

09.2026

geroDOSSIER

CE QUE L'EXTRÊME-ORIENT PEUT NOUS APPRENDRE

Santé, mouvement, alimentation et art de vivre

Photo © iStock-1447127570

WAS WIR VOM FERNEN OSTEN LERNEN KÖNNEN

Gesundheit, Bewegung, Ernährung und Lebensweise

DE *Deutsche Version auf Anfrage oder online*

Comment rester actif·ve, préserver sa santé et continuer à s'épanouir avec l'âge ? À travers des traditions et pratiques venues d'Asie, ce dossier explore différentes approches du bien-être qui trouvent aujourd'hui leur place au Luxembourg. **De la recherche d'un équilibre de vie à une alimentation saine**, en passant par les médecines traditionnelles et les rencontres interculturelles, découvrez des pistes inspirantes pour bien vivre.

Ce dossier a été réalisé par Dave Giannandrea, Céline Gaillard et Elsa Pirenne.

gero
KOMPETENZZENTER FIR DEN ALTER

36 04 78-1
info@gero.lu

Veuillez trouver ici tous nos dossiers GERO
Hier finden Sie alle GERO-Dossiers

Prévenir plutôt que guérir

Prévenir plutôt que guérir : depuis des millénaires, la médecine traditionnelle chinoise repose sur cette philosophie. Sans remplacer la médecine conventionnelle, elle peut la compléter grâce à une approche globale qui tient compte à la fois du corps, des émotions et du mode de vie.



Photo © Vincent Mauron

Vincent Mauron est médecin, spécialisé en gériatrie et en acupuncture médicale.



La médecine traditionnelle chinoise est un système médical qui considère l'être humain dans sa globalité. Elle ne s'intéresse pas uniquement aux symptômes, mais aussi aux émotions, au mode de vie et à l'environnement, qui influencent notre état de santé. Son objectif est avant tout de préserver l'équilibre de l'organisme et de prévenir l'apparition des maladies, plutôt que de les traiter une fois installées. Elle s'appuie notamment sur cinq piliers : l'acupuncture, la diététique, la pharmacopée à base de plantes, le Qi Gong et les techniques de massage comme le Tuina.

Selon le Dr Vincent Mauron, cette vision globale présente de nombreuses similitudes avec les approches modernes de la prévention en gériatrie et peut enrichir notre réflexion sur le vieillissement. Formé en gériatrie et en médecine de la douleur, Vincent Mauron a développé une expertise approfondie des douleurs aiguës et chroniques, notamment lorsqu'elles persistent malgré les traitements usuels. Depuis plus de 25 ans, il pratique également l'acupuncture. Formé à l'université en France puis perfectionné au Japon, notamment à Kobe, il exerce une acupuncture médicale alliant tradition orientale et médecine scientifique moderne.

Pour le Dr Mauron, il ne faut toutefois pas opposer médecine traditionnelle chinoise et médecine occidentale. Bien au contraire. « Elles sont complémentaires et chacune a sa place. » Tout-e patient-e est d'abord évalué-e selon les critères de la médecine conventionnelle. La médecine traditionnelle chinoise intervient ensuite lorsque cela peut apporter un bénéfice supplémentaire.

Cette approche est particulièrement intéressante lorsque certains symptômes persistent malgré les traitements habituels ou lorsque la médecine conventionnelle ne permet pas, à elle seule, d'apporter tout le confort souhaité. « La médecine moderne reste très médicamenteuse. L'acupuncture peut parfois permettre d'accompagner certains symptômes, d'améliorer le confort ou de réduire la consommation de médicaments lorsque cela est possible », explique-t-il.

Vincent Mauron insiste néanmoins sur une règle essentielle : la médecine traditionnelle chinoise ne remplace jamais les traitements indispensables. L'exemple du cancer est parlant. Une personne atteinte d'une tumeur doit suivre le parcours médical classique comprenant, selon les cas, chirurgie, radiothérapie, chimiothérapie ou immunothérapie. « En aucun cas, l'acupuncture ne doit se substituer à ces traitements. En revanche, elle peut accompagner le patient tout au long de son parcours de soins. »

L'acupuncture, qui consiste à stimuler des points précis du corps à l'aide de très fines aiguilles, est le pilier le plus connu de la médecine traditionnelle chinoise. Les spécialistes s'accordent à dire qu'elle peut contribuer à améliorer le sommeil, diminuer le stress et l'anxiété, soulager certaines douleurs, favoriser une meilleure récupération après une intervention chirurgicale ou encore améliorer la tolérance de certains traitements comme la chimiothérapie. Son rôle est donc d'accompagner la personne dans sa globalité afin de préserver au mieux sa qualité de vie.

La prévention est au cœur de la médecine traditionnelle chinoise depuis ses origines. L'un de ses textes fondateurs compare le fait d'attendre qu'une maladie apparaisse avant d'agir à celui de creuser un puits lorsque l'on meurt déjà de soif.

Dave Giannandrea

Découvrir le Qi Gong avec GERO

Parmi les cinq piliers de la médecine traditionnelle chinoise figure le Qi Gong, une discipline qui associe mouvements lents, respiration et concentration. Pratiqué régulièrement, le Qi Gong contribue à améliorer l'équilibre, la souplesse, la coordination et le bien-être général, des qualités particulièrement précieuses pour préserver son autonomie en avançant en âge. Pour celles et ceux qui souhaitent découvrir cette pratique en douceur, GERO propose régulièrement des ateliers de Qi Gong dans le cadre de son programme d'activités. Plus de détails dans la rubrique agenda du magazine.

Un pont entre les cultures



Photo © Konfuzius-Institu

Jauffrey Bareille est directeur de l'Institut Confucius du Luxembourg

Créé en 2018 à Belval, l'Institut Confucius s'est imposé comme un acteur incontournable de la promotion de la langue et de la culture chinoise au Luxembourg. Il a pour vocation de favoriser les échanges culturels, éducatifs, académiques et économiques entre le Grand-Duché et la Chine. GERO est allé à la rencontre de son directeur, Jauffrey Bareille.

« L'une des principales missions de cet institut est l'enseignement du mandarin. Des cours sont organisés à Belval mais aussi au Kirchberg, du niveau débutant au niveau avancé », commence par nous expliquer le responsable. Au-delà de l'enseignement de la langue, l'Institut Confucius offre une riche programmation culturelle permettant au public de découvrir les multiples facettes de la civilisation chinoise. Jauffrey Bareille ajoute : « En effet, tout au long de l'année, des ateliers de calligraphie sont proposés, des cours de peinture chinoise également. Il s'agit ici de découvrir cette technique artistique permettant un travail dégradé de couleurs et de motifs asiatiques (oiseaux, feuilles de bambou, fleurs de lotus...). Enfin, ce centre culturel permet aussi l'initiation au Tai-Chi, cet art martial doux, souvent pratiqué dans les parcs par les seniors, et alliant la concentration, la méditation et le travail sur l'énergie dans une suite de mouvements logiques. »

Par ailleurs, l'Institut anime régulièrement la vie culturelle luxembourgeoise grâce à une programmation variée. Parmi les rendez-vous les plus appréciés figurent les célébrations du Nouvel An chinois, qui rassemblent chaque année à la place d'Armes un large public autour de démonstrations artistiques, de danses du dragon et du lion, d'ateliers culturels et de dégustations culinaires.

« Nous sponsorisons aussi la Fête des Bateaux Dragons en juin à Remich », explique le directeur de l'Institut Confucius. « Il s'agit d'une course emblématique sur la Moselle. Les embarcations sont décorées de dragons, et une quinzaine d'équipes s'affrontent. Cet évènement est ouvert à tous, et permet un formidable mélange des populations. »

La Fête de la Lune, également connue sous le nom de Fête de la Mi-Automne, rencontre aussi un franc succès, et offre une programmation culturelle riche de concerts, de danses et de musiques traditionnelles chinoise.

L'Institut organise également un cycle de cinéma chinois entre mars et décembre au Cercle Cité à Luxembourg-Ville, des conférences interculturelles et des ateliers d'été qui invitent chacun à découvrir la Chine sous un angle original et accessible. Toutes ces activités permettent une approche vivante et concrète d'un patrimoine culturel millénaire. Grâce à la diversité de ses activités, l'Institut Confucius contribue à faire découvrir la richesse de la Chine contemporaine tout en valorisant son héritage culturel et linguistique.

Au-delà d'être un espace de dialogue interculturel, cette institution culturelle favorise les échanges entre une diaspora d'environ 5000 Chinois établis au Grand-Duché, et les chercheurs, les universitaires, les entreprises, les institutions et le grand public d'ici au Luxembourg. Son objectif est de développer ainsi une meilleure compréhension mutuelle et de renforcer les liens entre les cultures luxembourgeoise et chinoise.

Dans un contexte où les échanges internationaux occupent une place croissante, l'Institut Confucius du Luxembourg constitue ainsi une véritable passerelle entre l'Europe et la Chine. Que ce soit pour apprendre le chinois (mandarin), approfondir ses connaissances culturelles, participer à des événements ou préparer un projet d'études à l'étranger, chacun y trouve un espace d'apprentissage, de découverte et de dialogue.

Jauffrey Bareille, directeur de l'Institut Confucius reprend et conclut : « Ouvert à tous les publics, quels que soient les âges et les origines sociales ou géographiques, notre institut poursuit sa mission avec une ambition constante : rapprocher les cultures, encourager la curiosité et contribuer à une meilleure compréhension entre les peuples grâce à la langue, à la culture et à l'éducation. »

Pour plus d'informations : confucius-institute.uni.lu

Céline Gaillard



Photo © Konfuzius-Institut

Tout au long de l'année, des ateliers de calligraphie et des cours de peinture chinoise sont notamment proposés.

Un modèle de longévité



Photo © GERO

A 69 ans, Hajime Miyamae est toujours actif au restaurant Kamakura

Avec une espérance de vie qui dépasse les 84 ans, le Japon figure depuis de nombreuses années parmi les pays où l'on vit le plus longtemps. Si cette longévité s'explique par plusieurs facteurs – un système de santé performant, une activité physique régulière et un fort lien social –, l'alimentation joue également un rôle essentiel.

Le régime alimentaire japonais est reconnu pour son équilibre. Il privilégie les poissons riches en oméga-3, les légumes, les algues, les produits à base de soja et les aliments peu transformés. Les portions sont généralement plus modestes qu'en Occident et les repas contiennent moins de sucres et de graisses saturées. Cette alimentation est associée à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers.

Pour Hajime Miyamae, ces principes ne relèvent pas de la théorie, mais de l'expérience vécue. Il est le fondateur du restaurant Kamakura, le premier restaurant japonais du Luxembourg, ouvert en 1988. Aujourd'hui âgé de 69 ans et toujours actif derrière les fourneaux, il a été distingué en 2017 du titre d'Ambassadeur de bonne volonté de la culture culinaire japonaise par le ministère japonais de l'Agriculture. Pour lui, l'alimentation représente « une bonne partie » du secret de la longévité japonaise.

Pour Hajime Miyamae, le respect des saisons est fondamental. « Au printemps, on mange les pousses de bambou, en automne les champignons. Toute la cuisine japonaise est construite autour des produits de saison. » Selon lui, cette diversité naturelle permet de varier les aliments tout au long de l'année et contribue à un meilleur équilibre alimentaire.

Le thé vert fait partie intégrante de ce mode de vie. Boisson traditionnelle consommée quotidiennement, il est riche en antioxydants, qui contribuent à protéger les cellules contre le vieillissement. De nombreux scientifiques suggèrent qu'une consommation régulière de thé vert pourrait avoir un effet bénéfique sur la santé cardiovasculaire et les fonctions cognitives, tout en participant à une bonne hydratation. Le soir, les Japonais privilégient souvent le hōjicha, un thé vert torréfié contenant beaucoup moins de théine.

Les habitudes autour des repas comptent tout autant que leur composition. « Quand je me réveillais, la première chose que je faisais, c'était aller chercher du tofu frais. Les magasins ouvraient dès 4 h 30 ou 5 h, un peu comme les boulangeries en Europe », raconte Hajime Miyamae. Le petit-déjeuner se composait généralement de riz, de soupe miso, de tofu, d'algues et parfois de poisson grillé. « On mangeait bien le matin, léger à midi, souvent avec des nouilles, et on dînait tôt, vers 18 heures. » Aujourd'hui encore, il estime qu'un bon petit-déjeuner et des repas équilibrés constituent l'une des clés d'une bonne santé.

Au-delà des aliments eux-mêmes, les Japonais accordent une grande importance à la manière de manger : prendre son temps, varier les aliments et privilégier la qualité plutôt que la quantité. Ces habitudes favorisent non seulement une meilleure digestion, mais aussi le maintien d'un poids stable au fil des années. La cuisine traditionnelle japonaise cherche également à créer un équilibre entre les différents aliments. Le gingembre accompagne le poisson cru, le wasabi possède des propriétés antibactériennes et le radis blanc râpé facilite la digestion. « Rien n'est vraiment laissé au hasard », souligne Hajime Miyamae.

Pour lui, la longévité ne s'explique toutefois pas uniquement par ce que l'on retrouve dans l'assiette. Les liens sociaux jouent également un rôle essentiel. Il se souvient qu'autrefois, dans son village, les portes des maisons restaient souvent ouvertes et que les voisins rendaient facilement visite les uns aux autres. « La communauté est importante », résume-t-il simplement.

Plus qu'une simple cuisine, le Japon propose ainsi un véritable art de vivre, où l'équilibre, la modération, le respect des saisons et les relations humaines occupent une place centrale. Une philosophie inspirante qui rappelle que la santé se construit aussi dans nos habitudes alimentaires… et dans notre manière de vivre.

Dave Giannandrea

Cérémonie du thé japonaise « Sadō »

Le 9 octobre, GERO vous invite à découvrir la tradition japonaise de la cérémonie du thé (*Sadō*) et à vivre une expérience authentique autour du matcha. Une démonstration traditionnelle, suivie d'une dégustation. Plus de détails dans la rubrique agenda du magazine.



Photo © Pexels

De l'importance de trouver un sens à son existence pour vivre mieux et plus longtemps



Découvrez votre Ikigai

Avez-vous déjà entendu parler de ce terme japonais « ikigai » ? Celui-ci réunit les caractères signifiant « vie » et « valoir la peine ». Il s'agit de l'un des secrets des Japonais pour avoir une vie longue et heureuse.

D'après eux, chacun de nous possède un ikigai. Certaines personnes l'ont trouvé et en ont conscience, d'autres le portent en elles et le cherchent encore. Pour le trouver, il faut explorer le plus profond de son être. Lorsque nous le trouvons, l'ikigai peut apporter passion, satisfaction, bonheur et sens à la vie. Pour les Japonais-es, posséder un ikigai est aussi important que la vie en communauté, c'est-à-dire avoir des contacts sociaux, et un régime alimentaire sain et équilibré. Aider les autres peut constituer un ikigai pour beaucoup d'entre nous et fournir un but dans la vie. Cela peut être également une passion comme la menuiserie, l'art ou l'enseignement.

L'une des caractéristiques communes à toutes les personnes qui ont découvert leur ikigai est qu'elles tiennent à leur passion, quoi qu'il arrive. Lorsque la vie les place devant des épreuves, ces personnes vont se battre et tenir bon, notamment pour pouvoir poursuivre leur ikigai. L'ikigai est donc bien plus qu'une passion, c'est un art de vivre, favorisant un état d'esprit ouvert, serein et positif. C'est un bien-être au quotidien. Une fois que nous trouvons notre ikigai, il faut le suivre mais également le développer et le nourrir chaque jour pour donner du sens à son existence.

Les 10 lois de l'ikigai :

1. Restez toujours actif-ve.
2. Prenez et vivez les choses calmement.
3. Ne mangez pas à satiété, arrêtez-vous à 80%.
4. Entourez-vous d'amitiés sincères.
5. Soyez en forme pour votre prochain anniversaire.
6. Souriez.
7. Reconnectez-vous à la nature.
8. Sachez remercier.
9. Vivez l'instant.
10. Suivez votre ikigai car en vous il y a une passion, une émotion qui fait sens à vos journées et qui vous pousse à poursuivre chaque jour ce que vous faites.

Elsa Pirenne