

La vie dans la soixantaine

par Sharon A. LeClercq, M.D., FRCPC

Le 14 septembre 2013, je fêtais mon 62^e anniversaire de naissance; plus que quelques années avant d'avoir le droit de toucher des prestations du Régime de pensions du Canada (RPC) et d'être considérée comme une personne âgée. Et bien, il n'en est tout simplement pas question! Qui aurait pu prédire qu'à partir de l'âge de 58 ans, je commencerais à profiter de la vie au maximum, voyageant de par le monde, repoussant mes limites physiques et mentales et apprenant à faire des choses que j'avais soigneusement évitées pendant tant d'années (comme acheter un maillot de bain et véritablement me saucer dans l'océan, ce que j'ai d'ailleurs fait dans quatre océans au cours des trois dernières années).

J'ai voyagé chaque année, depuis 2009, avec une vieille amie. Helen Ward est venue d'Australie pour s'installer à Edmonton en 1978, alors que j'étais médecin résidente et elle a habité avec moi pendant que je complétais ma spécialisation en rhumatologie. Elle était titulaire d'une bourse de recherche en médecine pulmonaire à cette époque. Le fait qu'elle soit allée faire du camping d'hiver sa toute première année au Canada et ait mesuré la température à différents endroits dans son envi-

ronnement immédiat (il faisait -39 °C juste devant sa tente) vous en dit long sur l'esprit aventurier de ma camarade. Lorsque nous nous sommes toutes deux retrouvées avec nos nids vides, nous avons dressé notre liste de tout ce que nous souhaitons voir avant de mourir et nous nous sommes rigoureusement appliquées à passer à travers. La catégorie allant jusqu'à 65 ans (inclusivement) contenait les places les plus exigeantes sur le plan physique, juste au cas où nous manquerions de souffle plus tard. Mais le fait est que plus on en fait, plus cela devient facile. Nous avons déjà commencé à réviser notre liste pour « après 65 ans ».

Le voyage de l'an dernier a été particulièrement spécial. Helen et moi avons passé cinq semaines en Amérique du Sud : deux semaines à explorer les îles Galápagos en voilier, une semaine en bottes de pluie dans la forêt tropicale amazonienne, et un peu plus de deux semaines de randonnée pédestre au Pérou. Il me serait difficile de leur donner un ordre de préférence, puisque chaque endroit était unique et extraordinaire. Ce qui suit est un photoreportage accompagné de bribes d'information sur chacune de ces régions.

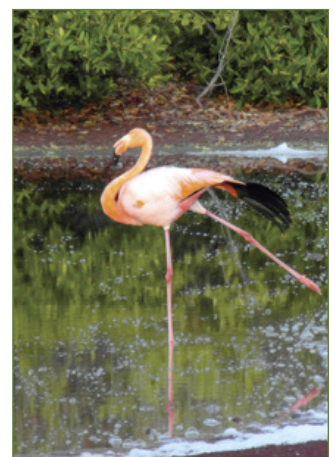
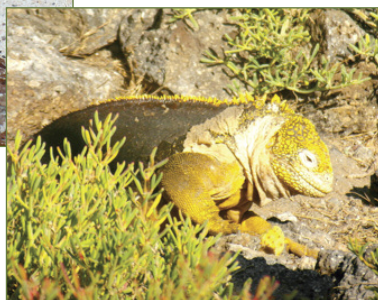


Gracieux en plein vol et si beaux au sol, la danse de la séduction des Fous à pieds bleus est hilarante : les mâles se dandinent au sol, tête et queue pointées vers le ciel, en lançant des appels aux femelles en vol au-dessus.



On trouve les iguanes terrestres des Galápagos, magnifiques et solitaires (à droite), dans les terres intérieures de plusieurs des îles Galápagos, alors que

leurs contreparties, les indolents iguanes marins des Galápagos (en haut) sont souvent aperçus, couchés les uns par-dessus les autres sur la chaude pierre volcanique noire des îles plus à l'ouest. Sur les îles où l'on retrouve des iguanes terrestres, le cactus nommé raquette à crins blancs est couvert d'aiguilles rigides acérées, alors que sur les îles non fréquentées par ces jolies créatures, les raquettes ne sont couvertes que de doux poils courts. Ces îles illustrent activement l'évolution et l'adaptation en action.



Debout comme d'habitude à 5 h 30, nous sommes parties à bord de notre panga (bateau rapide) pour arriver sur la superbe île Rabida à 6 h où nous avons marché doucement jusqu'à une lagune d'eau saumâtre. C'est là que j'ai pu saisir l'image de mon seul et unique flamant danseur.

« Quelle est la prochaine destination? », me demanderez-vous. Et bien, à l'été 2014, nous prévoyons explorer d'autres belles régions de l'Ouest canadien, en espérant que nous aurons alors toutes deux vendu nos maisons, emménagé dans des condos libres de toutes responsabilités et avec encore quelques dollars en banque. Même si nos nids sont vides, nous avons encore des enfants à nos frais. Nous prévoyons un peu de randonnée pour explorer les environs du lac O'Hara, vers les schistes de Burgess juste en haut de la montagne en partant du lac Émeraude, puis vers le lac-Crypt du parc national des Lacs-Waterton où la prairie rejoint les montagnes. La vie est courte. Sachez en profiter!

Sharon A. LeClercq, M.D., FRCPC
*Professeure de clinique adjointe, Division de rhumatologie,
 Université de Calgary
 Calgary, Alberta*



Après avoir exploré les sentiers de Cusco, au Pérou, et ses environs pendant plusieurs jours, puis le long de la rivière Urubamba, nous avons pris le train jusqu'au KM 104 pour rejoindre le Chemin de l'Inca afin d'entamer notre ascension ver la porte sacrée et le Machu Picchu.



Me voici avec notre guide, Joana (en haut à droite) avant le départ pour parcourir l'étape de 10 km du chemin, qui grimpe et grimpe ensuite jusqu'à un magnifique site inca nommé Wiñay Wayna, à proximité de Machu Picchu, qui pourrait avoir été une station de recherche en agriculture. Il y a une différence de température de cinq degrés entre les différentes terrasses, permettant de cultiver des plantes à différentes températures pour favoriser leur adaptation (à gauche). Wiñay Wayna, qui signifie « éternellement jeune » en quechua, est également le nom d'une orchidée qui pousse dans cette région (en haut à gauche).



Belle journée typique des îles Galápagos, réputées pour leur roche volcanique, leurs plages sablonneuses et l'eau parfaitement bleue.



(En haut) Sur le Chemin de l'Inca, en route vers la porte sacrée qui surplombe Machu Picchu. Les territoires ruraux du Pérou comptent de nombreux sentiers et sites de ruines, tous orientés en fonction du soleil et des principaux sites incas. Cette partie relativement plate est l'exception. En général, on parle principalement d'excursions en hauteur, comme le montre la deuxième photo (à droite). Lentement mais sûrement, vous arriverez éventuellement à votre but.



Machu Picchu est un endroit merveilleux. Nous avons passé plusieurs heures à explorer les alentours du site et à revisiter certains lieux très spéciaux, comme le Temple du soleil, conçu et physiquement orienté pour le culte du dieu-soleil Inti. Cette spectaculaire structure ronde a été érigée sur un très large rocher avec une caverne à sa base. On croit que cela aurait été la tombe royale de Pachacuti, le neuvième empereur inca qui a amorcé la vaste expansion de l'Empire inca.