette embellie de l'âge? Quelle place y tient la tendresse libérée? Et quel rôle joue cette libération dans l'accomplissement d'une vie?

Emprunter ce livre par [mail](#)

---



- Julia Mourri, Clément Boxebeld
- Oldyssey : un tour du monde de la vieillesse
- Paris : Seuil, 2019

La tendresse est une force, une puissance. C'est un élan du coeur qui invite à vivre autrement, à aimer et désirer autrement. En avançant en âge, éclosent de nouvelles émotions. C'est à cette "éclosion" de la tendresse que Marie de Hennezel et Philippe Gutton s'attachent. Il ne s'agit pas d'une tendresse qui aurait été tenue prisonnière pendant la jeunesse, mais la révélation d'un potentiel d'amour que l'avancée en âge rendrait possible. Une découverte en quelque sorte. Quelle est la nature de cette embellie de l'âge? Quelle place y tient la tendresse libérée? Et quel rôle joue cette libération dans l'accomplissement d'une vie?

Emprunter ce livre par [mail](#)

---



- Éric Badonnel
- Alors que la mémoire s'efface
- Le Bord de l'eau, 2019

Une femme est atteinte de la maladie d'Alzheimer. Elle va peut-être mourir bientôt. Son fils essaie de se souvenir. Il voudrait saisir, dans sa vérité, qui elle a été et le partager avec les siens. Ce que ce livre raconte de la maladie, de l'amour filial, de la vie d'une femme née dans les Vosges dans les années 40 et, au-delà, du destin d'une famille sur plusieurs générations, revêt sans doute un caractère universel. Alors que la mémoire s'efface est le récit né d'un traumatisme, l'aggravation soudaine de la maladie dont souffre la mère. Cette histoire a été écrite en quelques mois, dans l'urgence, celle de la préparation au deuil.

Emprunter ce livre par [mail](#)

---



- Marion Péruchon : préf. de Philippe Gutton
- Création tardive : un élan, une découverte, un dépassement

- Paris : In press, 2019

La création tardive possède-t-elle une dynamique psychique spécifique? A-t-elle des caractéristiques propres tant au niveau du style que du contenu? Quel est le poids de la proximité de la mort ou d'un trauma sur cette créativité tardive? De nombreuses personnes vieillissantes continuent à créer ou créent pour la première fois. Marion Péruchon a recueilli les témoignages de créateurs célèbres entrant dans le troisième âge, à partir de 60 ans, jusqu'au terme de leur vie. Créateurs appartenant à différentes époques, sur la création artistique, majoritairement la peinture et l'écriture.

Emprunter ce livre par [mail](#)

---

Sélection proposée par [Justine Haerberli-Kaul](#), spécialiste en information documentaire à la [Bibliothèque Pro Senectute](#). Voir toutes les [nouvelles acquisitions](#) de la bibliothèque. Sources des descriptions : éditeurs de chaque livre.