

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

275 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

I did the five habits.

J'ai suivi les cinq habitudes.

All five?

Toutes les cinq ?

All five.

Toutes les cinq ?

For seven days.

Pendant sept jours.

And?

Et alors ?

I took the stairs.

J'ai pris les escaliers.

I carried the shopping.

J'ai porté les courses.

I sat on the floor with my nephew.

Je me suis assis par terre avec mon neveu.

I ate things my grandmother would recognise.

J'ai mangé des aliments que ma grand-mère aurait reconnus.

I went to bed at the same time every night, including Saturday.

Je me suis couché à la même heure chaque soir, même le samedi.

That is an excellent week.

C'est une excellente semaine.

It was a perfect week.

C'était une semaine parfaite.

So why do you look like that?

Alors pourquoi fais-tu cette tête ?



Because on Thursday evening, I was standing in the kitchen, eating a plate of lentils, feeling extremely healthy.

Parce que jeudi soir, j'étais debout dans la cuisine, en train de manger une assiette de lentilles et de me sentir incroyablement en bonne santé.

And?

Et alors ?

And a voice in my head said, and all of this is for what, exactly?

Et une voix dans ma tête a demandé à quoi servait exactement tout cela.

Do you know what that question is?

Tu sais ce qu'est cette question ?

Tell me it is not a problem.

Dis-moi que ce n'est pas un problème.

It is not a problem.

Ce n'est pas un problème.

It is habit number six.

C'est l'habitude numéro six.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Bienvenue dans Your English Toolbox, le podcast qui entraîne votre anglais pendant que vous vivez votre vraie vie.

I am Martin.

Je suis Martin.

And I am Julia.

Et moi, je suis Julia.

This is the second half of our bonus conversation.

Voici la seconde moitié de notre conversation bonus.

Ten habits of people who live to a hundred.

Dix habitudes des personnes qui vivent jusqu'à cent ans.

Last time, the first five.

La dernière fois, nous avons vu les cinq premières.

The body.

Le corps.

Movement, muscle, food, sleep, and two subtractions.

Le mouvement, les muscles, l'alimentation, le sommeil et deux choses à supprimer.



And today, the other five.

Et aujourd'hui, les cinq autres.

The ones that live in your mind.

Celles qui vivent dans votre esprit.

And one of them, we promised you, you are doing right now, while you listen.

Et l'une d'elles, comme nous vous l'avons promis, vous la pratiquez en ce moment même en écoutant.

So.

Alors.

Habit six.

Habitude six.

Have a reason to get up in the morning.

Ayez une raison de vous lever le matin.

And I want to be careful with this one, because it sounds like a poster in an office.

Et je veux être prudente avec celle-ci, car elle ressemble à une affiche de bureau.

It does.

C'est vrai.

So let us make it concrete.

Alors rendons-la concrète.

In Okinawa, in Japan, there is a word people use for it.

À Okinawa, au Japon, il existe un mot pour cela.

Ikigai.

Ikigai.

And in Nicoya, in Costa Rica, they say plan de vida.

Et à Nicoya, au Costa Rica, on dit « plan de vida » : un projet de vie.

Two places, ten thousand kilometres apart, two different languages, and the same idea.

Deux endroits séparés par dix mille kilomètres, deux langues différentes et la même idée.

A reason to get up.

Une raison de se lever.

In interviews and accounts from communities known for healthy ageing, older people are often asked what gives them a reason to get up in the morning.

Dans les entretiens et les récits issus de communautés connues pour leur vieillissement en bonne santé, on demande souvent aux personnes âgées ce qui leur donne une raison de se lever le matin.



And the striking thing is not always the answers.

Et ce qui frappe, ce ne sont pas toujours les réponses.

It is how quickly some people answer.

C'est la rapidité avec laquelle certaines personnes répondent.

No thinking, no searching.

Sans réfléchir, sans chercher.

They know.

Elles le savent.

And what are the answers?

Et quelles sont les réponses ?

Almost never enormous.

Elles sont rarement grandioses.

To teach my great-granddaughter to fish.

Apprendre à mon arrière-petite-fille à pêcher.

To keep the garden alive.

Garder le jardin vivant.

To open the shop, because people expect the shop to be open.

Ouvrir la boutique, parce que les gens s'attendent à ce qu'elle soit ouverte.

So it is not a mission.

Ce n'est donc pas une mission.

It is not a mission.

Ce n'est pas une mission.

It is something that is waiting for you tomorrow.

C'est quelque chose qui vous attend demain.

And what if somebody listening has no idea what theirs is?

Et si quelqu'un qui nous écoute n'a aucune idée de la sienne ?

Then the question is too big, and we should make it smaller.

Alors la question est trop vaste, et nous devons la réduire.

Do not ask, what is my purpose.

Ne vous demandez pas quel est votre but dans la vie.

Ask, what am I looking forward to this week?

Demandez-vous plutôt ce que vous attendez avec impatience cette semaine.



And if the answer is nothing, that is not a personal failure.

Et si la réponse est « rien », ce n'est pas un échec personnel.

That is information.

C'est une information.

It means something needs to go in the calendar.

Cela signifie qu'il faut mettre quelque chose au calendrier.

Habit seven.

Habitude sept.

Downshift every day.

Ralentissez chaque jour.

To downshift.

To downshift : rétrograder ou ralentir.

It is what you do in a car when you go down a gear.

C'est ce que l'on fait en voiture lorsqu'on rétrograde.

Less speed, more control.

Moins de vitesse, plus de contrôle.

In many communities studied for healthy ageing, daily life includes some kind of regular pause or slower ritual.

Dans de nombreuses communautés étudiées pour leur vieillissement en bonne santé, la vie quotidienne comprend une pause régulière ou un rituel plus lent.

Not a holiday once a year.

Pas des vacances une fois par an.

Something regular.

Quelque chose de régulier.

A walk at the same time.

Une promenade à la même heure.

A nap.

Une sieste.

Half an hour in the garden.

Une demi-heure dans le jardin.

A coffee that you actually sit down for.

Un café que l'on prend vraiment le temps de boire assis.

Praying, if you pray.

Prier, si vous priez.



The point is not what it is.

L'important n'est pas ce que c'est.

The point is that stress is not something you remove from your life.

L'important, c'est que le stress n'est pas quelque chose que l'on élimine de sa vie.

It is something you unload, regularly.

C'est quelque chose que l'on évacue régulièrement.

Like taking the rubbish out.

Comme sortir les poubelles.

If you do it regularly, it is nothing.

Si vous le faites régulièrement, ce n'est rien.

If you do it once a month, you have a problem in your kitchen.

Si vous le faites une fois par mois, vous avez un problème dans la cuisine.

Now, I have a question, and I want an honest answer.

Maintenant, j'ai une question et je veux une réponse honnête.

Oh no.

Oh non.

What is your daily downshift?

Quel est ton rituel quotidien pour ralentir ?

Well.

Eh bien.

In the evening, I sit on the sofa.

Le soir, je m'assieds sur le canapé.

Go on.

Continue.

And I look at my phone.

Et je regarde mon téléphone.

And is that resting?

Et c'est cela, se reposer ?

It feels like resting.

J'ai l'impression de me reposer.

Martin.

Martin.



Fine.

D'accord.

No.

Non.

What are you actually doing?

Qu'est-ce que tu fais réellement ?

I am reading about a war.

Je lis des informations sur une guerre.

Then I am comparing three washing machines I do not need.

Puis je compare trois machines à laver dont je n'ai pas besoin.

Then I am reading an argument between two strangers about a football match I did not watch.

Puis je lis une dispute entre deux inconnus à propos d'un match de football que je n'ai pas regardé.

So your rest is the news, shopping and a fight.

Ton repos, c'est donc les nouvelles, les achats et une dispute.

When you say it out loud, it sounds like unpaid work.

Quand tu le dis à voix haute, cela ressemble à du travail non rémunéré.

It is unpaid work.

C'est du travail non rémunéré.

You have clocked in for somebody else's stress.

Tu as pointé pour prendre en charge le stress de quelqu'un d'autre.

And the test is simple.

Et le test est simple.

After twenty minutes of it, do you feel lighter or heavier?

Après vingt minutes, vous sentez-vous plus léger ou plus lourd ?

If you feel heavier, it was not rest.

Si vous vous sentez plus lourd, ce n'était pas du repos.

It was just sitting down while working.

Vous étiez simplement assis tout en travaillant.

Habit eight.

Habitude huit.

Keep learning something hard.

Continuez à apprendre quelque chose de difficile.



And this is the one I have been waiting for.

Et c'est celle que j'attendais.

Your brain is not a box that fills up.

Votre cerveau n'est pas une boîte qui se remplit.

It is a living network that can keep adapting when you challenge it.

C'est un réseau vivant qui peut continuer à s'adapter lorsque vous le mettez au défi.

Researchers use the term cognitive reserve for the brain's ability to cope with change or damage.

Les chercheurs utilisent le terme « réserve cognitive » pour désigner la capacité du cerveau à faire face aux changements ou aux dommages.

Challenging learning may help support it, although scientists are still working out exactly how much late-life language learning contributes.

Un apprentissage exigeant peut contribuer à la soutenir, même si les scientifiques cherchent encore à déterminer précisément l'apport de l'apprentissage tardif d'une langue.

So how do you keep challenging that network?

Alors, comment continuer à mettre ce réseau au défi ?

Not only with puzzles that you are already good at.

Pas seulement avec des casse-têtes que vous maîtrisez déjà.

With something genuinely difficult, that you are bad at, in public.

Avec quelque chose de vraiment difficile, que vous faites mal, en public.

Something that makes you feel stupid for a while.

Quelque chose qui vous donne l'impression d'être mauvais pendant un certain temps.

Something that makes you feel stupid for a while.

Quelque chose qui vous donne l'impression d'être mauvais pendant un certain temps.

Learning an instrument.

Apprendre à jouer d'un instrument.

Learning to dance.

Apprendre à danser.

Taking up chess at sixty.

Se mettre aux échecs à soixante ans.

Or.

Ou...

Or.

Ou...



Say it.

Dis-le.

Or learning a language as an adult.

Ou apprendre une langue à l'âge adulte.

Which is what you are doing, right now, in your kitchen, with your headphones on.

C'est ce que vous faites en ce moment, dans votre cuisine, avec vos écouteurs.

Following a conversation in a second language asks your brain to do several things at once.

Suivre une conversation dans une deuxième langue demande à votre cerveau de faire plusieurs choses à la fois.

You are holding the sound, finding the meaning, predicting the next word, and trying not to translate everything.

Vous retenez le son, trouvez le sens, anticipez le mot suivant et essayez de ne pas tout traduire.

And you thought this was a podcast about relationships and healthy habits.

Et vous pensiez que c'était un podcast sur les relations et les habitudes saines.

You are doing habit number eight while we explain habit number eight.

Vous pratiquez l'habitude numéro huit pendant que nous vous expliquons l'habitude numéro huit.

Nobody told you it was on the list.

Personne ne vous avait dit qu'elle figurait sur la liste.

Nobody tells anybody.

Personne ne le dit à personne.

And I want to say one more thing about this, because it matters.

Et je veux ajouter une chose à ce sujet, parce qu'elle est importante.

Go on.

Vas-y.

The difficulty is not necessarily a sign that it is going badly.

La difficulté ne signifie pas nécessairement que les choses se passent mal.

It can be the sign that you are working at the edge of what you can do.

Elle peut indiquer que vous travaillez à la limite de ce que vous savez faire.

Habit nine.

Habitude neuf.

Belong to something that meets regularly.

Faites partie d'un groupe qui se réunit régulièrement.

And notice how specific that is.

Et remarquez à quel point c'est précis.



Very specific.

Très précis.

Not have friends.

Pas simplement avoir des amis.

Not be sociable.

Pas simplement être sociable.

Belong to something with a calendar.

Faites partie de quelque chose qui a un calendrier.

In Okinawa there is a tradition of small mutual-support groups.

À Okinawa, il existe une tradition de petits groupes d'entraide.

They are called moai.

On les appelle des « moai ».

Some begin early in life and continue for decades, offering social, practical and sometimes financial support.

Certains commencent tôt dans la vie et se poursuivent pendant des décennies, offrant un soutien social, pratique et parfois financier.

Through jobs, marriages, illnesses, money problems, all of it.

À travers les emplois, les mariages, les maladies, les problèmes d'argent : tout.

And most of us will never have exactly that.

Et la plupart d'entre nous n'auront jamais exactement cela.

But we can have the small version.

Mais nous pouvons en avoir une version plus modeste.

The choir on Tuesdays.

La chorale du mardi.

The five-a-side football on Thursdays.

Le football à cinq du jeudi.

The class, the walking group, the church, the book club that never reads the book.

Le cours, le groupe de marche, l'église, le club de lecture qui ne lit jamais le livre.

And this connects to something we said in the second episode of the series.

Et cela rejoint quelque chose que nous avons dit dans le deuxième épisode de la série.

The third place.

Le troisième lieu.

Not home, not work.

Ni la maison ni le travail.



The place where the same faces appear again and again.

Le lieu où les mêmes visages reviennent encore et encore.

And the calendar does the work, not your personality.

Et c'est le calendrier qui fait le travail, pas votre personnalité.

That is the liberating part.

C'est ce qui est libérateur.

You do not have to be charming.

Vous n'avez pas besoin d'être charmant.

You have to keep turning up.

Vous devez simplement continuer à venir.

And habit ten.

Et l'habitude dix.

Habit ten is the one at the top of the list.

L'habitude dix est celle qui se trouve en tête de liste.

Put your people first.

Faites passer vos proches en premier.

And if you have listened to this series, you already know why.

Et si vous avez écouté cette série, vous savez déjà pourquoi.

Because an eighty-year study followed seven hundred and twenty-four people from nineteen thirty-eight, and one of its clearest midlife patterns was that relationship satisfaction predicted later health remarkably well.

Parce qu'une étude menée sur quatre-vingts ans a suivi sept cent vingt-quatre personnes depuis 1938, et l'un de ses constats les plus nets à la quarantaine était que la satisfaction relationnelle prédisait remarquablement bien la santé future.

Even more clearly than cholesterol did in that comparison.

Plus clairement encore que le cholestérol dans cette comparaison.

So habit ten is not a nice ending.

L'habitude dix n'est donc pas simplement une jolie conclusion.

It is number one, and everything else is built on it.

C'est la première, et tout le reste repose dessus.

Which means you can do the other nine perfectly and still live badly.

Cela signifie que vous pouvez suivre parfaitement les neuf autres et malgré tout mal vivre.

You can be the healthiest lonely person in the cemetery.

Vous pouvez être la personne seule la plus saine du cimetière.



I want you to meet Dorothy.

Je veux vous présenter Dorothy.

Please.

Je t'en prie.

Dorothy is eighty-eight, she lives in Bristol, and her husband died eleven years ago.

Dorothy a quatre-vingt-huit ans, vit à Bristol et son mari est mort il y a onze ans.

Tuesday, she sings in a choir.

Le mardi, elle chante dans une chorale.

Thursday, she reads stories to small children in the public library.

Le jeudi, elle lit des histoires à de jeunes enfants à la bibliothèque municipale.

Sunday, she phones her sister, who is ninety-one and who she argues with every single week.

Le dimanche, elle téléphone à sa sœur de quatre-vingt-onze ans, avec qui elle se dispute chaque semaine sans exception.

Monday evening, Italian class.

Le lundi soir, cours d'italien.

She started Italian at eighty-eight?

Elle a commencé l'italien à quatre-vingt-huit ans ?

She started at eighty-four.

Elle a commencé à quatre-vingt-quatre ans.

And she is terrible.

Et elle est très mauvaise.

She says the teacher is very patient and everybody claps when she gets a verb right.

Elle dit que le professeur est très patient et que tout le monde applaudit lorsqu'elle conjugue correctement un verbe.

And that is habit eight.

Et voilà l'habitude huit.

That is habit eight, and she thinks it is just Mondays.

C'est l'habitude huit, et elle pense que ce ne sont que ses lundis.

So that is purpose, learning, belonging.

Nous avons donc le sens, l'apprentissage et l'appartenance.

And every single day, at four o'clock, she sits in the garden for one hour and does nothing.

Et chaque jour, à quatre heures, elle s'assied dans le jardin pendant une heure sans rien faire.



The downshift.

Le ralentissement.

The downshift.

Le ralentissement.

And when people ask her what her secret is, she laughs at them.

Et lorsque les gens lui demandent son secret, elle en rit.

What does she say?

Que répond-elle ?

She says, I have things on Tuesdays.

Elle dit qu'elle a des choses prévues le mardi.

That might be the best sentence in this entire series.

C'est peut-être la meilleure phrase de toute cette série.

I have things on Tuesdays.

J'ai des choses prévues le mardi.

Not I have a philosophy.

Pas l'idée d'avoir une philosophie.

Not I have a plan.

Pas l'idée d'avoir un grand projet.

I have things on Tuesdays.

J'ai des choses prévues le mardi.

Right.

Bien.

Three sentences.

Trois phrases.

Listen, and repeat in the pause.

Écoutez et répétez pendant la pause.

Sentence one, for purpose, and it is a better question than how are you.

La première phrase concerne le sens et constitue une meilleure question que le banal comment allez-vous.

What are you looking forward to this week?

Qu'attendez-vous avec impatience cette semaine ?

Sentence two, for learning.

La deuxième phrase concerne l'apprentissage.



I have taken up something new.

Je me suis mis à quelque chose de nouveau.

I am terrible at it.

Je suis très mauvais dans ce domaine.

Sentence three, for belonging, and it is only four words.

La troisième phrase concerne l'appartenance et ne comporte que quatre mots.

Same time next week?

Même heure la semaine prochaine ?

All three again.

Les trois encore une fois.

What are you looking forward to this week?

Qu'attendez-vous avec impatience cette semaine ?

I have taken up something new.

Je me suis mis à quelque chose de nouveau.

I am terrible at it.

Je suis très mauvais dans ce domaine.

Same time next week?

Même heure la semaine prochaine ?

To take up something means to start a new activity or hobby.

To take up something signifie commencer une nouvelle activité ou un nouveau loisir.

And notice that the second sentence is not an apology.

Et remarquez que la deuxième phrase n'est pas une excuse.

It is an invitation.

C'est une invitation.

People often warm to somebody who admits they are bad at something.

Les gens apprécient souvent quelqu'un qui reconnaît être mauvais dans un domaine.

And sentence three is four words that create a ritual out of nothing.

Et la troisième phrase, ce sont quatre mots qui créent un rituel à partir de rien.

Same time next week.

Même heure la semaine prochaine.

It is how a stranger becomes a Tuesday.

C'est ainsi qu'un inconnu devient une personne de votre mardi.



And our sentence of the day.

Et notre phrase du jour.

Ready?

Prêt ?

A long life is not the goal.

Une longue vie n'est pas le but.

A full one is.

Une vie pleine, oui.

A long life is not the goal.

Une longue vie n'est pas le but.

A full one is.

Une vie pleine, oui.

One more time, with us.

Encore une fois, avec nous.

A long life is not the goal.

Une longue vie n'est pas le but.

A full one is.

Une vie pleine, oui.

So.

Alors.

Ten habits.

Dix habitudes.

In thirty seconds.

En trente secondes.

One.

Un.

Move all day, not for an hour.

Bougez toute la journée, pas seulement pendant une heure.

Two.

Deux.

Keep your muscle.

Préservez vos muscles.



Three.

Trois.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Mangez surtout des végétaux et arrêtez-vous un peu avant d'être rassasié.

Four.

Quatre.

Protect your sleep.

Protégez votre sommeil.

Five.

Cinq.

Do not smoke, and be honest about alcohol.

Ne fumez pas et soyez honnête au sujet de l'alcool.

Six.

Six.

Have a reason to get up.

Ayez une raison de vous lever.

Seven.

Sept.

Downshift every day.

Ralentissez chaque jour.

Eight.

Huit.

Keep learning something hard.

Continuez à apprendre quelque chose de difficile.

Nine.

Neuf.

Belong to something that meets regularly.

Faites partie d'un groupe qui se réunit régulièrement.

And ten.

Et dix.

Put your people first.

Faites passer vos proches en premier.



And if you put them in order of importance.

Et si vous les classez par ordre d'importance...

Number ten goes to the top.

Le numéro dix passe en tête.

Which is where we started at the beginning of this series.

C'est là que nous avons commencé au début de cette série.

Now, your task, and it is the last one.

Maintenant, votre tâche, et c'est la dernière.

Do not do ten things.

Ne faites pas dix choses.

Choose one.

Choisissez-en une.

One habit, this week, small enough to be embarrassing.

Une habitude cette semaine, assez petite pour sembler presque embarrassante.

One flight of stairs.

Un seul escalier.

One Tuesday with something in it.

Un mardi avec quelque chose de prévu.

One phone call instead of a like.

Un appel au lieu d'un « j'aime ».

And that is how this actually happens.

Et c'est ainsi que cela se produit réellement.

Not with a new life.

Pas avec une nouvelle vie.

With a better Tuesday.

Avec un meilleur mardi.

So that is the end of How to Live a Good Life.

Voilà la fin de How to Live a Good Life.

Six conversations.

Six conversations.

Four about the people, two about the body and the mind.

Quatre sur les personnes, deux sur le corps et l'esprit.



And after all of it, an eighty-year study, a hundred and twenty-three thousand people, and a woman in Bristol who sings on Tuesdays, the answer has not changed once.

Et après tout cela — une étude de quatre-vingts ans, cent vingt-trois mille personnes et une femme de Bristol qui chante le mardi — la réponse n'a jamais changé.

It is people.

Ce sont les gens.

It was always people.

Cela a toujours été les gens.

And if somebody came into your mind while you were listening.

Et si quelqu'un vous est venu à l'esprit pendant que vous écoutiez...

You know what to do.

Vous savez quoi faire.

Everything from this episode, the transcript, vocabulary and practice, and the complete six-part series, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Tout ce qui accompagne cet épisode — la transcription, le vocabulaire, les exercices et la série complète en six parties — vous attend sur yourenglishtoolbox.com.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable PDFs, flashcards and progress tools.

Vous pouvez écouter et lire sans vous inscrire, et un compte étudiant gratuit vous donne accès aux PDF téléchargeables, aux cartes mémoire et aux outils de progression.

Thank you for spending this time with us.

Merci d'avoir passé ce moment avec nous.

It has been a real pleasure.

Ce fut un véritable plaisir.

Now go and put something in the diary.

Maintenant, allez inscrire quelque chose dans votre agenda.

See you in the next one.

À bientôt dans le prochain épisode.

