

# Porquerolles en zone bleue : l'art de vivre jeune très vieux

Porquerolles, île exemplaire pour être « jeune à tout âge » ? C'est le rêve que caresse Hélène Argelliès, coach en développement personnel à Porquerolles, bien au fait de la longévité dans des pays comme le Japon où elle a vécu.

Mais il existe d'autres endroits où l'on vit longtemps et en excellente santé : en Crète, en Sardaigne... et jusqu'au Costa Rica.

Les chercheurs qui ont étudié leurs points communs les appellent « zones bleues ». C'est dans la salle de la mairie annexe de l'île que, dernièrement, Hélène Argelliès a présenté à un groupe d'habitants ses investigations et convictions dans le domaine du vieillir jeune (1).

Et d'énumérer et commenter les nombreuses caractéristiques de la jeunesse, à ne surtout pas perdre en vieillissant. L'enthousiasme, la créativité, la capacité à s'adapter, la curiosité et le rire s'y taillent une large

place, mais l'exercice physique, le bien manger, la relaxation, le fait d'avoir un projet de vie, un cercle social et une relation privilégiée avec ceux qu'on aime, contribuent aussi à une longévité assortie d'une belle forme. Ces caractéristiques sont justement celles des « zones bleues ».

## Témoignage

Puis Hélène Argelliès a donné la parole à Coline Fau, jeune psychomotricienne travaillant en maison de retraite. Avec beaucoup d'émotion, celle-ci raconte le quotidien des personnes âgées qui y vivent, parlant de celles qui n'ont plus d'espoir comme de celles qui ont gardé leurs capacités et leur enthousiasme. « *Restent jeunes, dit-elle, ceux ou celles qui savent encore rire, qui prennent soin de leur corps, ont une croyance ou une vie spirituelle, ont appris à méditer, ce qui peut aider à ne pas se centrer sur les émotions négatives. Beaucoup de personnes se mettent des limites, mais ces limites sont dans leur esprit.* »

La conclusion est revenue à Hélène Argelliès : « *Notre île, qui a toujours compté plusieurs nonagénaires très en forme et quelques centenaires parmi les habitants, pourrait bien devenir exemplaire dans le domaine de la longévité. Elle a déjà en tout cas la majorité des points communs avec les zones bleues.* »

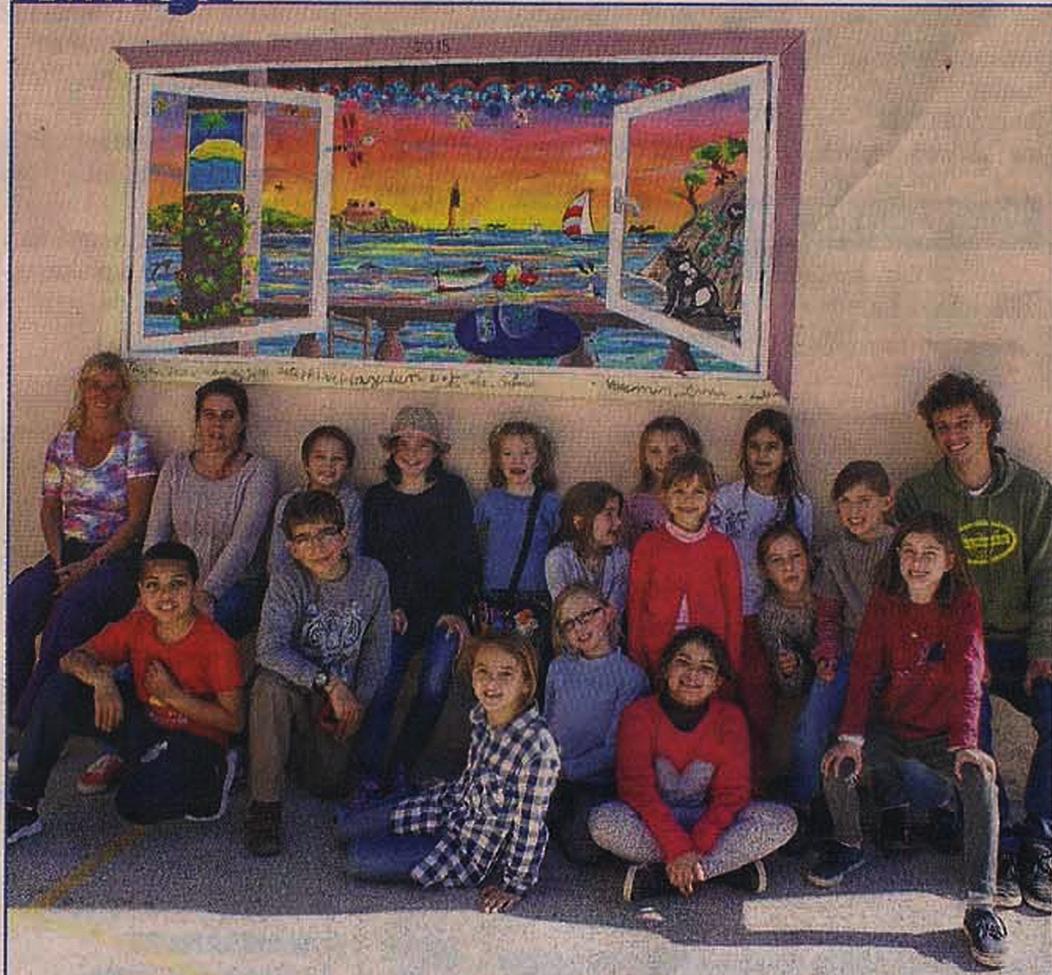
M. R.

1- La rencontre était organisée à l'initiative des associations Vivre à Porquerolles, Lire à Porquerolles et Les Arts verts.

Hélène Argelliès : 07.87.60.36.66.

Coline Fau : 06.77.26.71.98.

## L'image



### La fresque ensoleillée des enfants de l'école

Réalisée par les écoliers dans le cadre des nouvelles activités périscolaires (NAP) mises en place à la rentrée dernière, la fresque qui orne le mur extérieur d'une classe, dans la cour de l'école de Porquerolles, ouvre une fenêtre ensoleillée sur la mer.

Les enfants, guidés par l'artiste du village, Sabine Chautard, l'ont peinte en cinq séances.

Chacun d'entre eux peut se réjouir de retrouver l'une de ses idées dans la réalisation finale. Une réussite !

M. R.



Hélène et Coline pendant la rencontre.

(Photo M. R.)