UN AVANT-GOÛT DU LIVRE

Vieillir *sans* se sentir vieux



LA VUE POUR LA VIE

Parce que bien vieillir commence aussi par bien voir

Sameh Fanous, MD

INTRODUCTION

Ce livret offre un avant-goût de *Vieillir sans se sentir vieux*, un ouvrage à paraître au cours des prochains mois, qui propose une réflexion sur les liens entre la vue, la vie et le vieillissement.

Écrit en français par un ophtalmologiste, le livre sera suivi prochainement d'une édition anglaise. Plutôt que d'être une simple traduction, cette dernière sera adaptée aux lecteurs anglophones, en particulier dans les passages consacrés aux chansons qui ont marqué la génération des baby-boomers.

LES QUATRE PARTIES DU LIVRE:

Première partie : Mieux comprendre le vieillissement

La première partie du livre nous invite à observer les effets de l'âge sur le corps et sur l'esprit. Elle nous propose des approches concrètes avec un double objectif : paraître plus jeune, certes, mais surtout se sentir plus jeune, malgré le passage du temps.

Paraître plus jeune reflète une attitude qui façonne le regard des autres. Se tenir droit, marcher d'un pas assuré, choisir des vêtements actuels et élégants, et soigner son apparence sont autant de façons d'exprimer sa confiance et sa vitalité. Ces habitudes ne traduisent pas un refus de vieillir; elles expriment plutôt la volonté de ne pas laisser l'âge décider à notre place de l'image que nous souhaitons projeter.

Se sentir plus jeune, en revanche, relève d'un état intérieur qui nourrit notre confiance et notre plaisir de vivre. C'est demeurer en mouvement, dans le corps comme dans l'esprit. C'est continuer à apprendre, à découvrir et surtout à accueillir avec souplesse les changements qui accompagnent les années. Paraître plus jeune se reflète dans le regard des autres; se sentir plus jeune se révèle dans le regard que nous portons sur nous-mêmes.

Dans cette première partie, nous verrons aussi comment nos cinq sens évoluent avec l'âge et comment ils peuvent influencer subtilement notre autonomie, notre comportement et la perception que nous avons de nous-mêmes. Nous explorerons également le jeûne intermittent et ses liens avec l'autophagie, ce mécanisme naturel de recyclage cellulaire qui suscite un intérêt croissant dans la recherche sur la santé et la longévité.

Au fil du livre, à travers des histoires authentiques et inspirantes, l'auteur donnera la parole à des personnes qui ont appris à mieux vieillir en prenant une part active à leur bien-être.

Deuxième partie : Mieux voir pour mieux vivre

La deuxième partie éclaire le sens de l'expression « La Vue pour la Vie ». Elle nous entraîne dans un voyage à la fois scientifique et profondément humain : celui de la chirurgie réfractive du cristallin qui permet de corriger certains troubles de la vision liés à l'âge.

Vers la quarantaine, la lentille naturelle de l'œil, appelée cristallin, perd peu à peu sa souplesse. C'est le début de la presbytie, qui rend souvent nécessaire le port de lunettes de lecture. Avec les années, le cristallin peut également s'opacifier : c'est la cataracte qui entraîne une baisse progressive de la vision.

L'échange réfractif du cristallin et la chirurgie réfractive de la cataracte sont regroupés ici sous une même appellation, la chirurgie réfractive du cristallin. Ils reposent aussi sur le même principe : remplacer le cristallin naturel vieillissant, devenu rigide en cas de presbytie ou opaque en cas de cataracte, par une lentille intraoculaire artificielle. Selon le type d'implant choisi et les caractéristiques de chaque œil, ces interventions peuvent améliorer la vision à différentes distances et réduire considérablement la dépendance aux lunettes, particulièrement pour la lecture.

Dans le livre, l'auteur invite des patients à raconter comment leur qualité de vie s'est améliorée après la chirurgie réfractive du cristallin, une intervention qui ne dure qu'une quinzaine de minutes. Leurs témoignages illustrent les liens étroits entre une bonne vision, la liberté de mouvement, l'autonomie et le plaisir de vivre.

Troisième partie : Se projeter dans le futur

La troisième partie nous convie à un autre voyage, cette fois vers l'avenir. Elle explore comment l'intelligence artificielle pourra accélérer la recherche sur les mécanismes du vieillissement et contribuer à prolonger la vie en bonne santé, notamment grâce à une détection plus précoce de certaines maladies.

Nous découvrirons aussi la place grandissante de l'intelligence artificielle en chirurgie oculaire, en particulier dans le choix des lentilles intraoculaires à implanter. Elle permettra d'améliorer encore la qualité de la vision, au point d'inviter à une comparaison fascinante avec la vision de l'aigle et à une réflexion sur les possibilités et les limites de l'œil humain. L'intelligence artificielle ne remplacera pas le chirurgien : elle deviendra plutôt son alliée, l'aidant à mieux interpréter les données dont il dispose et à prendre des décisions plus précises, adaptées aux besoins de chaque patient.

Quatrième partie : Retour vers le passé

La quatrième partie du livre nous invite à un dernier voyage, cette fois à rebours, vers le passé. Elle retrace l'évolution de la chirurgie réfractive qui, en moins d'un demi-siècle, a profondément transformé les possibilités offertes aux patients.

Elle revient aussi, brièvement, sur l'histoire de l'Institut de l'Œil de Montréal, agréé avec mention d'honneur par Agrément Canada pour les périodes 2017-2021 et 2021-2025, une distinction qui reconnaît le respect des normes nationales d'excellence en soins de santé. En 2024, les 32 ophtalmologistes qui y exercent ont réalisé 15,618 chirurgies de la cataracte, faisant de l'Institut le plus grand centre de chirurgie de la cataracte au Canada. En 2026, Groupe Vision annonçait que l'établissement, désormais appelé Institut de la Cataracte, se classait au premier rang en Amérique du Nord pour le volume annuel de chirurgies de la cataracte.

LES TROIS V : VUE, VIE ET VIEILLISSEMENT

Entre la vue, la vie et le vieillissement, il existe plus que de simples liens : un entrelacement profond, un dialogue continu.

La vie ne se résume pas à une durée. Elle est une intensité de présence, un cœur qui bat, une continuité. Elle est notre manière singulière d'habiter le temps.

Le vieillissement, loin d'être uniquement synonyme de déclin, peut devenir une transformation progressive. Nourri des expériences accumulées au fil des années, il est aussi une maturation du regard que nous portons sur l'existence.

Quant à la vue, elle agit comme un trait d'union entre la vie et le vieillissement. Bien plus qu'une simple fonction de l'œil, elle nous permet de contempler et de comprendre le monde qui nous entoure. Elle nous révèle aussi les effets de l'âge sur les autres, mais avant tout sur nous-mêmes, nous rendant ainsi plus conscients des changements que le temps opère en nous.

Vieillir n'est pas un événement soudain : c'est un mouvement continu, presque imperceptible, qui transforme peu à peu le corps autant que l'esprit. C'est ce mouvement que nous pouvons apprendre à reconnaître, à observer et à mieux accompagner. C'est là que se révèle tout le pouvoir du regard.

Vieillir, c'est simplement laisser le temps passer.
Bien vieillir, en revange, c'est se regarder dans le miroir du temps et porter une attention consciente à notre manière de vivre afin de préserver, autant que possible, notre autonomie et notre vitalité, jour après jour.

Vieillir, c'est ajouter des années à sa vie.
Bien vieillir, c'est ajouter de la vie à ses années.

LE MYSTÈRE DU REGARD

Depuis toujours, la vue me fascine et m'interroge.

Enfant déjà, avec le peu de connaissance que l'on a à cet âge, je croyais comprendre la simplicité apparente de gestes aussi familiers que marcher, courir, manger ou boire. Mais la vision demeurait pour moi un mystère, une capacité presque magique dont je cherchais instinctivement à percer le secret.

À l'adolescence, je me suis mis à dévorer tout ce que je trouvais sur l'œil, son anatomie et sa physiologie, sans toutefois parvenir à en saisir toute la complexité. Cette passion allait devenir le fil conducteur de ma vie professionnelle, me menant à étudier la médecine, puis à me spécialiser en ophtalmologie.

Aujourd'hui, je sais...
Je sais comment la lumière entreprend son parcours fascinant à travers l'œil, selon un circuit minutieusement orchestré et d'une remarquable précision. Ce parcours commence dès que l'œil s'ouvre, chassant instantanément l'obscurité et révélant le monde, et ne s'interrompt que lorsqu'il se referme, laissant l'obscurité reprendre sa place.

Je sais presque tout…
Je sais comment les rayons lumineux traversent la cornée et le cristallin pour atteindre la rétine, qui les convertit en signaux électriques.
Je sais comment ces signaux cheminent le long du nerf optique jusqu'au cerveau, où s'accomplit le miracle : interprétés par le cortex visuel, ils donnent naissance aux images, aux couleurs et aux visages.
Je sais tout cela. Et pourtant…

Pourtant, il demeure une zone d'ombre, une tache aveugle, semblable à celle qui se trouve à l'endroit où le nerf optique quitte l'œil, créant dans notre champ visuel, une petite zone où rien n'est perçu. Le cerveau comble ce vide avec tant de finesse que nous ne le remarquons jamais, et nous continuons de croire que nous voyons tout. Après des mois de recherche et de réflexion, j'ai pris conscience d'une autre tache aveugle. Je la ressentais sans parvenir à la nommer : celle qui nous fait croire que nous voyons tout, alors que nous ne percevons que la surface. Ni les livres ni les années d'étude n'avaient réussi à l'éclairer. C'est en l'explorant que j'ai enfin découvert le mystère qu'elle dissimulait : en effet, le vrai mystère n'est pas la vision. C'est le regard.

Le regard dépasse la perception visuelle. Il nous permet de saisir les nuances silencieuses dans les yeux d'une personne et d'y reconnaître la joie ou la tristesse, la sincérité ou l'hypocrisie, la bonté ou la méchanceté, l'affection ou le rejet. C'est aussi ce regard qui, sans que l'on sache pourquoi ni comment, fait parfois battre plus vite le cœur d'un homme lorsqu'il croise, pour la première fois, le regard d'une femme qu'il ne connaît même pas!

Tout le savoir accumulé au fil d'une vie consacrée à l'œil s'arrête au seuil de ce mystère. Le secret du regard demeure invisible et insaisissable, comme une vérité que l'intelligence ne peut entièrement expliquer, mais que le cœur sait reconnaître.
Tout au long de ma carrière, j'ai aidé mes patients à mieux voir. Avec le temps, j'ai découvert qu'il existe une vision plus précieuse encore que celle que l'on mesure avec des instruments : celle qui s'exprime à travers le regard.

Le véritable regard n'est pas celui qui voit le plus loin.
C'est celui qui révèle ce que les yeux seuls ne peuvent saisir.
Dans le livre, j'explorerai en profondeur le mystère du regard.

LES BABY-BOOMERS ET LA PEUR DE VIEILLIR

À partir de 2006, je me suis intéressé de plus en plus aux attitudes de ma génération, celle des baby-boomers, nés entre 1946 et 1964, et plus particulièrement à leur rapport au vieillissement.

Au cours des années suivantes, j'ai donné des conférences au Canada et à l'étranger sur la difficulté qu'éprouvaient nombre d'entre eux à accepter l›idée même de vieillir, qu'ils associaient souvent à la dégradation, au déclin et au retrait progressif de la vie active. En avançant en âge, plusieurs baby-boomers semblaient ainsi prêts à renoncer au mot « boomer », tout en tenant farouchement à rester des « bébés »!

Cette ambivalence en disait long sur notre époque. Nous avions grandi au cœur de bouleversements majeurs : la Révoltion tranquille au Québec, la guerre du Vietnam, les luttes pour les droits civiques et la remise en question des valeurs traditionnelles. La musique et la chanson sont alors devenues bien plus que de simples divertissements : un langage universel, un moyen d'expression collective et un lieu de ralliement pour toute une génération.

En effet, notre génération a eu le privilège de voir éclore une pléiade exceptionnelle de chanteurs, mais aussi d'auteurs-compositeurs-interprètes, qui ont fait des paroles et de la musique un espace de réflexion, de récit et parfois de contestation. Leurs chansons ne se contentaient pas de divertir : elles racontaient nos rêves, nos révoltes, nos amours et nos doutes, et accompagnaient chacune des grandes étapes de notre vie. C'était comme si l'histoire avait soudain décidé de sortir de son cours pour faire de ces années une époque à part — une époque où nous croyions assister au début de quelque chose qui durerait toujours.

Nous ignorions alors que nous avions la chance de vivre une parenthèse musicale et culturelle sans précédent — un âge d'or —, née de la rencontre entre une génération nombreuse, une profonde transformation des valeurs et une immense liberté créatrice. À celà s'ajoutait la multiplication rapide des moyens de faire voyager la musique à travers le monde : la radio et la télévision d'abord, puis les cassettes et les VHS, les CD et les DVD, et enfin la diffusion en continu.

Cette parenthèse s'est refermée, et elle ne se rouvrira plus jamais de la même manière. Mais les chansons, elles, continueront toujours de nous habiter. Il suffit de quelques notes pour qu'elles fassent resurgir un visage, un lieu, une saison de notre jeunesse, nous rappelant que le temps n'a pas tout emporté.



À cette époque, notre génération s'est retrouvée prise entre deux mondes : le monde d'hier et celui d'aujourd'hui. Nous avons grandi dans un environnement radicalement différent, sans Internet, sans cellulaire, sans courrier électronique ni messagerie instantanée.

Notre rapport au temps, lui aussi, n'était pas le même : les journées n'étaient pas encore dominées par la frénésie de l'immédiat. Nous nous retrouvions entre amis plusieurs soirs par semaine, bien avant que les écrans et les plateformes de diffusion n'accaparent nos soirées. Ces rencontres étaient l'occasion de discuter de tout et de rien, au fil d'échanges ponctués d'anecdotes, de sourires et d'éclats de rire, parfois aux larmes. Une seule chose comptait : savourer ensemble le moment présent, jusqu'à l'ivresse, sans trop nous soucier du lendemain — comme l'a chanté si bien Charles Aznavour dans *Sa jeunesse*. Une chanson qu'il a écrite à Montréal, et dont il a mis quinze ans à trouver la mélodie.

À l'époque, nous étions aussi tiraillés entre deux autres mondes : celui que nous voulions transformer et celui que nos parents souhaitaient préserver. Nous avions le sentiment d'appartenir à une génération à part : plus libre, parfois révolutionnaire et souvent incomprise. Une génération convaincue d'être plus lucide que celle qui l'avait précédée et plus sage que celle qui lui succéderait.

Cette certitude nourrissait en nous l'illusion d'être à l'abri des limites du temps. Vieillir ne faisait tout simplement pas partie du projet. Nous refusions l'idée qu'en avançant en âge, nous puissions devenir à notre tour le reflet de ce que nous avions tant critiqué chez nos parents : la méfiance devant la nouveauté, la résistance au changement et le désir de préserver un monde familier. Il fallait donc, coûte que coûte, ne pas vieillir!
Ou, plus précisément, ne pas vieillir comme nos parents.



Mais, avec les années, les baby-boomers ont été confrontés à une réalité difficile à ignorer : celle d'un corps qui vieillit. Un décalage s'est alors installé entre l'âge qu'ils ressentaient intérieurement et celui que leur apparence révélait aux autres.

À cet égard, les lunettes de lecture occupent une place particulière. Dès leur apparition, elles deviennent un rappel quotidien du temps qui passe. Perchées sur le bout du nez, elles prennent valeur symbolique : elles signalent moins une simple baisse de la vision qu'un changement de statut. Elles sont la marque visible de la presbytie, qui s'installe sournoisement au cours de la quarantaine.

Après un échange réfractif du cristallin, se libérer des lunettes de lecture peut prendre une signification plus profonde. Leur disparition ne nous libère pas seulement d'une contrainte quotidienne : elle efface l'un des signes les plus visibles et les plus reconnus du vieillissement, rapprochant ainsi l'âge qu'on nous donne de celui que nous ressentons.



Entre tous ces mondes — celui d'hier et celui d'aujourd'hui, le monde que nous voulions transformer et celui que nos parents souhaitaient préserver, la jeunesse que l'on ressent encore et l'apparition de signes du vieillissement —, la vision jette un pont. Elle façonne ce que nous voyons et ce que nous ressentons, ainsi que l'image que nous croyons renvoyer aux autres.

Dans *Vieillir sans se sentir vieux*, je reviendrai plus longuement sur cette époque singulière et sur la place essentielle qu'occupaient la musique et la chanson dans la vie des baby-boomers, particulièrement dans les années 1970 et 1980. Sortir danser entre amis à la discothèque le samedi soir était alors un véritable rituel. Pour nous, *La Fièvre du samedi soir* (*Saturday Night Fever*, 1977) et *Grease* (1978) étaient bien plus que des films : ils étaient le miroir de notre génération.

Mais pour se reconnaître dans ces films, pour continuer à danser, pour conserver le plus longtemps possible son autonomie, voire pour vivre pleinement, il fallait — et il faut encore — bien voir.

Les liens profonds entre la vue, la vie et le vieillissement s'expriment dans une formule simple à énoncer, mais dont la mise en pratique constitue un véritable défi :
Mieux voir permet de mieux vivre.
Mieux vivre permet de mieux vieillir.
Et mieux vieillir permet de savourer chaque moment qu'il nous reste.

UNE EXPÉRIENCE DE LECTURE ENRICHIE

Le livre vous réserve une particularité encore rare dans ce genre d'ouvrage : des codes QR intégrés au fil des pages. Il suffit de les scanner avec votre téléphone pour accéder à des illustrations, des animations et de courtes vidéos. Ces contenus expliquent de façon claire et accessible le fonctionnement de l'œil et le processus du vieillissement. Ils offrent aussi un aperçu simple et facile à suivre de la chirurgie réfractive du cristallin.

Les codes QR vous inviteront également à revivre l'univers musical et culturel qui a marqué la génération des baby-boomers.

Ainsi, se conjuguent le livre traditionnel et les possibilités du numérique pour enrichir votre expérience de lecture.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS?

Si cet avant-goût de *Vieillir sans se sentir vieux* a éveillé votre intérêt, cliquez sur le lien ci-dessous pour vous inscrire gratuitement à notre infolettre. Vous aurez accès à une version numérique de ce livret, en français et en anglais, et, prochainement, à quelques extraits choisis du livre, parfois accompagnés de codes QR menant à de courtes vidéos.

Vous serez aussi informé de la date de parution du livre, ainsi que de sa disponibilité en librairie et en ligne, notamment sur Amazon.

Nous vous tiendrons également au courant des présentations en ligne et des activités à venir sur les réseaux sociaux.

N'hésitez pas à partager ce lien avec vos proches!

Lien:

VIEILLIR C'EST AJOUTER DES ANNÉES À SA VIE

BIEN VIELLIR C'EST AJOUTER DE LA VIE À SES ANNÉES

Depuis une vingtaine d'années, le docteur Fanous observe un phénomène fascinant : passé quarante ans, lorsqu'une personne retrouve une bonne vision à toutes les distances grâce à une intervention oculaire, elle ne fait pas que mieux voir. Elle renoue avec une liberté qu'elle croyait perdue depuis longtemps : celle de conduire, de s'adonner à des activités et surtout de lire, sans avoir à porter des lunettes.

Cette liberté retrouvée s'accompagne également d'un regain de confiance en soi, une confiance souvent ébranlée par la baisse progressive de la vision qui survient avec l'âge, d'abord en raison de la presbytie, puis, plus tard de la cataracte.

Ce constat est devenu le point de départ d'une réflexion plus vaste sur l'art de bien vieillir.

Dans le livre, l'auteur explore les liens profonds entre la vue, la vie et le vieillissement à travers des réflexions personnelles, des histoires vécues et des conseils simples pour paraître et se sentir plus jeune.

Il nous invite ainsi à aborder le vieillissement sous un angle nouveau : celui du regard que nous portons sur le monde et sur nous-mêmes.





SAMEH FANOUS, MD
CHIRURGIEN OPHTAMOLOGISTE

Pionnier de la chirurgie réfractive au Canada.
Fondateur et directeur médical de l'Institut de l'Œil de Montréal, devenu en 2024, le plus grand centre de chirurgie de la cataracte au Canada.

INSTITUT DE L'ŒIL
DE MONTRÉAL
LA VUE POUR LA VIE