

# Vivre plus vieux, vivre heureux... avant la fin du monde ?

*Pour éviter l'explosion de notre planète et l'effondrement de notre civilisation, il nous faudra revenir à un mode de vie plus frugal en énergie, en produits de consommation et en interactions.*

Temps de lecture : minute

---

30 janvier 2020

Une ambiance de fin du monde a régné durant quelques minutes sur la scène principale de la Maddy Keynote. Notre événement, qui se tient ces 30 et 31 janvier, accueillait jeudi matin le réalisateur Luc Jacquet, qui a notamment remporté l'Oscar du meilleur film documentaire en 2006 pour *La Marche de l'Empereur*. "*Fermez les yeux et écoutez l'effondrement d'une falaise glaciaire*", enregistrée par le cinéaste, intime-t-il au public, qui joue le jeu. Après quelques secondes de sons envoûtants - phoques s'ébrouant à leur sortie de l'eau, pingouins qui caquètent joyeusement, clapotis marins - soudainement, l'apocalypse.

Le sol de la scène vibre sous la violence du son qui retransmet l'effondrement de tout un pan de glace. C'est un Titanic sensoriel qui emporte les spectateurs, entre les vagues d'eau dévastatrices et le vrombissement de l'énorme bloc s'affaissant, piégeant les animaux qui s'ébattaient à son pied. "*Je voulais vous faire vivre l'effondrement*", souligne Luc Jacquet, pas peu fier de son effet. Pari réussi pour celui qui cherche à sensibiliser à grande échelle aux risques du changement climatique.

Quelques minutes plus tôt, le cinéaste regrettait que les humains aient progressivement adopté "*un mode de vie extrêmement éloigné de la nature*". L'urbanisation galopante et l'exode rural ont "*coupé l'humanité*

*du berceau dans lequel elle a évolué". "Vous serez la dernière génération à mourir de vieillesse", a même prophétisé la fille du réalisateur, anticipant les catastrophes écologiques et climatiques qui menacent régulièrement notre planète. La fin du monde, souvent attendue, serait finalement à notre porte. Comment la faire reculer, alors que l'on a (inconsciemment) oeuvré depuis des siècles à accélérer son arrivée ?*

## Préserver l'humanité, préserver la planète

Certains sont bien loin de la fin du monde annoncée ; au contraire, ils ne se sont jamais aussi bien portés ! Ce sont les centenaires des zones bleues, ces régions du monde où la longévité des habitants bat des records. Vincent Valinducq leur a consacré son ouvrage *Zones bleues, les secrets de la longévité*. Sur la scène principale de la Maddy Keynote, il a rappelé que l'ADN ne fait pas tout : il pèse pour seulement 20% dans la longévité des habitants des zones bleues.

Au contraire, un certain nombre d'autres facteurs sont déterminants dans la pêche qu'ont ces seniors pas comme les autres. Des critères physiologiques, d'abord. Pratiquer une activité physique régulière, adopter une alimentation végétale ou modérer sa consommation d'alcool permettraient ainsi de doper notre espérance de vie. Plus précisément, Vincent Valinducq a souligné qu'une *"alimentation monotone, c'est-à-dire qui ne se compose que de produits venant de la région où on est né"* serait particulièrement bénéfique. En effet, notre corps serait prédisposé à mieux assimiler les aliments qui viennent de notre lieu de naissance que d'une autre région et, *a fortiori*, d'un autre pays. Enfin, le lien social est également déterminant pour optimiser la longévité. *"Bien être entouré nous permet de produire des hormones du bien-être et favorise notre bonne santé, évoque Vincent Valinducq. En se concentrant sur une société plus soudée, on pourrait donc augmenter la longévité."*

Un mode de vie plus frugal, dont l'alimentation proviendrait de circuits

ultra-courts et centré sur le noyau familial, aurait de surcroît l'avantage de préserver durablement notre planète. Faut-il, pour repousser la perspective de la fin du monde, revenir à de petites communautés locales quand le progrès nous a au contraire permis ces dernières dizaines d'années de nous connecter à des inconnus à l'autre bout du monde ? Si ce n'est pas pour la planète mais pour faire de nous tous des centenaires, serions-nous prêts à cette concession ?

---

Article écrit par Vincent Raimbault