Conférence : la longévité des Okinawans en question

Samedi 25 avril à la commanderie Saint-Jean, Jean Celle donnait une conférence : "Ce que Okinawa, pays des supercentenaires, peut nous apporter pour mieux vivre..."

La longévité en bonne santé, exceptionnelle dans les îles Okinawa, au sud du Japon où une grande étude a révélé, dans les années 80, huit fois moins de cancers et de maladies cardiovasculaires qu'en occident, a chuté dans certaines îles et cela nous permet maintenant de comprendre les raisons de cette baisse.

Ainsi, dans l'île principale où une présence importante de militaires américains depuis 1945 - encore 25.000 actuellement - on a observé une occidentalisation du mode de vie et de l'alimentation des Okinawans, qui aboutit à une longévité plus ordinaire. Heureusement, il existe de nombreuses petites îles où l'on vit encore comme autrefois et où l'on observe encore cette exceptionnelle espérance de vie en bonne santé.

Trois maîtres mots résument les principales raisons de ce phénomène.

C'est d'abord la densité nutritionnelle importante de leur alimentation, par ailleurs frugale, que l'on trouve dans des aliments complets qui apportent peu de calories mais beaucoup de vitamines, minéraux, anti-oxydants, enzymes. Ils consomment du riz complet, une grande variété de légumes dont la patate douce, peu de fruits, du soja sous forme de miso ou tofou, des algues qui seraient bénéfiques pour les artères...

Des recherches ont montré qu'une alimentation supposée parfaite ne permet pas de vivre très vieux si on vit reclus. Mais dans les petites îles Okinawa, l'esprit communautaire et la solidarité évitent cet isolement nocif.

C'est enfin, d'après le Dr Suzuki qui étudie la longévité de ces gens depuis 1976, le fait du "ikigai", c'est à dire "notre but dans la vie ou encore la raison de se lever le matin".

Les auditeurs ont pu échanger en fin de conférence avec le conférencier et repartir avec plein de bonnes idées à mettre en pratique.

Cette conférence était donnée au profit de l'action humanitaire menée par l'APAEA Jean-Paul Barnaud, association qui a pour objectif de venir en aide aux enfants accueillis à Madagascar, en périphérie d'Antsirabé.

L'EVEIL - Mercredi 29 avril 2015

L'EVEIL - Mercredi 29 avril 2015