

Comment l'art de vivre à la française aide à vivre plus longtemps - 216 - Transcription en français

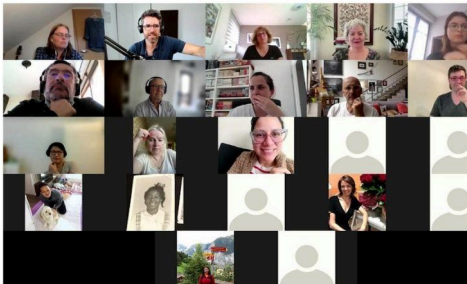
La France fait partie du top mondial des pays où on vit le plus longtemps. Mais alors, pourquoi ? Quel est le style de vie à la française qui aide les Français à vivre mieux et en meilleure santé ? Je vous propose de réfléchir à tout ça dans cet épisode deux-cent-seize (216) du podcast Fluidité. Alors, c'est parti !

Juste avant de commencer, je voudrais vous rappeler que sur mon site internet francaisavecfluidite.com, je peux vous aider à progresser en français.

On propose des cours privés avec des tuteurs sympas pour pratiquer votre conversation.

Mais on propose aussi le club VIP, une grande communauté d'apprenants pour pratiquer votre oral en groupe dans des chats Zoom tous les mois. On fait entre huit (8) et 10 chats par mois et toute l'année dans lesquels on fait différentes activités en français pour le pratiquer et pour apprendre à le parler avec confiance. Il y a aussi un groupe Telegram privé actif tous les jours et d'autres avantages. Alors, pour avoir toutes les informations, les liens sont dans la description, ou alors vous cherchez français avec fluidité pour trouver mon site web.

REJOINS LE CLUB VIP !



- ✓ Entre 8 et 10 chats Zoom en groupe tous les mois pour pratiquer ton français oral.
- ✓ Des cours de grammaires et des PDF.
- ✓ Un groupe Telegram privé pour partager avec des apprenants du monde entier.
- ✓ Les vidéos et audios sans publicités

[Informations et abonnement](#)

Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans ce nouvel épisode !

La semaine dernière, ma grand-mère a fêté ses 95 ans, wouah ! Et elle va plutôt bien. Elle marche très lentement et difficilement, mais elle marche encore. Elle n'a pas de problèmes de santé majeurs. Elle n'a pas besoin de lunettes et elle entend très bien. Elle n'a pas de dentier, vous savez ces fausses dents que les personnes âgées ont quand ils n'ont plus les leurs.

Ma grand-mère est très gourmande et elle a encore beaucoup d'appétit. Elle mange plus que moi ! Et le midi et le soir, elle boit son petit verre de vin à table !

Malgré ça, elle n'est pas indépendante puisqu'elle habite dans un EHPAD, c'est un acronyme pour dire : un Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (E.H.P.A.D.). Ce qu'on appelait avant une maison de retraite. Donc, c'est une structure médicalisée où vivent les personnes âgées dont des soignants s'occupent. Elle y est depuis un an et elle s'y plaît bien. Elle est très bavarde, donc elle discute avec beaucoup de gens, ce qui l'aide à avoir du contact social.

Avant, elle vivait seule jusqu'à ce qu'elle ne puisse plus être autonome.

Quand elle vivait seule dans son appartement, elle allait à l'EHPAD une fois par semaine. En effet, certains EHPAD proposent à des personnes âgées qui ne sont pas adhérents de rester une journée par semaine en immersion dans l'établissement. Comme ça, ils peuvent tester l'EHPAD et voir comment ça se passe.

Bien sûr, ma grand-mère n'est pas la seule à avoir un âge avancé et à être en forme. Il y a de plus en plus de personnes qui atteignent les 90 ans, 100 ans ou 110 ans et qui peuvent continuer à vivre agréablement, même s'ils sont souvent dépendants.

Parmi les pays avec le plus de centenaires ou de super centenaires, il y a le Japon, l'Italie ou l'Espagne entre autres.

Donc la France n'est pas une exception. Mais son système de santé et son système de protection sociale aident les personnes à vivre en meilleure santé.

D'ailleurs, selon les statistiques que je vois, meilleur est le système de santé d'un pays, plus ses habitants vivent vieux. C'est un peu logique.

Par exemple, quand elle vivait encore toute seule, ma grand-mère avait le droit à des aides financières pour avoir une auxiliaire de vie qui venait 2 fois par semaine chez elle. Cette dame venait pour lui faire le ménage, lui faire la cuisine, l'aider pour sa toilette, etc. Donc c'est super important d'avoir ça en France.

Ensuite, selon moi, la France a d'autres avantages qui aident les gens à vivre plus longtemps. Donc, on va les voir ensemble et on va un peu y réfléchir.

Un autre des facteurs, c'est la qualité de l'alimentation.

En général, les personnes qui ont 100 ans maintenant ont toujours mangé de la nourriture cuisinée à la maison. Ils ne sont jamais allés dans un fast-food et ne consomment pas de plats préparés. Ma grand-mère n'a jamais mis les pieds au McDonald's ni au Burger King. Elle cuisinait toujours ses repas et elle n'achetait jamais de plats préparés.

De nos jours, beaucoup de Français mangent de la nourriture d'assez bonne qualité grâce aux normes et aux traditions françaises. La gastronomie française a plutôt une bonne réputation et elle est considérée comme variée et saine.

Par contre, il y a quand même des gens qui mangent de la malbouffe, de la junk food en anglais, donc qui achètent des plats préparés, qui boivent des sodas ou qui mangent souvent dans des fast-foods.

Mais, il y a aussi la façon de manger qui est importante pour la longévité, je m'explique. Les repas chez les Français sont des moments très importants dans la vie familiale. Ce sont des moments de convivialité et de partage. Les repas en famille sont sacrés. On est autour de la table et on discute, on échange, on rigole, on râle, on se dispute, etc. Rares sont les Français qui mangent dans le salon devant la TV ou chacun de leur côté. Le repas est un rituel fait pour être ensemble.

Bien sûr, les fêtes sont de bonnes occasions pour retrouver sa famille durant un bon et long repas.

Les Français aiment aussi aller au restaurant en couple, en famille ou entre amis.

Même au travail, c'est fréquent que la pause déjeuner dure au minimum 1h, voire 1h30 pour

que les travailleurs aient le temps de manger sans se presser.

Il y a aussi les fameux apéros. Les Français s'invitent entre eux à l'apéro, même sans repas. On demande à des amis s'ils veulent venir boire l'apéro demain soir, par exemple. Souvent, après le travail durant la semaine, les gens retrouvent leurs amis pour aller boire un verre.

En effet, la science est claire : les liens sociaux de qualité sont un facteur de longévité. C'est peut-être ce qui aide ma grand-mère à vivre plus longtemps. On va la voir dès qu'on peut. On essaie de rester proches d'elle pour qu'elle sache qu'elle compte pour nous. Dans les petits villages, les gens se connaissent, ils se disent bonjour quand ils se croisent, ils papotent dans la rue, à la boulangerie, etc. C'est une autre façon de socialiser. Mais, bien sûr, ce n'est pas possible dans une grande ville.

Il y a un autre facteur crucial pour la longévité, c'est l'absence de stress. En effet, sans être médecin, je sais que le stress peut déclencher de nombreuses maladies. C'est l'ennemi de la bonne santé.

Premièrement, comme vous le savez, les Français ont tendance à râler, à se plaindre et à dire ce qu'ils pensent vraiment. Cette manière d'agir peut nous libérer les émotions, donc à être moins stressés. J'aime bien la phrase qui dit que "Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime". Donc tout ce qu'on n'exprime pas extérieurement, reste dans notre corps et devient néfaste.

Les Français aiment être eux-mêmes, sans être hypocrites ni jouer un rôle. En France, on lutte pour les libertés sociales, mais aussi pour que chacun ait les mêmes droits.

Tout cela nous permet de mieux assumer qui on est, sans se cacher, sans la peur du regard des autres.

Ensuite, toujours en parlant de stress, les Français ont des journées de travail plus courtes que dans d'autres pays.

La durée légale de travail en France est de 35 heures par semaine.

Et surtout, après le travail, les gens ne veulent plus en entendre parler. Hors de question de répondre aux mails ou aux appels professionnels si la journée de travail est finie.

Les horaires doivent être définis quelques jours à l'avance et les changements de planning à la dernière minute sont rares et très mal vus, très mal acceptés. En France, vous pouvez sans problèmes refuser de faire des heures supplémentaires si votre patron vous le demande à la dernière minute (sauf dans des métiers d'urgence évidemment).

En plus, les Français ont obtenu des droits sociaux importants : il y a, au minimum, 5 semaines de congés payés par an, des jours de récupération si on fait des heures supplémentaires, etc, etc.

Donc la culture du travail en France est beaucoup moins importante que dans certains pays. Les Français travaillent pour vivre, pour payer leurs factures et leurs loisirs. Mais ils ne vivent pas pour travailler.

Il y a également beaucoup de lois qui protègent les travailleurs. Un patron ne peut pas vous licencier du jour au lendemain, il lui faut une bonne raison pour le faire.

C'est pour ça que, malheureusement, beaucoup de Français font un job alimentaire, ça veut dire qu'ils ne travaillent pas par passion, mais par obligation. Et ils peuvent paraître un peu désagréables ou inefficaces dans ce qu'ils font. Ils n'ont pas besoin d'être super efficaces pour garder leur travail.

Et même s'ils se font licencier à cause d'une faute grave, ils peuvent toucher le chômage pendant quelques mois, le temps de retrouver un autre emploi.

Donc, les Français sont un peu moins performants au travail que dans d'autres pays.

Ils préfèrent avoir plus de temps libre pour s'occuper de leur famille, pour aller faire du sport, pour aller boire un verre, etc. Mais le travail n'est pas la priorité dans la vie.

Le dimanche, peu de gens travaillent ou veulent travailler. Sauf dans les grandes villes, le dimanche, tout est fermé en France.

Le weekend, les Français font beaucoup d'activités. Ils vont faire du sport, ils partent en voyage quelque part, ils vont rendre visite à des amis ou à de la famille, etc. Tout, sauf le travail.

Et avec les jours fériés, les gens font souvent le pont pour avoir de longs weekends.

C'est certainement une bonne philosophie de vie pour avoir un équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle et pour éviter de faire un burn-out, un épuisement professionnel en français.

Un autre facteur de longévité, c'est l'activité physique. Les Français font aussi beaucoup d'activités physiques et sportives. En France, il y a beaucoup de structures, d'associations et de clubs pour tout ça.

Beaucoup de personnes âgées font du vélo, font de la marche à pied, etc.

Et de nombreux jeunes sont inscrits dans un club de sport.

Donc c'est une bonne chose pour les Français parce que l'activité physique est primordiale pour une bonne santé physique mais aussi mentale.

Par contre, selon moi, il y a deux choses que les anciens avaient mais qui se sont perdues au fil du temps dans nos sociétés modernes.

Premièrement, c'est la sobriété de vie. Sobriété dans le sens de la simplicité.

Ma grand-mère avait un train de vie beaucoup plus lent et raisonné que les gens de nos jours.

Aujourd'hui, nous avons tout en abondance. Donc, j'ai l'impression que les gens veulent tout faire, veulent tout avoir, tout acheter, mais aussi aller partout, visiter tous les endroits possibles. On a tellement de films sur les plateformes qu'on ne sait jamais lequel choisir. On veut avoir le plus de vêtements possibles. Les enfants ont trop de jouets à Noël et pour leur anniversaire.

Je vois autour de moi que les Français remplissent leur emploi du temps au maximum possible. Pour inviter des Français à une soirée ou à un weekend, il faut souvent les prévenir 3 mois à l'avance pour qu'ils puissent se libérer. Parce qu'ils font beaucoup beaucoup beaucoup de choses.

Je trouve que, de nos jours, nos cerveaux sont surchargés. Sur internet, il y a des contenus en abondance, donc on gaspille notre temps et notre énergie mentale à vouloir tout voir.

J'estime que cette surcharge n'est pas bonne pour la santé. C'est aussi parce qu'on n'en a jamais assez. On en veut toujours plus et on ne sait pas se limiter.

C'est également néfaste parce qu'on a de plus en plus de difficultés à s'attacher à quelque chose, à être fidèles et patients. On ne prend plus le temps de connaître les choses et les personnes en profondeur.

Si ça ne nous plaît pas, on passe vite à autre chose. On est de plus en plus superficiels.

Même si je suis athée, je suppose que les religions permettent aux gens d'être fidèles à des croyances et d'avoir de l'espoir, d'avoir la foi. Peut-être que pratiquer une religion nous aide à nous sentir mieux.

Les publicités nous font croire qu'il nous faut toujours mieux, le dernier smartphone est mieux que celui de l'an dernier. Elles nous font croire qu'on n'est pas assez bien, qu'on doit être meilleur que les autres.

Donc je pense qu'il faut réapprendre la patience, la modestie et la simplicité qu'ont connues nos ancêtres.

À quoi ça nous sert d'avoir autant de possessions ? Autant de choses qu'on utilise que 20% du temps ? Regarder autant de divertissement ?

Au lieu de perdre notre temps à se disputer avec des inconnus dans des commentaires d'une publication sur un réseau social, est-ce que ce ne serait pas mieux de prendre ce même temps pour discuter avec nos proches, avec des gens qu'on aime et qui comptent pour nous ?

L'abondance ne fait pas le bonheur parce qu'elle ne peut pas nous apporter de la qualité. Soit on a beaucoup de choses superficielles ou superflues, soit on a peu de choses de qualité qui sont vraiment importantes pour nous.

Et cette simplicité pourrait nous faire ralentir notre train de vie, notre rythme de vie.

On gaspillerait moins de temps à faire ces choses superficielles qui nous saturent.

Et selon moi, si on ralentit notre rythme de vie, on sera moins stressés et ça nous évitera beaucoup de problèmes de santé.

En voiture, les gens roulent de plus en plus vite. Ils préfèrent se stresser en roulant vite et se mettre en danger pour arriver 30 secondes plus tôt.

Quand on prend notre voiture, on va déjà beaucoup plus vite que si on faisait le trajet à pied ou à vélo. Donc on gagne déjà énormément de temps grâce à notre voiture, ce n'est pas utile de vouloir gagner 30 secondes supplémentaires.

C'était juste un seul exemple parmi tant d'autres mais il y a plein de façons de se libérer du temps.

Mais, malheureusement, la société moderne nous pousse à aller de plus en plus vite.

Donc, voilà, le style de vie des Français qui leur permet de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Mais certaines choses se dégradent selon moi, donc on doit prendre exemple sur nos ancêtres tout en profitant de ce que la vie actuelle nous propose, mais sans en abuser.

Dites-moi dans les commentaires ce que vous faites pour essayer de vivre mieux et en meilleure santé.

Pour progresser en français ou si vous voulez soutenir la chaîne et le podcast, vous pouvez acheter mon livre *"En route vers le français avec fluidité"*.

C'est un livre avec les meilleurs contenus du podcast + un contenu en exclusivité. Il y a bien sûr les versions audio et vidéo téléchargeables sans publicités. Mais aussi des anecdotes, des jeux de vocabulaire et encore d'autres bonus.

Cliquez sur le lien dans la description pour avoir toutes les informations.

Voilà, c'est tout pour cet épisode, merci beaucoup de l'avoir écouté jusqu'au bout ! Pensez à mettre 5 étoiles sur les plateformes de podcast, à mettre un like et à partager les contenus que je fais à d'autres apprenants et on se dit à très bientôt pour un nouvel épisode.