

« Penser aux bonnes choses ! »

Visite chez le plus vieil homme de Suisse – Luong Phan a 115 ans, mais à son âge, il a encore une grande passion : voyager.



Luong Phan adore regarder par la fenêtre de sa maison et observer les oiseaux dans son grand jardin. Sa femme Dora vient et lui demande : « Quand sortons-nous ? » Une question qui ne se limite pas à un petit tour dans le quartier. Luong voit plus loin. Il pense à une excursion aux thermes « Tamina » de Bad Ragaz. Parfois, il rêve même d'un long voyage pour revoir le Vietnam, son ancienne patrie¹. « Sûrement pas ! », répond sa femme. « Tu sais que tu n'es plus tout jeune. » Ce qui n'est pas faux : cet homme aux cheveux blancs qui adore les voyages a fêté ses 115 ans il y a trois mois.

Il est ainsi la plus vieille personne de Suisse. Luong ne veut pas qu'on l'appelle « vieux ». « Je n'aime pas trop cette expression parce que je ne sens pas le poids² de mes 115 années », dit-il. Mais depuis un an, il utilise

une chaise roulante³ pour des distances plus longues.

Même après plus de 90 ans, il se souvient des grandes étapes de sa vie, par exemple de son temps à l'université, « mes plus belles années », constate-t-il. Luong est né à Can Tho en 1905, dans une ville située dans le sud du Vietnam. Sa mère perd la vie quand il a douze ans. Quelques années plus tard, il commence des études⁴ d'économie à l'université de Hanoi.

L'âme sœur⁵

Tout à coup, il devient triste et ses yeux se tournent vers le sol. Il n'a pas pu terminer ses études⁴ et a dû retourner d'urgence au Vietnam : son père, riche commerçant de riz, a perdu tout son argent. Mais Luong Phan garde son optimisme. Un des secrets de sa longévité⁶ : « Penser aux bonnes choses ! » Même si⁷ la situation n'est pas

facile, il fait carrière et devient banquier. Il voyage à travers le monde entier et, en 1970, Luong rencontre sa seconde femme à Zurich. Dora, trente ans plus jeune que lui, y travaille dans une boulangerie. Ils tombent immédiatement amoureux. Chaque matin, la belle boulangère lui prépare des délicieux croissants. Il décide donc de rester en Suisse pour se marier avec Dora. Cette nouvelle existence en Suisse lui plaît beaucoup. Quarante ans plus tard, ils sont encore très heureux ensemble.



Les secrets de sa longévité⁶

« J'ai beaucoup travaillé », raconte Luong Phan et nous explique sa formule de longévité⁶ : une pensée positive, une âme sœur⁵ dynamique et du travail dur. Quoi de plus ? « Pas de cigarette, pas d'alcool, peu de sel et de sucre. » À la fin du déjeuner, qui a commencé à 15 heures, il mange un morceau de tarte aux pommes ou un yogourt. Le soir, il se couche vers 18 h 30. Parfois, il se réveille pendant la nuit. « Il aime alors bien discuter », dit sa femme. Normalement, il se lève à 9 heures.

À 11 heures, c'est l'heure du petit-déjeuner : des fruits frais et un croissant avec un peu de confiture. Il prend aussi un morceau de fromage, trois rondelles de jambon et enfin un œuf de poules heureuses.

Heureux, Luong Phan l'est aussi. « Un grand merci à vous », dit-il à son invité. Il l'embrasse spontanément, même s'⁷il le connaît depuis deux heures seulement. Il reçoit beaucoup de visites, aussi de ses six enfants qu'il a eus avec sa première femme. Ses enfants habitent partout dans le monde et ont déjà plus de 70 ans. Luong Phan déclare : « Je profite de chaque jour parce que je suis comme une bougie⁸, ma flamme s'éteint⁹ lentement. » Peut-être sa façon de dire adieu...

1 la patrie	= das Heimatland
2 le poids	= <i>hier</i> : die Last
3 la chaise roulante	= der Rollstuhl
4 les études (f.pl.)	= das Studium
5 l'âme sœur (f.)	= die Seelenverwandte
6 la longévité	= die Langlebigkeit
7 même si	= selbst wenn
8 la bougie	= die Kerze
9 s'éteindre	= erlöschen