

GEORGES SIFFREDI

# VIVONS LA VIE !

*L'art d'ajouter de la vie aux années*

*Préface du professeur Pierre NAVARANNE*

 *Editions*  
Quintessence

**Du même auteur :**

**Éditions Quintessence :**

*La Magie du Hara*, 2009.

*Les Tribulations d'un médecin de famille*, 2009.

**Guy Trédaniel Éditeur :**

*Pourquoi vieillir quand on peut faire autrement?*, 1995 (réédition, 2006).

*À cerveau vaillant, rien d'impossible*, 1996.

*La Vérité sur le ventre plat*, 2004.

*Les Séniors et le Golf*, 2006.

**Presses du Midi :**

*L'Histoire d'une passion, la bécasse et moi*, 2001.

*Storia di una passione, io e la beccaccia*, 2003 (édition bilingue).

© 2011 - Éditions Quintessence

Rue de la Bastidonne - 13678 Aubagne Cedex - France

Tél. (+33) 04 42 18 90 94 - Fax (+33) 04 42 18 90 99

[www.editions-quintessence.com](http://www.editions-quintessence.com)

*Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.*

ISBN 978-2-35805-043-2

## PRÉFACE

---

Je ne suis peut-être pas très qualifié pour préfacier un ouvrage qui donne large place à la diététique : sans méconnaître le moins du monde son importance en médecine, je n'ai jamais été très à l'aise avec cette discipline. Je trouve fastidieux le calcul des calories, l'énumération des acides aminés, des acides gras, des sels minéraux, des oligoéléments indispensables, le dépistage de leurs sites préférentiels ou ceux des sacro-saintes vitamines. J'ai toujours préféré, pour mes malades, recourir à des spécialistes de nutrition ou de diététique.

Mais telle n'est pas, indigeste et compliquée, celle du docteur Siffredi, vous allez le voir. Et puis, comment refuser une préface à un confrère que j'ai toujours aimé et apprécié ? J'admire sa façon simple, franche, directe d'exercer la médecine, son comportement sans apprêt auprès de ses malades – qui l'adoraient –, de ses confrères, des spécialistes à qui il pouvait faire appel. Toujours souriant, avec un sourire et un regard pleins de bonté. Cette disponibilité aussi... qui ne l'empêchait pas, en pleine épidémie toulonnaise de grippe, de courir quelques quarts d'heure chasser la bécasse dans les bois du Beausset ou de Châteauvallon, après avoir porté ses soins à nombre de patients ! Quelle santé, quel équilibre, chez un homme que les ennuis physiques n'avaient pourtant pas épargné. Raison de plus pour réagir. Ce sportif passe ainsi du basket au tennis, au golf, à la chasse, toujours debout, toujours équilibré. Superbe synthèse entre la ténacité de son atavisme corse et la paisible sérénité de son adolescence asiatique !

La retraite venue, on retrouve ces mêmes qualités dans les écrits qu'il livre au public. J'avais apprécié le premier (*Pourquoi vieillir quand on peut faire autrement ?*), préfacé le second (*À cerveau vaillant, rien d'impossible*) et retrouvé dans ces titres,

toute la personnalité de l'auteur. Un troisième (*Histoire d'une passion*) nous entraînait à sa suite dans les montagnes varoises ou corses. Nous revenons maintenant à la médecine ou à l'hygiène de vie, hygiène physique et mentale, avec ce *Vivons la Vie!*.

Mais, qu'il traite de médecine ou de chasse, Georges Siffredi reste le même personnage simple, franc, direct, aussi éloigné de l'académisme que du pédantisme, aussi à l'aise avec ses lecteurs d'aujourd'hui qu'avec ses patients d'hier.

Ici et là, mêmes valeurs morales et qualité d'expression. Pas celle d'un styliste, certes! Et tant mieux! Son style a toute la simplicité gaillarde de l'auteur, franc, direct, familier parfois. Pas de prétention philosophique sous-jacente, mais une sagesse, un sens de la mesure constamment manifestés. C'est ça la santé, c'est la « forme » comme il dit!

Pour revenir quand même à sa diététique, comment le neuropsychiatre que je suis n'apprécierait-il pas la place donnée, dans ce livre, au système nerveux : le cerveau, avec son fonctionnement neuronique et ses neurotransmetteurs ; l'affectivité proclamant la *loi du plaisir*. Et toujours très simplement : le lecteur ne sera perdu ni dans des labyrinthes neurophysiologiques, ni dans des considérations psychanalytiques. Heureusement!

Freud ne nous a-t-il pas dit que « les sensations de plaisir et de déplaisir, qui exercent sur nous une action impérative » appartiennent « à la région la plus obscure et la plus inaccessible de la vie psychique »? Ni dogmatisme médical, ni hédonisme philosophique dans cet appel à la dégustation et au plaisir pour « éprouver la joie de vivre »!

Dégustons d'abord ce livre avec plaisir.

Docteur Pierre NAVARANNE

Professeur agrégé de neuropsychiatrie  
Ancien président de l'académie du Var

## INTRODUCTION

---

J'ai certes quatre-vingt-deux ans et suis apparemment en forme. Beaucoup de mes amis me disent que j'ai beaucoup de chance d'être en bonne santé. Et pourtant ! Je suis hypertendu, j'ai un cholestérol « limite », une légère hyperglycémie, quelques problèmes au niveau de la circulation carotidienne (une carotide gauche complètement bouchée), quelques vertiges dus à une chute sur la tête il y a trois ans, une arthrose du genou et de la hanche gauches d'origine sportive depuis l'âge de trente-trois ans, j'ai été opéré de la cataracte, j'ai deux gros calculs incrustés dans les reins et je passe sur les détails. Les seuls médicaments que je prends ont pour but de traiter l'hypertension et la circulation artérielle. Je gère tout le reste.

**Comment ? C'est ce que je me propose de vous expliquer.**

Je me suis tout d'abord basé sur le caractère particulier de ces centenaires ingambes qui font l'admiration de tous. Inutile de vous dire que la grande majorité d'entre eux n'est pas obèse et ne fume pas. Ils ont souvent été confrontés à de graves problèmes au cours de leur vie et les ont surmontés.

La plupart des gens que je rencontre au cours de mes conférences me disent ne pas vouloir devenir centenaires et pourtant, étant donné les progrès de la médecine, il faut s'y attendre et s'y préparer suffisamment tôt afin d'avoir une vieillesse heureuse.

Un quart des centenaires actuels est capable de descendre les escaliers en alternant les pas, d'où l'intérêt de la condition physique. La moitié a un contact familial, d'où l'intérêt d'avoir un caractère égal.

Notons, dès à présent, qu'il y a sept centenaires femmes pour un homme, qu'ils sont en général de petite taille, qu'ils ne sont pas obèses et ne fument pas.

Les dominantes du caractère du centenaire heureux sont les suivantes :

- plus optimiste que pessimiste ;
- plus serein qu'anxieux ;
- plus communicatif que renfermé ;
- plus tolérant qu'intolérant ;
- plus gai que triste ;
- grande aptitude à vivre le moment présent ;
- absence de plainte ou de crainte sur le fait de vieillir.

Ces constatations occidentales se retrouvent chez ces fameuses peuplades d'Amérique Centrale, du Caucase, de l'île de Crète, de l'île d'Okinawa au Japon. De nombreux centenaires y habitent et ont fait l'objet de recherches scientifiques. Ce sont en général des gens qui vivent durement, ont une énorme activité physique fondée sur des travaux des champs difficiles pour en tirer une alimentation saine mais aussi frugale par la force des choses. De la difficulté naît automatiquement la joie de vivre dans une ambiance familiale agréable.

Cela rejoint les caractéristiques des centenaires occidentaux.

Ouvrons une parenthèse sur le **processus de vieillissement**.

L'homme est un être composé de quelques milliards de cellules. Ces cellules à membrane lipidique c'est-à-dire constituées de matières grasses, dont nous héritons à la naissance, sont destinées à se diviser pour se renouveler jusqu'à la mort. Il est universellement admis que nous subirons soixante-dix divisions ce qui nous amènera aux alentours de cent vingt ans si tout va bien.

La membrane cellulaire est la clé de la vie. Nous devons donc nous efforcer de la maintenir fluide ? Cette fluidité sera obtenue grâce à une hygiène de vie adéquate dans une atmosphère non polluée, hygiène de vie que nous allons développer dans les trois volets suivants :

**physique, mental** mais aussi **diététique**.

## LA PRÉPARATION PHYSIQUE

---

Dans mon livre *La magie du Hara*<sup>1</sup>, les bienfaits de l'attitude dynamique et les moyens d'y parvenir sont mis en évidence.

Il est un fait que celui ou celle qui continue à évoluer physiquement avec une certaine élégance détient le secret de la jeunesse physique et ne connaît pas ce fameux mal du siècle qu'est le « mal de dos ».

La vie c'est le mouvement. Ne l'oubliez jamais !

La chance de ma vie est d'avoir été condamné à ne plus bouger à l'âge de trente-trois ans, pour une prétendue dégénérescence précoce arthrosique. On ne connaissait pas à cette époque l'arthrose du sportif comme on la connaît maintenant et la théorie dégénérative prévalait sur la théorie mécanique.

Tombé d'une barre fixe à l'âge de treize ans et ayant une grande activité sportive j'avais, en trichant avec mon corps, développé une arthrose du genou gauche, de la hanche gauche et du milieu du dos (charnière D12-L1).

Après un an d'arrêt de toute activité physique, et un début d'état dépressif, j'ai découvert les bienfaits de la marche en terrain accidenté, modifiant ainsi mon schéma corporel. Et j'ai découvert, dix ans plus tard, que mon arthrose n'avait pas évolué.

Voulant comprendre cette guérison quasi miraculeuse et ne trouvant pas d'explication dans la médecine traditionnelle, j'ai suivi les cours du docteur Niboyet, de la faculté de médecine de Marseille, alliant acupuncture et ostéopathie.

---

1. Éditions Quintessence, 2009.

Cela m'a ouvert l'esprit, me permettant de faire un parallèle entre les méridiens chinois et les chaînes musculaires.

En comparant l'écoute du corps humain, empirique mais trimillénaire, des Orientaux avec l'anatomie humaine occidentale, j'ai constaté que le Hara des Japonais ou le champ des Cinabres des Chinois, centres de distribution de l'énergie, se projetaient exactement sur la troisième vertèbre lombaire.

La colonne vertébrale appelée « os de la Vie » par les Orientaux est dynamisée par son bon usage<sup>1</sup>.

## Éléments apportés par la médecine orientale

Les maîtres du Zen adoptent la posture Za Zen pour tonifier leur corps d'abord et transcender leur cerveau ensuite. Cette posture est caractérisée par les oreilles à l'aplomb des épaules et le nez à l'aplomb du nombril.

## Éléments apportés par la médecine occidentale

Il y a deux conditions essentielles à la vie :

- avoir de bons appuis au sol
- avoir un regard horizontal

avec pour corollaire la sensation de **séparation du haut du bas du corps** au niveau de la troisième vertèbre lombaire. Cette sensation va vous permettre d'évoluer avec fluidité dans l'exécution des mouvements concernant les parties supérieure et inférieure de votre corps.

J'ai découvert la **troisième vertèbre lombaire** dans le livre d'anatomie fonctionnelle du professeur Kapandji, qui fait toujours les délices des médecins intéressés par la question. Cette vertèbre ne sert à pas grand-chose si on ne la libère

---

1. Toute l'énergie du corps humain est accumulée dans le ventre dans une zone appelée le « hara ». Toute la physiologie acupuncturale chinoise est située le long de la colonne vertébrale qu'ils ont dénommée « os de la vie ». L'adepte du Zen qui a perdu ses racines part à leur recherche à partir du hara, puis chemine le long de la voie (os de la vie) pour arriver à l'Être (la tête).



pas, le corps évoluant alors en bloc, sans souplesse. Grâce à un système musculaire particulier<sup>1</sup>, elle permet, quand on l'utilise bien, de supprimer bon nombre d'inconvénients. Une trentaine de muscles vont fonctionner en synergie pour créer un bloc solide (sacrum et les deux dernières vertèbres lombaires), rendre la troisième mobile, cette dernière servant alors de point d'appui pour le déroulement de la colonne vertébrale vers la tête.

Une colonne vertébrale dynamique se déroule d'abord jusqu'à la deuxième vertèbre dorsale, élabore ainsi un nouveau point d'appui au niveau de la sixième dorsale. Ce dernier permet alors le déroulement des muscles qui servent à redresser la tête.

Visualisez bien le schéma ci-contre et sentez votre corps à la recherche du regard horizontal.

Ce système de relais musculaire qui fait vivre l'os de la vie, une fois bien maîtrisé, va permettre d'arriver à l'équilibre du corps mais aussi de l'esprit en toutes occasions.

Quand on est en forme, on maîtrise parfaitement la chronologie de cette mise en attitude dynamique et, à force de s'y entraîner, on y prend plaisir.

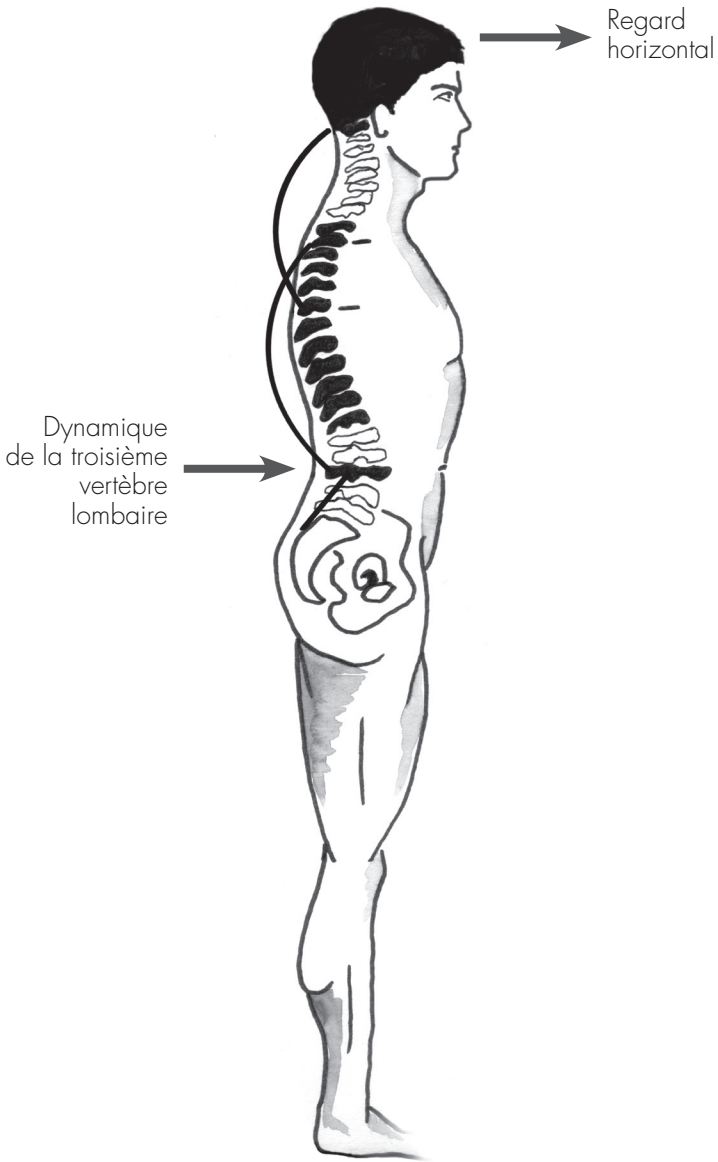
C'est cette joie qui sera source de jeunesse.

Vous ressentirez la séparation du haut et du bas de votre corps au niveau du hara.

---

1. [www.chez.com/siffredi](http://www.chez.com/siffredi).

VIVONS LA VIE !



Appuis au sol

## Conseils pratiques

### *Que faire pour ressentir cette sensation ?*

- 1) Rechercher ses racines, c'est-à-dire de bons appuis au sol au moyen d'une bascule arrière du bassin que nous ressentirons mieux en arrondissant le bas du dos.
- 2) Conserver cette bascule en visualisant la position du coccyx entre les jambes. Un bloc solide, constitué par le sacrum et les deux dernières vertèbres lombaires va se créer et rendre la troisième vertèbre lombaire, mobile.
- 3) C'est à partir de là que vous allez cheminer le long de la voie en déroulant la colonne vertébrale vers la tête.
- 4) Vous arriverez ainsi à l'Être en ayant l'horizontalité du regard.

Vous voyez ainsi l'exacte correspondance entre les visions orientale et occidentale de la dynamique du corps humain.

En conséquence, en ayant en permanence à l'esprit qu'il faut séparer le haut du bas du corps avant tout effort, vous allez pouvoir éliminer toutes les tensions inutiles tant physiques que psychiques et conserver ainsi jeunesse et dynamisme.

### *Que faire en pratique ?*

Commencer la journée en faisant des étirements des muscles antérieurs et postérieurs de la cuisse (cf. *La Magie du Hara*). Cela entraîne de la fluidité au niveau des muscles qui gèrent le fonctionnement du bassin.

On peut faire aussi les exercices de dissociation des mouvements des yeux et de la tête. Remarquez que ce sont les yeux qui se meuvent les premiers avant tout mouvement. Les yeux mobiles dans leurs orbites entraînent automatiquement souplesse et fluidité dans les muscles de la nuque et par la suite dans le corps tout entier.

Ayant ainsi obtenu une certaine aisance dans votre expression corporelle, vous allez pouvoir vous concentrer uniquement sur la

séparation du haut du bas du corps et évoluer en permanence avec l'**attitude juste**.

Cette attitude que vous avez préparée en basculant votre bassin, en déroulant la colonne vertébrale vers la tête, vous a amené à un corps bien redressé, un torse bombé, un ventre qui s'est aplati automatiquement pendant le déroulement et enfin un bon port de tête.

Il faut apprendre à marcher lentement, évoluer avec élégance et sentir que les épaules et la tête sont libres de se mouvoir.

Exercez-vous devant un miroir.

Il faut apprendre à conserver cette attitude juste pendant toute la journée, en particulier dans une position où l'on est fréquemment avachi, la position assise.

**« Soyez toujours grand quand vous êtes assis ».**

N'oublions jamais, qu'en avançant en âge, notre masse musculaire a tendance à être remplacée par une masse grasseuse du fait de la disparition de l'hormone de croissance. On peut lutter de diverses façons contre cette fonte musculaire en dehors de l'activité physique classique : par la diététique hyperprotéinée d'abord, végétale surtout et pourquoi pas l'achat de petits haltères.

Je fais une petite parenthèse sur l'hormone de croissance synthétique qui a eu un énorme succès sur le troisième âge. Une série d'injections de cette hormone a eu un indéniable effet bénéfique sur le physique et le mental des individus sur lesquels elles ont été pratiquées mais cela a accéléré le « phénomène des divisions cellulaires » dont nous avons déjà parlé à propos des centenaires et par conséquent, une diminution du potentiel de vie.

## **Bienfaits de l'attitude dynamique en médecine fonctionnelle**

Les maladies dites fonctionnelles, en opposition aux organiques, représentent plus de 80 % des consultations du médecin généraliste.

## ***La sexualité***

Certaines impuissances ou frigidités proviennent d'une mauvaise utilisation du système musculaire qui gêne le fonctionnement du hara.

Les Orientaux le savaient bien quand ils piquaient le 4 Tou Mo situé entre la deuxième et troisième vertèbres lombaires.

Réfléchissez au blocage de cette région au cours de l'acte sexuel. Je n'ai pas besoin de vous faire un dessin.

Ma longue pratique médicale m'a permis de mettre près de six cents enfants au monde et m'a confronté à des frigidités dans les mois suivant l'accouchement. Elles étaient, toutes ou presque, d'origine mécanique. Après le traumatisme musculo-articulaire de la parturition, mes patientes, quoique ne ressentant pas de douleurs particulières locales, souffraient dans leur schéma corporel mental et n'arrivaient plus à retrouver les sensations du fonctionnement dynamique de leur hara.

Il suffisait souvent de peu de chose pour les aider à trouver les postures justes et supprimer leur souffrance.

Je me suis aussi efforcé d'aider mes patientes à profiter de l'attitude juste pendant leur grossesse. Certaines, en effet, avaient déjà un ventre proéminent au troisième mois et chez d'autres, la grossesse n'était visible qu'au sixième. Cela m'a poussé à mettre au point la technique du « caché du bébé » qui permet au ventre de s'aplatir pendant que l'on se redresse.

Cela leur a permis de conserver un ventre plat après l'accouchement.

## ***La constipation***

Les femmes sont de grandes consommatrices de laxatifs, et j'ai rarement vu un homme consulter pour un trouble de cette fonction. Il y a une raison mécanique à cela et il faut en tenir compte dès la puberté car c'est à cette époque que les ennuis commencent.

En effet, la plupart des femmes ont un dos plat et ont de la peine à arrondir le bas du dos. Difficile alors d'avoir la dynamique du bassin nécessaire : elles auront intérêt à avoir les genoux le plus haut possible (je suis certain que les femmes turques sont moins constipées que les occidentales). Cela peut être réalisé soit avec des sièges de cabinets assez bas, soit en mettant sur les côtés du siège de quoi surélever les genoux.

### **Le stress**

C'est un trouble fonctionnel pour lequel on ne pense pas au départ à une incidence mécanique.

Quand on est stressé, il nous est difficile de redresser notre corps, quand on est déprimé il est difficile de redresser la tête, notre corps s'organise en rotation interne figée.

« *Mens sana in corpore sano*<sup>1</sup> » est une vérité. Il est impossible de dire que tout va mal si l'on a le torse bombé et la tête redressée. Faites-en l'expérience.

### **La spasmophilie**

Elle est considérée comme un trouble du métabolisme du calcium et du magnésium, lesquels ont d'ailleurs des vertus thérapeutiques dans ce cas particulier.

J'ai, malgré tout, expliqué à mes patientes que leur problème était dû à une susceptibilité exacerbée des muscles de leur colonne vertébrale, ce qui les faisait se contracter à la moindre agression. J'ai d'ailleurs eu le plaisir en de multiples occasions de guérir une crise par digitopuncture.

Je leur ai tout de même prescrit du magnésium comme thérapeutique adjuvante, mais je leur ai surtout appris à déceler les premiers signes de la crise pour immédiatement réagir en redressant la tête avec la bonne technique.

---

1. « Un esprit sain dans un corps sain ».

## L'arthrose

Son origine mécanique primaire est actuellement reconnue. Elle ne dégénère que secondairement.

Une arthrose primaire peut être stabilisée définitivement par une rééducation du schéma corporel ; certaines arthroses importantes comme la coxarthrose (hanche) ou gonarthrose (genou) ont souvent des sanctions chirurgicales, mais j'ai pu éviter l'opération à de nombreuses personnes, aidé en cela par des kinésithérapeutes avertis, lorsque l'articulation n'était pas trop abîmée.

Remettre en fonction un système musculaire déficient n'est peut-être pas une mince affaire mais cela vaut la peine que l'on s'attelle à la tâche.

## Faut-il acheter des appareils ?

La plupart des gens ont peu de temps pour effectuer hors de chez eux l'activité physique nécessaire à leur maintien en bonne santé. Mais ils doivent multiplier les occasions de faire de la marche à pied dans la journée : ne pas prendre l'ascenseur ou la voiture pour de petits trajets est souvent suffisant.

Pour vous motiver, achetez un podomètre, qui vous dira exactement si vous avez effectué les 5 à 6 km de marche quotidiens nécessaires à votre bien-être.

Quelques appareils qui prennent peu de place peuvent vous aider :

- Le stepwalker à démarche latérale (souvent suffisant) ;
- Tous les appareils simulant la marche (souvent plus encombrants) ;
- De petits haltères pour entretenir les muscles (vous pouvez les utiliser dans votre maison tout en pratiquant la marche lente élégante, ou en esquissant des pas de danse).

Je livre à votre réflexion le résumé d'un article tiré de *Sciences & Vie* de novembre 2004 : « La stimulation mentale décuple la force musculaire ». Une étude menée à la *Cleveland Clinic*