

ARRÊTONS DE VIEILLIR

PIERRE BOUTRON
(59)

Thierry Souccar éditions,
version ebook, 2019

Notre camarade P. Boutron, biologiste, chercheur retraité du Laboratoire Louis Néel (CNRS, Grenoble), spécialiste de cryobiologie, a mis à jour l'édition de 2007 de son livre. C'est lui qui a mis au point un cryoprotecteur utilisé en France pour la conservation des embryons humains. Il s'intéresse depuis longtemps à la lutte contre le vieillissement. Ce livre est le fruit d'une recherche bibliographique approfondie dans près de 300 publications référencées dans le livre.

Le sommaire bien structuré est :

- Pourquoi nous vieillissons ;
- Comment freiner ?
- Vieillesse dans la nature ;
- Que pourrait-on faire dans le futur ?
- Pourquoi ne vouloir jamais mourir ?

Il couvre ainsi l'ensemble de ce vaste sujet. Il nous guide dans le foisonnement de produits proposés par le marché. Tout y passe : antioxydants, vitamine E, sélénium, bêta-carotène, vitamine B5 (gelée royale), vitamine C, polyphénols, centrophénoxine, zinc, coenzyme Q10, superoxyde dismutase, complexes antioxydants, hormones (DHEA, mélatonine, carnosine, etc.).

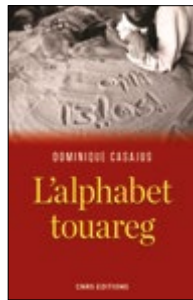
Un chapitre est consacré à la présence naturelle de ces éléments dans les aliments ordinaires.

Après la théorie, la pratique : P. Boutron expose le raisonnement qu'il a suivi pour établir son programme personnel anti-âge qui semble lui réussir.

Spécialiste de la question, il explique pourquoi la cryopréservation proposée par des sociétés Cryonics américaines est un marché de dupes. Le dernier chapitre tente de justifier l'objectif de l'augmentation de la durée de vie voire de l'immortalité : vaste polémique qui mérite qu'on s'y arrête. ✕

Charles-Henri Pin (56)

✦ *Thierry Souccar éditions, 22, rue d'Entre Vignes, 30310 Vergèze, www.thierrysouccar.com*
La version papier a été épuisée.
Une nouvelle édition, version ebook, en 2019.



L'ALPHABET TOUAREG

DOMINIQUE CASAJUS (69)

Paris, CNRS Éditions, coll. *Le passé recomposé*, 2015

C'est le livre publié le plus récent de cet anthropologue, grand spécialiste des Touaregs. Leur écriture remonte à l'Antiquité, vers le VI^e siècle avant J.-C., et dérive des alphabets libyques, eux-mêmes empruntés aux Phéniciens. Ce sont des alphabets consonantiques, comme dans les langues sémitiques. Parfois associées à des inscriptions puniques ou latines, on trouve des épigraphes libyques dans tout le Maghreb actuel, de la Libye au Maroc et même jusqu'aux îles Canaries. Ces graphies tiffinaghes continuent d'être utilisées sur l'ensemble du territoire touareg, du Hoggar au Niger, pour graver des inscriptions sur la roche ou sur des bijoux et écrire de petits messages, souvent de galanterie amoureuse. Car ce peuple berbère devenu musulman se donna l'arabe et le français comme langues véhiculaires. L'auteur domine magistralement sa bibliographie d'ouvrages savants, tout en faisant œuvre de vulgarisateur. Il dialogue avec ses éminents prédécesseurs, tels le père de Foucauld, Théodore Monod ou Lionel Galand. ✕

Pierre Laszlo

✦ *CNRS Éditions, 15, rue Malebranche, 75005 Paris. Tél. : 01 53 10 27 00. - www.cnrseditions.fr*



VIVRE EN CHRÉTIEN, QUÉSACO ? LA DOCTRINE SOCIALE DE L'ÉGLISE EN ACTION

THOMAS AILLERET (2004)

PRÉFACE D'ADRIEN CANDIARD

Éditions du Cerf, février 2020

Thomas Ailleret, notre jeune camarade de la 2004, a amassé une large expérience dans sa vie à l'étranger, en administration et en entreprise privée. Il choisit de la faire partager de manière très concrète à travers 86 très petits chapitres traitant chacun d'une situation particulière touchant à la vie en famille, au travail, dans la cité, en politique ou au sujet des grandes questions qui agitent le monde. Il dégage ainsi progressivement cinq grands principes : dignité de la personne humaine, bien commun, destination universelle des biens, subsidiarité et solidarité. Ce sont les principes de base de la doctrine sociale de l'Église catholique, mais ne sont-ils pas en fait acceptables par un très grand nombre, chrétiens ou pas ? Évidemment la foi chrétienne anime Thomas et les réponses qu'il apporte à chaque situation font progressivement référence à des textes d'évangile et se veulent un manuel pratique du chrétien. Comme l'écrit dans la préface le Frère Adrien Candiard, cela montre « que la foi chrétienne n'est pas un ensemble de croyances, de principes et de valeurs abstraits, mais une foi qui s'incarne jour après jour, de manière aussi concrète qu'exigeante ».

Les exemples choisis sont très réalistes, si bien que ce livre a une portée générale. Tout lecteur pourra y retrouver des situations auxquelles il est confronté. Il ne sera pas obligé d'être d'accord avec chaque conclusion, mais cela l'amènera à réfléchir à ce que sa réponse face au sujet précis implique quant à son éthique personnelle et quant aux principes qui, de fait, guident sa vie. ✕

Bernard Dubois (64)

✦ *Éditions du Cerf, 24, rue des Tanneries, 75013 Paris. Tél. : 01 80 05 36 36.*
www.editionsducerf.fr