Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

« Comment bien vieillir », les conseils avisés de l'ancien patron du Service Gériatrie de l'Hôpital d'Avignon



Il sait de quoi il parle le docteur Lucien Sokolowsky. Médecin depuis 1966, il a officié à partir de 1985 au service du grand âge de l'Hôpital Henri-Duffaut. Aujourd'hui à la retraite, il prodigue ses conseils lors de conférences comme il vient de le faire dans l'amphithéâtre de la CCI aux Fenaisons devant les membres de la SMLH (Société des Membres de la Légion d'Honneur).

Aujourd'hui, certains pratiquent un racisme anti-vieux

« C'était ma vocation. A l'époque, soigner les vieux qui, de toutes façons allaient mourir, était une cause perdue, ils finissaient dans un hospice » confie le docteur Sokolowsky. « Le vieillissement c'est un ensemble de modifications qui nous touchent dans notre chair, c'est l'action du temps sur les humains. Il

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

faut savoir que la gériatrie concerne le soin aux personnes âgées quand la gérontologie, elle, est la science qui permet une approche physique, psychologique, sociologique d'une personne dans toute sa globalité. Or aujourd'hui, certains pratiquent un racisme anti-vieux, qui, selon eux, ils ne sont plus bons à rien, c'est ce que répètent François de Closets et le philosophe André Comte Sponville. »
Il poursuit : « C'est quoi la durée de vie? Selon la Bible, 120 ans ! Mais on n'est pas égaux. Certains sont chauves à 30 ans, d'autres sont à l'apogée de leur vie à 40 ans comme les coureurs de fond, ou 35 comme les danseuses classiques. Après la silhouette s'alourdit, le dos se courbe, les articulations sont moins souples, les muscles s'atrophient, la taille s'empâte, le rythme du pas ralentit…



Lucien Sokolowsky, ancien patron du Service Gériatrie de l'Hôpital Henri-Duffaut d'Avignon

Des recettes pour bien vieillir
Heureusement, il existe des recettes pour bien vieillir : "faire du vélo quand il y a des pistes cyclables sinon c'est trop dangereux, de la natation, des randonnées, du jardinage, du golf, de l'aquagym, s'alimenter correctement. C'est à dire peu d'alcool, pas de mets industriels, de charcuterie ni de gras. Préférer des fruits à coques (noix, noisettes, amandes), les boissons non sucrées, la viande ou le poisson une seule fois par semaine. Eviter les somnifères et les tranquillisants. Bannir le tabac qui provoque 80 000 morts par an ».

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 18 novembre 2026

Penser aussi à muscler les neurones

Lucien Sokolowsky conseille aussi les occupations qui musclent les neurones et stimulent l'intellect : échecs ou bridge, lecture, concerts, bénévolat au service des autres, apprendre une langue. Etre particulièrement vigilant dans ses déplacements, notamment les escaliers. Prendre soin de son apparence, de son habillement, de l'esthétique, de sa peau, la protéger du soleil, cela évitera les taches de vieillesse, celles qu'on appelle les fleurs de cimetière. Il recommande aussi de vivre avec des jeunes, aux grands-parents de transmettre à leurs petits-enfants, d'échanger avec eux.

Et il cite une série de centenaires restés longtemps en pleine forme, comme Philippe de Gaulle, le fils du général, Simone Rozès qui avait été la première femme présidente de la Cour de Cassation, Antoine Pinay, l'inventeur du 'nouveau franc', René de Obaldia, doyen à 103 ans de l'Académie Française, le sociologue Edgar Morin, le peintre Pierre Soulages ou la Reine Elizabeth II (96 ans)dont on vient de fêter le Jubilé de platine en ce moment dans l'ensemble du Commonwealth…



Les membres de la SMLH (Société des Membres de la Légion d'Honneur) de Vaucluse.