

L'exceptionnelle LONGÉVITÉ DES JAPONAIS D'OKINAWA

Ce sont les Japonais d'Okinawa qui ont donné naissance au 19^e siècle à cette redoutable méthode de combat à mains nues, le karaté. Mais cette île fascine depuis plusieurs années les savants du monde entier pour une autre raison: l'extraordinaire espérance de vie de ses habitants.

En plus d'un mode de vie sain, des observations récentes suggèrent que certains aliments typiques à cette région pourraient aussi contribuer à cette longévité exceptionnelle.

JOIE DE VIVRE

La petite île d'Okinawa fait partie de l'archipel des Ryukyu, une série de 160 îles situées au sud du Japon, au large de la côte orientale de la Chine. Au fil des millénaires, cette position géographique a fait d'Okinawa un carrefour des cultures japonaise et chinoise, et a fortement influencé le mode de vie de ses habitants, tant du point de vue de la langue, de l'alimentation que des habitudes de vie en général.

La principale particularité des habitants d'Okinawa est de mener une vie on ne peut plus équilibrée, combinant une saine alimentation, une activité physique régulière, un stress réduit au minimum et des rapports sociaux très développés, incluant avec les personnes âgées. Les Okinawans aiment la vie et la vie leur rend bien: non seulement Okinawa compte le plus grand nombre de centenaires per capita (2,5 fois plus qu'au Canada), mais ces personnes âgées sont également en très bonne santé et demeurent actives jusqu'à un âge avancé. Il n'est pas rare de voir un Okinawan continuer à pratiquer les arts martiaux ou la plongée sous-marine même parvenu à 90 ans, conséquence d'une ossature robuste et d'une excellente santé cardiovasculaire.

BIEN MANGER POUR VIEILLIR EN SANTÉ

La longévité des habitants d'Okinawa n'est pas un phénomène récent, comme en témoigne cette ins-

cription ancienne, gravée sur un rocher d'une plage de l'île: «À 70 ans, vous n'êtes qu'un enfant; à 80, vous êtes à peine un adolescent; et à 90 ans, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre au paradis, demandez-leur d'attendre jusqu'à 100 ans, âge auquel vous reconsidèrerez la question».

L'alimentation représente sans contredit l'un des aspects les plus importants de cette espérance de vie exceptionnelle des Okinawans. Abondance de végétaux (patate douce, tofu, algues, légumes verts), peu de viandes (poisson, porc), très peu de sucre et une consommation abondante de thé vert sont les principales caractéristiques du régime d'Okinawa, en particulier le tofu et les algues qui sont consommés à chaque jour⁽¹⁾. Un des principes les plus importants de cette alimentation est cependant le hara ichi bun, c'est-à-dire que l'estomac ne doit pas être rempli à plus de 80 % et qu'il faut toujours s'arrêter de manger avant d'être trop rassasié. En conséquence, le surpoids est inexistant chez ces personnes et l'incidence des maladies du cœur et de nombreux cancers est beaucoup plus faible qu'en Occident.

FONTAINE DE JOUVENCE VÉGÉTALE

Un savant japonais a récemment fait l'étonnante découverte qu'un végétal typiquement consommé à Okinawa pourrait également contribuer à la longévité des Okinawans⁽²⁾. Le getto, une plante de la famille du gingembre qui est consommée en infusion ou utilisée pour assaisonner les nouilles et enrober de petits gâteaux de riz, possède en effet la capacité d'accroître significativement la durée de vie de *Caenorhabditis elegans*, un petit ver qui sert cou-



PHOTO FOTOLIA

ramment de modèle animal en recherche sur la longévité. La simple addition d'extrait de cette plante à l'alimentation augmente de 25 % leur longévité, un effet même supérieur à celui qui avait été précédemment observé pour la meilleure molécule qui prolonge la vie dans ces modèles, le resvératrol du vin rouge! Le getto ne peut bien sûr expliquer à lui seul la longévité exceptionnelle des habitants d'Okinawa; aucun aliment n'est «miraculeux» et capable à lui seul d'augmenter l'espérance de vie d'une personne. Ce qu'il faut retenir du mode de vie des habitants d'Okinawa, c'est qu'une alimentation principalement composée de végétaux, combinée à une activité physique régulière et un climat social stimulant représente la meilleure combinaison connue à ce

jour pour vivre longtemps et en bonne santé. Si le mot karaté signifie mains vides, en relation à l'absence d'armes utilisées dans cette forme d'art martial, les Japonais d'Okinawa sont loin d'avoir les mains vides en ce qui concerne leur capacité de vieillir en santé. À nous de profiter de cet extraordinaire exemple et de l'appliquer au quotidien pour améliorer notre qualité de vie.

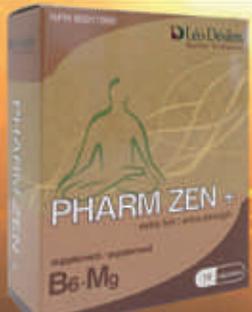
⁽¹⁾ Sho H. History and characteristics of Okinawan longevity food. Asia Pac J Clin Nutr. 2001;10: 159-64.

⁽²⁾ Upadhyay A et coll. Significant longevity-extending effects of *Alpinia zerumbet* leaf extract on the life span of *Caenorhabditis elegans*. Biosci Biotechnol Biochem. 2013; 77: 217-23.

Richard Béliveau

Docteur en biochimie
Collaboration spéciale





PHARMZEN+

Fabriqué et distribué au Canada par

Léo Désilets

Maître herboriste

1 800 603-4733

www.leo-desilets.com

Complexe d'hydrolysate de poisson,
magnésium et vitamine B6

AYANT DES EFFETS

CALMANT ET ANTI-STRESS

Disponible dans les magasins d'aliments naturels et dans les pharmacies participantes au comptoir des produits naturels.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.