ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

LE GRAND LIVRE DU RÉGIME OKINAWA

LES SECRETS POUR VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

AVEC UN PROGRAMME COACHING 100 % CONCRET ET DES RECETTES HYPERFACILES ET INÉDITES

QUOTIDIEN MALIN ÉDITIONS

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Mes petites recettes magiques régressives, 2012.
Mes petites recettes magiques sans sel, 2012.
Mes petites recettes magiques aux superfruits, 2012.
Brûle-graisses, 2012.
Mes recettes magiques au konjac et aux shiratakis, 2012.
Mes petites recettes magiques aux protéines végétales, 2011.
Mes petites recettes magiques antidiabète, 2011.
Mes petites recettes magiques aux oméga 3, 2011.
Mes petites recettes magiques anticholestérol, 2011.
Mes petites recettes magiques hyperprotéinées, 2011.
Le régime nordique, 2010.
Mes petites recettes magiques à l'agar-agar, 2010.
Verrines simplissimes à l'agar-agar, 2008.
Programme minceur agar-agar en 15 jours, 2008.
Agar-agar, la nouvelle arme antikilos, 2007.
Le régime express IG brûle-graisses, 2007.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les ouvrages qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia, Patrick Leleux PAO (p. 185, 249)

© 2013 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-587-8

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

ANNE DUFOUR CAROLE GARNIER

LE GRAND LIVRE DU RĒGIME OKINAWA

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

SOMMAIRE

Préface du Dr Marie Allain	7
Préface de Shigeatsu Tominaga	9
Le grand secret d'Okinawa	11
12 raisons de suivre le Programme Okinawa	23
Les leçons de nutrition d'Okinawa	63
Votre Programme Okinawa	83
L'abécédaire Okinawa… de Ail à Thé	101
La vie quotidienne à Okinawa	139
Votre Programme Okinawa en 30 jours	177
Quelques adresses utiles	309
Index des recettes	311
Table des matières	313

« À 70 ans vous n'êtes qu'un enfant,
à 80 vous êtes à peine un adolescent,
et à 90, si les ancêtres vous invitent à les rejoindre
au paradis, demandez-leur d'attendre
jusqu'à 100 ans, âge auquel vous
reconsidérerez la question. »

Inscription très ancienne gravée sur un rocher
près d'une plage à Okinawa.

PRÉFACE DU DR MARIE ALLAIN

« Oh non Docteur, je ne veux pas vivre si vieux… si c'est pour être malade et impotent : non merci ! » Voilà ce que répondent généralement les patients lorsque j'aborde la question de l'âge, de la vieillesse et que je leur demande : « Cela vous tenterait d'être centenaire ? »

Les croyances sont faites pour être défaites quelquefois. Avoir des modèles de centenaires en pleine santé aide à passer la vieillesse autrement.

L'île d'Okinawa est un de ces modèles.

Merci à Anne Dufour et Carole Garnier pour ce livre qui invite au voyage vers « le lointain » pour une autre appréhension du présent… un présent qui est aussi dans l'assiette.

Des mécanismes pathogéniques aux recettes de cuisine en passant par le savoir-vivre, le savoir-manger et le savoir-être heureux des habitants d'Okinawa, le ton est léger, souriant mais surtout simple et accessible.

Vous comprendrez au fil des pages l'importance de choix alimentaires nécessaires à une bonne santé physique et mentale.

Vous avez des outils pour poursuivre vos efforts.

Essayez-vous aux recettes variées et alléchantes de cet ouvrage, vous mettrez alors dans votre assiette quelques éléments de votre santé ; une santé colorée, épicée, savoureuse.

Imprégnez-vous et réimprégnez-vous par des « relectures » de tous ces mots qui vous mèneront à faire vivre le modèle du centenaire, en bonne santé, heureux, utile… je dirais même nécessaire.

Docteur Marie Allain

PRÉFACE DE SHIGEATSU TOMINAGA

À Okinawa, tout est à part. La culture, la nature, l'alimentation, les fêtes… Les îles de cet archipel ont beau être japonaises, elles diffèrent en bien des points du Japon. Notamment en matière d'alimentation : alors qu'au Japon, on mange globalement peu (même si tout dépend des provinces), à Okinawa, c'est copieux, riche, la fête à chaque repas !

Bien sûr, on retrouve la patte japonaise dans la cuisine, mais géographiquement, le sud d'Okinawa est proche de la Chine à qui elle emprunte aussi quelques plats et éléments culinaires. Une vraie fusion de cultures, de saveurs et de traditions fait la spécificité et la richesse d'Okinawa dont les grands principes s'expatrient et s'adaptent parfois dans d'autres pays du monde, notamment en Amérique du Sud.

Bien d'autres particularités rendent Okinawa unique. D'abord un climat tropical et les saisons qui rythment les hommes et leurs traditions, toutes de danses et de festins. Ensuite, l'absence de stress, éliminé par un tissage judicieux de liens amicaux, familiaux

et de voisinage, basés sur la solidarité et le respect. La mer y est incroyablement limpide, d'un bleu transparent, véritable paradis des plongeurs qui préfèrent ces eaux cristallines à celles des Maldives. Les coraux sont un des joyaux de l'archipel, gardiens antipollution vigilants, dont l'étude fait l'objet d'une attention particulière de la communauté scientifique japonaise et étrangère, en particulier française. Bref : un environnement préservé.

Mais ce qui étonne et charme d'emblée, c'est qu'à Okinawa, les gens sont heureux. Le bonheur vrai, celui qui participe sans aucun doute à leur célèbre longévité. Leur espérance de vie la plus importante au monde, voilà certainement ce qui caractérise le mieux les habitants de cette île un peu magique.

La question que je me pose est la suivante : alors qu'ils mangent sans se priver et profitent pleinement de la vie, comment les habitants d'Okinawa remportent-ils la palme d'or de l'espérance de vie ?

La réponse est dans ce livre.

Shigeatsu Tominaga
président de la Fondation franco-japonaise Sasakawa*

* Japonais, résidant en France depuis de nombreuses années, S. Tominaga est passionné par les échanges culturels entre la France et le Japon. Homme à double culture, il est particulièrement féru d'art et notamment de théâtre.

LE GRAND SECRET D'OKINAWA

Okinawa recèle plus d'un mystère. Cette île japonaise est perçue comme tout à fait exotique par les Japonais eux-mêmes ! Les Okinawans ressemblent davantage à des Thaïlandais (peau plus mate que jaune, yeux moins bridés et plus ouverts que ceux de leurs compatriotes). Leur langue n'est pas tout à fait une autre, mais pas non plus la même : les Japonais qui s'y « expatrient » doivent faire preuve de patience pour s'adapter au dialecte. Leur rythme de vie est résolument insulaire, tranquille, aux antipodes de celui adopté par les citadins japonais. Leur cuisine est une sorte de mix qui n'hésite pas à faire appel à des produits chinois. Même les fonds sous-marins d'Okinawa abritent des drôles de paysages, sortes de cités englouties dont les origines ne mettent aucun archéologue d'accord !

Mais l'une des énigmes les plus surprenantes de cette île enchantée est la suivante : pourquoi et comment les habitants d'Okinawa vivent-ils le plus longtemps au monde ? Les scientifiques ont découvert les raisons de ce secret jusque-là bien gardé. Ils ont prouvé que cette longévité record n'avait rien de magique et qu'en respectant la même hygiène de vie, en adoptant la même alimentation, nous pouvions tous bénéficier de cette merveilleuse santé typique d'Okinawa.

Les toutes dernières recherches scientifiques, datant de fin 2011, le confirment. Dans ce livre, vous découvrirez comment :

- vivre en meilleure santé (avec un cœur plus fort, moins de cholestérol, une meilleure protection anticancer…) ;
- vivre plus longtemps ;
- avoir l'air plus jeune (moins de rides, plus de souplesse…) ;
- perdre du poids et rester mince ;
- accroître votre bien-être.

De fait, avec le régime Okinawa, tout fonctionne mieux. L'organisme se protège et se « répare » plus efficacement, le squelette se consolide, le système hormonal est équilibré (aussi bien les hormones féminines, masculines ou anti-âge comme la DHEA)… Tout cela concourt au bien-être. Rien d'étonnant finalement si les Okinawans sont particulièrement souriants, détendus et, tout simplement, heureux ! Tout cela le plus naturellement, sans privation ni difficulté. Un vrai rêve !

Quelques mots sur l'île de la jeunesse éternelle

Okinawa est une île japonaise qui ressemble en tout point au paradis. Du soleil, une eau fabuleusement limpide, claire, bleue, des kilomètres de vergers… Elle fait partie de l'archipel des Ryukyu, totalisant 160 îles comprises entre le Japon et Taïwan. La population de 1,27 million d'habitants est pour le moins cosmopolite et unique au monde. On y distingue une forte empreinte japonaise, bien sûr, mais aussi chinoise (la Chine est géographiquement plus près d'Okinawa que le Japon) et enfin américaine, puisqu'une base est établie là-bas depuis le lendemain de la Seconde Guerre mondiale. Ces influences diverses rendent Okinawa et ses habitants vraiment spécifiques.

Une longévité exceptionnelle

On compte à Okinawa près de 3 fois plus de centenaires qu'en France, pourtant déjà sixième pays au monde pour l'espérance de vie. Nous totalisons dans l'Hexagone près de 12 centenaires pour 100 000 habitants, contre 33 au Japon (le pays du soleil levant compte 51 376 centenaires*, contre… 153 en 1963) et plus de 40 à Okinawa ! Mieux encore, dans l'île enchantée, ces centenaires ne sont pas seulement les plus nombreux du monde, ce sont aussi les plus âgés (des super-centenaires) et les mieux portants.

PALMARÈS MONDIAL DE L'ESPÉRANCE DE VIE (CHIFFRES 2011)	
LES 10 CHAMPIONS DU MONDE DE LA LONGÉVITÉ	**ESPÉRANCE DE VIE MOYENNE (H/F)**
1. Andorre	82,43
2. Japon	82,25
3. Singapour	82,14
4. Australie	81,81
5. Canada	81,38
6. France	81,1

Source : Statistiques mondiales, ONU.

Il ne faut pas croire pour autant qu'Okinawa est une île uniquement peuplée de vieillards. C'est tout le contraire. Parmi les 47 préfectures du Japon, Okinawa est celle qui possède le pourcentage d'enfants le plus élevé : 19 % (contre 12 % à Tokyo). Il faut plutôt en conclure qu'à Okinawa, la vie se sent chez elle. Et qu'elle s'étire le plus longtemps possible pour profiter des joies de l'existence. Environnement magique, culture raffinée, rapports humains courtois et respectueux, joie de vivre et sorties tous azimuts (Okinawa bouge beaucoup le

* Source : ministère de la Santé, du Travail et du Bien-être (Japon) – chiffres octobre 2012.

soir et la nuit), alimentation goûteuse, jardinage et activités de plein air, plongée sous-marine et arts martiaux… La vraie vie.

Moins de maladies, moins de mortalité

Les Okinawans, donc, vivent plus longtemps et mieux que les autres. Ce fait indéniable a été mis en évidence grâce à l'étude la plus longue et la plus vaste au monde portant sur les centenaires : « l'Étude des Centenaires d'Okinawa ». Financé par le ministère de la Santé du Japon, ce travail s'appuie sur des données précises et fiables grâce à des registres parfaitement tenus à jour. Initiée en 1976 par les Drs Makoto Suzuki, Bradley Willcox et Craig Willcox, l'étude a fourni de précieux renseignements, publiés par le biais de plus de 200 parutions médicales. Des centaines d'Okinawans ont été examinés, interrogés, suivis, et ce à l'âge de 70, 80, puis 90, 100, 110 ans, etc., jusqu'à leur décès. Les scientifiques ont analysé leurs styles de vie, alimentation, activités physiques, gènes, mais aussi le contexte social, culturel et même spirituel dans lequel chacun s'inscrivait. Bref, du travail sérieux et rigoureux.

Les faits : à Okinawa…

- Les habitants ont *l'espérance de vie* la plus longue du monde.
- *Les maladies cardiaques* frappent 80 % de moins que dans les pays occidentaux (et 50 % de moins qu'au Japon).
- *Les cancers hormonodépendants* (sein, utérus, ovaire, prostate) frappent 80 % de moins que dans les pays occidentaux (et 50 % de moins qu'au Japon).
- *La densité osseuse* des Okinawans est élevée, et le taux de fractures du fémur est de 40 % plus faible que dans les pays occidentaux (et 20 % de moins qu'au Japon).
- On y subit moins d'*attaques cérébrales* et de *cancers du côlon* que partout ailleurs dans le monde.

- *On y vit plus longtemps* en pleine possession de ses moyens : 2,6 ans d'infirmité en fin de vie (contre 7 en Occident).
- *Le surpoids est si rare* que c'en est une curiosité. La population étudiée (c'est-à-dire « les Anciens », lire ci-après) affiche un indice de masse corporelle compris entre 18 et 22. En France, ce chiffre est à 24,7, soit près de 25. Ce qui veut dire qu'à Okinawa, une personne mesurant 1,70 m pèse entre 55 et 60 kg, contre environ 72 en France.

La nouvelle génération ne suit hélas pas l'exemple des Anciens. Et en plus le gouvernement s'en est mêlé, avec des résultats pour le moins mitigés. À l'origine, les enfants okinawans mangeaient environ 40 % de moins que leurs compatriotes japonais. Les pouvoirs publics, les trouvant trop maigres, instaurèrent un programme « aliments gras et raffinés à l'école » (ce n'est pas une blague !). Le lait et le pain blanc remplacèrent l'alimentation traditionnelle, fondée sur les végétaux et le soja depuis des millénaires. Mais même sans ce regrettable faux pas, et en raison de la mondialisation, les jeunes d'Okinawa ont adopté une alimentation typiquement occidentale, troquant notamment le riz contre le blé. Ils mangent plus que leurs aînés, bougent moins, et s'éloignent de l'hygiène de vie traditionnelle à l'origine de la réputation de l'île. Les résultats ne se sont pas fait attendre : le surpoids gagne les nouvelles générations, et avec lui son cortège de maux associés : diabète, maladies cardiaques, cancers… le tout menant à une mortalité prématurée. Cela montre à quel point les gènes n'ont qu'une importance relative : c'est bien l'environnement et l'alimentation qui déterminent notre état de santé et notre espérance de vie. Par ailleurs, parmi les Okinawans expatriés au Brésil, on comptabilise 5 fois moins de centenaires que ceux restés dans leur île d'origine. Ils consomment 30 % de calories en plus, sont donc nettement plus gros, souffrent de cancers du côlon, de la prostate, du sein et vivent… en moyenne 17 ans de moins. Ils portent pourtant bien les mêmes gènes !

Les gènes ne font pas tout !

Bien entendu, les chercheurs ont essayé de déterminer si cette insolente santé doublée d'une longévité extraordinaire (au sens « non ordinaire » du terme) était due à un patrimoine génétique particulièrement chanceux. La réponse est non : certains centenaires ont effectivement de « bons » gènes, mais d'autres en ont de « mauvais » et, plus généralement, les gènes des Okinawans sont « normaux », c'est-à-dire comparables aux nôtres. Si leur patrimoine génétique n'est pas particulier, c'est donc forcément l'environnement qui l'est, entendons par là les habitudes de vie, l'alimentation, la gestion du stress, etc. Par ailleurs, l'idée du « tout génétique » a fait long feu. Contrairement aux idées reçues, nos parents nous transmettent bien plus que des gènes : s'y ajoutent aussi des sortes d'interrupteurs « marche-arrêt » qui vont ou non activer ces gènes. Ces interrupteurs sont transmis par nos parents (et même par nos grands-parents, voire encore une génération avant !), mais aussi sont liés à tout ce que nous faisons, mangeons, buvons, absorbons, vivons… Tout cela laisse sur nos cellules une trace indélébile et transmissible à nos enfants, et à leurs enfants, etc. C'est ce qu'on appelle l'épigénétique (= « au-delà des gènes »). Dans un sens, c'est une bonne nouvelle, car cela permet aux scientifiques d'affirmer sans l'ombre d'un doute que notre santé est entre nos mains et que nos choix de vie au quotidien sont largement aussi importants que la qualité des gènes dont nous avons hérité. Nous sommes donc en grande partie responsables de notre état de santé et par extension de notre longévité… et de celle de nos enfants et petits-enfants. À nous de faire ce qu'il faut pour ne pas tout gâcher !

Que manger pour protéger nos gènes ?

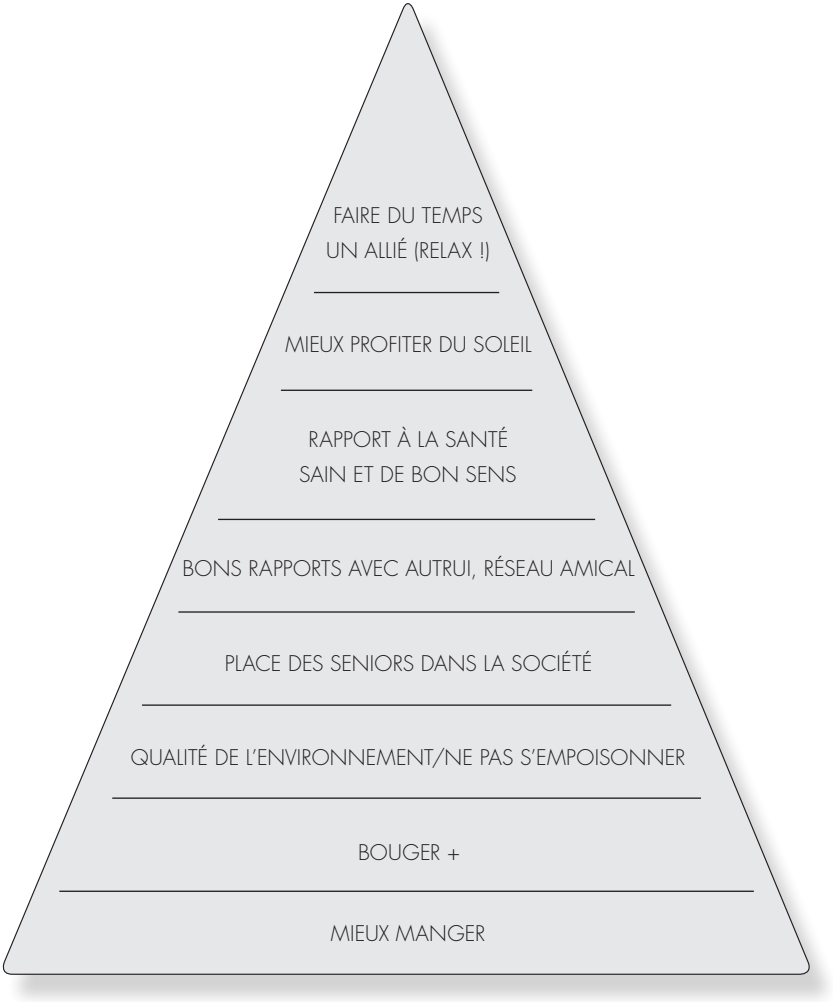
L'épigénétique n'en est qu'à ses balbutiements. La nutrigénomique (manger en fonction de ses gènes), est encore plus jeune. Il n'est aujourd'hui pas question de recommander tel ou tel aliment pour espérer avoir des gènes « parfaits ». D'autant que probablement, demain, un aliment bénéfique pour une personne ne le sera pas forcément pour telle autre. La nutrition risque de se compliquer encore plus qu'elle ne l'est ! Cela dit, quelques pistes se dessinent. Ce ne sont encore que des pistes, mais autant vous en faire part : certains aliments peuvent favoriser la régulation de nos gènes en jouant sur ce que les experts appellent la méthylation (expliquer le mécanisme en détail nous mènerait trop loin, mais il semble être l'une des clés majeures de l'épigénétique, donc de notre état de santé et de longévité). A priori, nous avons tout intérêt à consommer de l'ail, des épinards, des haricots rouges ou blancs, de la laitue, des œufs, du poisson, du poulet et du tofu. Incroyable mais vrai : tous ces aliments font partie des « bases » du régime Okinawa ! Ce pourrait être une des raisons de leur longévité. Par ailleurs, les brocolis et les légumes à feuilles vertes (épinards encore, salades aussi), et autres aliments riches en vitamine B9 pourraient aussi participer à « de meilleurs gènes ». En attendant d'en savoir plus, on a tout à gagner à consommer régulièrement ces aliments.

Toujours penser système (la pyramide magique)

L'alimentation « Okinawa » est la pierre angulaire d'un véritable bouclier « anti-âge » et « antimaladies », ou plutôt le socle sur lequel toute la pyramide « Okinawa » repose. Mais elle n'est pas la seule

à œuvrer pour fabriquer des centenaires, loin s'en faut. Les chercheurs ont listé 8 autres points majeurs, eux aussi d'une importance capitale.

La pyramide anti-âge Okinawa



❶ Une alimentation variée, frugale, riche en végétaux, pauvre en sel

Aujourd'hui, les scientifiques ont établi que la raison majeure de la longévité à Okinawa se trouvait en (grande) partie dans l'alimentation, beaucoup moins salée et beaucoup plus riche en végétaux que la nôtre.

❷ Bouger

Le corps n'est pas conçu pour rester immobile. C'est même tout l'inverse. Le simple fait de bouger suffisamment – marcher, pédaler, jardiner – suffit à le faire fonctionner normalement. Ou plus exactement, le simple fait de ne pas bouger suffisamment suffit à le détraquer. Prenez exemple sur les Okinawans : ne restez pas planté là comme un géranium. Vous avez des pieds, des bras, servez-vous-en.

❸ La qualité de l'environnement/ne pas s'empoisonner

Nous avons déjà évoqué le milieu peu pollué et enchanteur de l'île, un facteur probablement important dans la longévité. Cependant, dans bien d'autres régions du monde, les îles sont paradisiaques, mais n'abritent pas un tel taux de centenaires ! À propos, l'environnement inclut sa maison, son bureau, sa voiture… Appliquez-vous à maintenir ce « micro-environnement » sain, en commençant par ne pas fumer et par aérer régulièrement (si possible toute la journée) les endroits où vous vivez.

❹ La place des seniors dans la société

À Okinawa, les seniors n'ont pas du tout la même « image » que chez nous. Très actifs, ils jardinent (potager), pratiquent les arts martiaux, pêchent, poursuivent souvent leur activité professionnelle (à leur rythme), voire continuent à faire du « business » si tel est

leur souhait. Autrement dit, les aînés se trouvent au cœur de la vie sociale, active ou associative, maillons forts d'une grande chaîne solidaire qui n'envisage pas une seconde de les mettre de côté. Les Anciens, à Okinawa, sont respectés, pour ne pas dire révérés. Les femmes jouent un rôle prépondérant. On honore ses centenaires comme il se doit et aucun vent de jeunisme ne souffle sur l'île, où les différentes générations cohabitent harmonieusement.

❺ Un réseau amical large et fidèle

Nous ne sommes rien sans les autres et nous avons besoin de leur compagnie, de leurs encouragements, de leur tendresse… Pour assouvir leur amour des chiffres et des preuves scientifiques, des chercheurs se sont penchés sur l'influence de ces liens « humains » sur la longévité. Ils ont ainsi suivi pendant 10 ans près de 1 500 personnes âgées de plus de 70 ans, prenant en compte les facteurs économiques, sociaux, comportementaux et environnementaux afin de bien comprendre ceux qui influençaient leur santé. Résultat : les amis seraient plus « importants » que la famille pour ce critère précis. Autrement dit, les personnes âgées de plus de 70 ans qui ont le plus d'amis et de relations sociales sont celles qui vivent le plus longtemps. Curieusement, des contacts fréquents avec les membres de la famille (y compris avec les enfants et petits-enfants) semblent avoir peu d'impact à long terme sur la longévité. Ce qui n'empêche pas d'apporter du bonheur, ça compte aussi ! Les scientifiques n'expliquent pas cette observation, mais avancent que les amis seraient des moteurs plus puissants pour changer de comportement (arrêter de fumer par exemple) et épauler en cas de coup dur dans la vie.

❻ Un rapport à la santé sain et intelligent

Pour les Okinawans, dont la spiritualité se rapproche du chamanisme plus que de toute autre religion, la santé est perçue comme

globale : corps et esprit forment un tout et nous-mêmes sommes liés à notre environnement. En cas de maladie, il convient de « traiter » l'ensemble. C'est pourquoi la médecine de pointe, dispensée dans les hôpitaux les plus high-tech, cohabite avec les traditionnelles plantes, herbes et autres massages. On ne voit pas pourquoi on abandonnerait une médecine ancienne, très efficace, apte à soulager ou solutionner les petits maux du quotidien, ou apportant une aide appréciable en complément de traitements plus lourds si besoin. Une façon de concevoir la santé qui ne met pas en avant le système de soins ou le monde médical, mais bien le malade, lequel bénéficie alors du traitement le plus approprié. Et lorsqu'on a recours à la chirurgie ou aux médicaments « de pointe », on n'exclut pas pour autant le côté humain, la prise en charge psychologique du malade. Tout cela rend la médecine d'Okinawa très performante : en ne dissociant pas le corps de l'esprit, on guérit plus vite.

❼ Mieux profiter du soleil

Le temps où l'on se faisait griller en plein soleil « pour revenir bronzé » est heureusement révolu. Mais celui où l'on fuyait totalement le soleil, où l'on se tartinait la moindre parcelle de peau d'un écran ultra-total est, lui aussi, en train de perdre du terrain. Et là aussi heureusement, car le soleil, correctement « employé », est indispensable à notre vie. Notamment c'est notre source n° 1 de vitamine D, LA vitamine de la longévité. Saviez-vous que les crèmes solaires empêchaient la peau de fabriquer cette précieuse vitamine D ? Si elles sont utiles pour nous protéger des coups de soleil, employez-les avec discernement. Et respectez les consignes de « sécurité générale » : pas d'exposition prolongée ; évitez les heures d'exposition les plus chaudes (11 heures à 16 heures) ; portez de préférence tee-shirt, chapeau, lunettes de soleil, protections de bien meilleure qualité que la crème solaire.

❽ Faire du temps un allié (relax !)

Courir du matin au soir n'a aucun sens. Et pourtant, notre société tout entière est fondée sur ce principe ! Dès la petite enfance, on cavale. Cette course contre la montre est non seulement désespérante mais, surtout, perdue d'avance. Plutôt que de pester qu'on n'aura jamais le temps de tout faire, et si l'on faisait moins de choses, mais mieux ? On profite ainsi, comme à Okinawa, de chaque minute qui passe, on en savoure les nuances, les contours, on en extrait toute la substance. Chez nous, c'est simple, on ne voit pas les minutes, les heures, les mois, les années passer ! Est-ce vraiment raisonnable ? Mieux gérer son temps est presque toujours une question d'organisation et de priorités, et non de moyens.

12 RAISONS DE SUIVRE LE PROGRAMME OKINAWA

À Okinawa, on affiche une santé à toute épreuve. Ce bien précieux entre tous est considéré comme naturel, quelque chose de profondément normal. Chez nous, il en va tout autrement : il est rare de ne pas connaître quelqu'un de malade. Maladies cardiaques, cancers, accidents vasculaires cérébraux et obésité sont les plus meurtriers. Pourtant, les spécialistes s'accordent tous à dire que par de simples mesures d'hygiène de vie, on peut changer les choses. Wilfried Kamphausen (Direction générale de la Santé et de la Protection des consommateurs auprès de la Commission européenne) l'exprime simplement : « Il est désormais prouvé qu'il est possible d'éviter 80 % des maladies cardio-vasculaires, 90 % des diabètes de type 2 et un tiers des cancers en changeant de style de vie, en consommant beaucoup de fruits et de légumes et en luttant contre la sédentarité. » Sur tous les plans, nous avons des leçons à prendre des Okinawans, respectueux de

l'ensemble de ces recommandations médicales (finalement du simple bon sens) et ce depuis toujours, sans se poser la moindre question !

1. Moins d'infarctus et de maladies cardiaques

Les maladies cardiaques sont aujourd'hui la première cause de mortalité en France, tant pour l'homme que pour la femme. Elles tuent 180 000 personnes chaque année et représentent 32 % des décès. C'est énorme, et tout progrès pour faire reculer ces chiffres est le bienvenu. Or, 90 % des facteurs menant à un infarctus peuvent être améliorés.

… et à Okinawa ?

Le taux d'infarctus à Okinawa est extrêmement bas. Par rapport aux populations des pays occidentaux, les Okinawans ont 80 % de risques en moins de développer une maladie cardiaque :

- leur tension est plus basse ;
- leur taux de cholestérol aussi ;
- ils ont un taux très faible d'homocystéine (acide aminé toxique dans le sang) ;
- ils ont une teneur sanguine en antioxydants élevée, notamment en vitamine E (¼ de plus que nous) et en flavonoïdes (10 fois plus !), grands protecteurs cardiaques ;
- ils ont un taux élevé d'oméga 3 dans le sang (3 fois plus que nous).

Les raisons sont simples : ils ne sont concernés par aucun des points figurant dans la liste « Ce qui prédispose à l'infarctus », alors qu'ils répondent globalement à tous ceux figurant dans la liste « Ce qui protège de l'infarctus » ! Globalement l'inverse de ce que nous faisons, nous.

Nos habitudes de vie – Ce qui prédispose à l'infarctus

☹ Le tabac et l'alcool.
☹ L'hypertension artérielle.
☹ L'obésité.
☹ La sédentarité.
☹ Trop de (mauvais) cholestérol.
☹ Trop d'homocystéine (agresse gènes, cœur et cerveau).
☹ Le diabète.
☹ La ménopause (même si traitement hormonal substitutif).
☹ Le stress, la colère.
☹ La dépression.
☹ Le sel en excès.
☹ Le sucre en excès.
☹ L'excès de viande rouge et de produits laitiers.
☹ Les mauvaises graisses (surtout les *trans*).
☹ Sauter le petit déjeuner.

Le top 6 du Programme Okinawa – Ce qui protège de l'infarctus

☺ L'activité physique.
☺ Le calme.
☺ Les bonnes graisses (huile d'olive, huile de colza, poissons gras).
☺ Les fruits et légumes (fibres, flavonoïdes, vitamines, minéraux), notamment l'ail et l'oignon, les noix, le soja (et tofu) et les algues.
☺ Le bon cholestérol : un taux élevé de bon cholestérol abaisse les risques de 11 %.
☺ Une silhouette fine (peu de graisse).

2. Moins de cholestérol

Ce point rejoint directement le précédent, puisque cholestérol et cœur sont intimement liés. L'alimentation influence énormément

le taux de cholestérol. Ce dernier n'est pas notre ennemi, mais une substance indispensable à la vie. Nous en avalons un tiers, et notre foie en fabrique les deux tiers, preuve qu'il est nécessaire. Il sert de matière première à la fabrication de bile, d'hormones sexuelles (œstrogènes, testostérone, progestérone, DHEA), joue un rôle dans la production de la vitamine D, participe à la vie des cellules, etc. Mais il y a deux sortes de cholestérol. Le premier, le LDL (mauvais cholestérol), se dépose n'importe où dans les vaisseaux sanguins ; le HDL (bon cholestérol), au contraire, les nettoie.

Il est fondamental d'être vigilant sur ce point, car au-delà de 2,5 g/l, le cholestérol peut menacer la santé. Mais il ne faut surtout pas éliminer toutes les graisses ni tous les aliments renfermant du cholestérol : ce type d'alimentation a montré qu'il était non seulement inapte à faire baisser le taux de cholestérol (parce que le foie se mettait à en fabriquer davantage, pour compenser le « manque » alimentaire), mais, pire, très nocif. Lors des analyses sanguines de contrôle, le seul chiffre qui baissait correspondait à celui de « bon » cholestérol ! Ainsi, le régime anticholestérol « classique », longtemps infligé aux patients, et malheureusement encore parfois prescrit, aboutit exactement à l'effet inverse de celui recherché et accroît le risque d'accidents cardiaques. Lutter contre le cholestérol n'a pas de sens, ce qui compte est d'avoir un taux élevé de BON cholestérol – qui diminue le risque d'infarctus – et un taux bas de MAUVAIS – qui augmente ce risque. Tout aussi important : il faut protéger ce cholestérol de l'oxydation. Car les graisses (le cholestérol en est une) s'oxydent facilement, c'est à ce moment-là qu'elles deviennent dangereuses. Récemment, en France, le taux moyen de cholestérol a baissé en 10 ans d'environ 5 % chez les hommes et 1 % chez les femmes, tous âges confondus. Ainsi, les hommes de 40 à 50 ans sont passés de 2,4 g/l à moins de 2,1 g/l (les femmes sont passées de 2,1 g/l à 2 g/l). Bien sûr, c'est une moyenne, qui cache de grandes disparités, mais ce résultat prouve, selon les experts, que les Français se

nourrissent un peu mieux, ils mangent moins gras, moins sucré et boivent moins d'alcool.

… et à Okinawa ?

Le taux moyen de cholestérol des Okinawans n'est pas spécialement bas. Il varie de 1,52 (pour les plus anciens, à l'alimentation extrêmement frugale et dans le total respect des traditions culinaires locales) à 2,1 (pour ceux qui pratiquent un régime Okinawa assoupli). Mais dans les deux cas, le taux de bon cholestérol est très élevé, alors que celui de mauvais est bas ! Et comme leur taux sanguin d'antioxydants (flavonoïdes et vitamine E, notamment) est élevé lui aussi, aucun risque d'oxyder le cholestérol, qui ne menace alors plus les artères.

Nos habitudes de vie – Ce qui fait grimper le cholestérol

☹ Les aliments renfermant des graisses saturées (viande, fromage au lait de vache, produits laitiers), *trans* (plats préparés, biscuits et autres produits industriels renfermant des graisses hydrogénées ou partiellement hydrogénées).
☹ L'huile de palme raffinée (tandis que l'huile de palme rouge serait plutôt bénéfique).
☹ L'excès d'aliments riches en cholestérol (fromage, abats, œufs).
☹ Une alimentation déséquilibrée (trop de sucre, de gras, d'alcool, pas assez de fruits et légumes et de bons gras).
☹ Le surpoids.

Le top 3 du Programme Okinawa – Ce qui fait baisser le cholestérol

☺ Soja, fruits et légumes frais ou secs, ail et oignons, avocats, carottes, noix, amandes, poissons gras, crustacés et fruits de mer, pommes, thé, vin rouge (2 verres maxi/jour).

☺ Manger un peu d'aliments renfermant du cholestérol le matin (œufs, fromage de chèvre ou de brebis).
☺ L'activité physique.

3. Moins d'attaques cérébrales

L'accident vasculaire cérébral (AVC) représente la troisième cause de mortalité, après les maladies cardio-vasculaires et les cancers. En France, 125 000 personnes en sont victimes chaque année (soit 1 toutes les 4 minutes) et près de 50 000 en décèdent. Les autres risquent hélas la récidive et/ou des paralysies plus ou moins invalidantes, pouvant mener jusqu'à la dépendance totale.

L'AVC aboutit à une destruction d'une partie du cerveau. Il est provoqué par un infarctus, c'est-à-dire l'obstruction d'une artère par un caillot sanguin, dans 80 % des cas. Sinon, c'est une hémorragie liée à la rupture d'une artère qui est en cause. Près de la moitié des AVC pourraient être évités en améliorant les principaux facteurs déclenchants. Maladies cardiaques, diabète, tabagisme et cholestérol, tous sont coresponsables des attaques et de leurs récidives.

Attention à l'inflammation chronique

Les scientifiques pensent qu'une inflammation chronique du cerveau pourrait être le point de départ du déclin intellectuel dit « normal », ainsi que de nombre de maladies dégénératives, et même de bien des dysfonctionnements allant des accès d'humeur aux accidents vasculaires cérébraux. Quant aux cardiologues, ils savent depuis longtemps que les micro-inflammations dans les vaisseaux sanguins peuvent conduire aux accidents cardiaques.

En choisissant mieux la qualité des graisses que nous ingérons, nous pouvons empêcher l'apparition et l'aggravation de ces inflammations indolores et invisibles. Trop d'oméga 6 favorisent l'inflammation alors que les oméga 3 s'y opposent fortement. Et à Okinawa, on mange beaucoup d'oméga 3 et nettement moins d'oméga 6. Le Programme Okinawa est donc une très bonne façon de protéger à la fois son cerveau et son cœur. Oui au poisson, à l'huile de colza ! Non aux biscuits, aux plats préparés, à la viande grasse et aux produits laitiers en excès ! Mais il n'y a pas que l'inflammation en jeu. Il y a aussi une mauvaise oxygénation du cerveau, l'oxydation des graisses qu'il faut surveiller de très près (la vitamine E et les flavonoïdes antioxydants s'en chargent), l'aluminium très présent dans notre vie quotidienne (dans l'eau potable, le pain, les laits en poudre – y compris infantiles – de multiples colorants et autres additifs à base d'aluminium dans les fromages, les chewing-gums et autres produits courants, les vaccins, les cosmétiques, les déodorants, les casseroles en alu, le papier-alu…)…

… et à Okinawa ?

À Okinawa, l'attaque frappe rarement : le risque est 80 % moins élevé que chez nous ! Lorsqu'on lit la liste de la catégorie « Ce qui aide à prévenir », on y voit point par point ce que les Anciens d'Okinawa ont toujours appliqué à la lettre. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'ils soient épargnés par cet accident aux conséquences souvent gravissimes. Protéger son cerveau, c'est avant tout défendre son cœur, l'un des points forts du régime Okinawa.

Nos habitudes de vie – Ce qui augmente le risque de faire une attaque

☹ L'excès de protéines animales (viande, fromage, produits laitiers). Le corps fabrique l'homocystéine à partir de ces aliments.
☹ L'excès de café (plus de 4 tasses par jour).
☹ L'excès de sel.
☹ Les produits industriels préparés (plats, biscuits…).
☹ Les repas trop copieux.
☹ Le tabac, y compris passif : si vous vivez dans une atmosphère enfumée, le risque que vous subissiez un accident vasculaire cérébral est doublé, même si vous ne fumez pas.

Le top 6 du Programme Okinawa – Ce qui aide à prévenir les attaques

☺ Une alimentation riche en végétaux (fruits, légumes frais et secs).
☺ Les aliments renfermant de l'acide folique (vitamine B9), seule substance capable de maîtriser l'homocystéine : légumes secs, légumes verts feuillus, oranges, amandes, avocats.
☺ Le thé.
☺ Deux verres de vin rouge/jour. Facultatif.
☺ Poissons gras, huile de colza.
☺ L'activité physique.

4. Moins de cancers

Le cancer est la deuxième cause de décès dans les pays industrialisés, et tout particulièrement en France, où son incidence a augmenté de 60 % en 20 ans. Tous organes confondus, il touche 280 000 personnes par an, dont 150 000 en décèdent. Deux millions de personnes vivent actuellement avec (ou après) un cancer.

ESTIMATION DU NOMBRE DE CANCERS LES PLUS FRÉQUENTS EN FRANCE – CHIFFRES OBSERVATOIRE DU CANCER (JUIN 2012)	
HOMMES	
Les 5 organes les + touchés	**Cette maladie représente (en % de cancers masculins totaux)…**
Prostate	35
Poumon	12,8
Côlon et rectum	10,9
Vessie	10,9
Lèvres, bouche, pharynx	10,9
FEMMES	
Les 5 organes les + touchés	**Cette maladie représente (en % de cancers féminins totaux)…**
Sein	35,5
Côlon	12,8
Poumon	5,7
Thyroïde	4,3
Utérus (corps)	4,3

Si tous les cancers sont dus à une prolifération anarchique de cellules anormales, chacun est cependant bien différent et résulte de la conjonction de facteurs spécifiques. Ainsi, le tabac est connu pour provoquer surtout des cancers respiratoires, tandis que la viande rouge ou le manque de fibres sont réputés favoriser le cancer du côlon. Notre but n'est pas de présenter une liste exhaustive et effrayante, mais de montrer que les 4 cancers les plus fréquents et les plus meurtriers, sont très influencés par notre hygiène de vie.

- *Le cancer du poumon* est un problème majeur de santé publique dans notre pays. Il représente la première cause de mortalité par cancer chez les hommes et la troisième chez les femmes. Sa fréquence a augmenté de 20 % en cinq ans, parce que les

femmes françaises fument malheureusement de plus en plus. En Grande-Bretagne et aux États-Unis, le cancer bronchique est même devenu la première cause de mortalité par cancer chez les femmes, devant celui du sein… Le simple fait de ne pas fumer (ou d'arrêter) pourrait faire chuter vertigineusement sa fréquence. Mais d'autres facteurs participent à l'apparition des cancers respiratoires, la pollution de l'air ainsi qu'une alimentation pauvre en fruits et légumes par exemple.

- *Le cancer du côlon,* triste second, est responsable de près de 16 000 décès chaque année. Il vient au troisième rang chez l'homme, derrière le cancer du poumon et celui de la prostate, et au deuxième rang chez la femme, derrière le cancer du sein. Son apparition est clairement liée à l'alimentation, et l'on sait aujourd'hui que le modèle « Okinawa » est un excellent moyen de prévention : des fibres, des folates et des carotènes (dans les fruits et légumes), du poisson (mais moins de viande et de charcuterie), des méthodes de cuisson douce (et pas de « carbonisé ») sont des gestes simples mais efficaces pour se protéger.
- Troisième en termes de nombre de victimes, *le cancer du sein* touche une femme sur onze. Totalisant près de 42 000 nouveaux cas chaque année, il endosse la responsabilité de plus de 11 000 morts par an. Là encore, certains aliments semblent « protecteurs ». À Okinawa, ils figurent justement parmi ceux qui sont consommés au quotidien : le soja, notamment grâce à ses isoflavones, participe à la prévention des cancers liés aux hormones (sein, prostate…), de même que les algues. D'autres facteurs jouent un très grand rôle, comme par exemple l'exercice physique. Trois à cinq heures de marche par semaine participent à la prévention du cancer du sein, et accélèrent la guérison le cas échéant. D'autres études associent aussi activité physique et réduction du risque de cancer des ovaires. Bouger ne protège donc pas seulement le cœur, mais réduit aussi les risques de cancer, notamment féminins.

- Chaque année, plus de 40 000 hommes sont touchés par *le cancer de la prostate*. En France, c'est la deuxième cause de mortalité par cancer chez l'homme, derrière celui du poumon et devant celui du côlon. Au-delà de 70 ans, il constitue le premier motif de décès par cancer. Encore une fois, l'alimentation protège nos Okinawans : le soja, toujours lui, ainsi que l'alimentation très riche en végétaux est un facteur de bonne santé prostatique.

« Le cancer est d'abord et avant tout une maladie dégénérative, liée à nos comportements. Parmi ceux-ci l'utilisation du tabac, les modifications alimentaires, l'excès d'alcool représentent des enjeux majeurs », affirme le Pr David Khayat de l'université Pierre et Marie Curie, chef du service de cancérologie médicale du groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière. « La part de la génétique dans le développement des principaux cancers est faible, en tout cas pas majoritaire : 35 % pour le côlon, 27 % pour le sein et 42 % pour la prostate. Et même alors, il ne faut pas croire qu'on ne peut rien faire, si l'on est porteur du gène ! Ce dernier s'exprime ou non en fonction de notre comportement. Ainsi, certains jumeaux (porteurs des mêmes gènes, donc), montrent que l'un peut développer la maladie, et l'autre non, en fonction de ses habitudes de vie », selon Claudine Junien (Inserm U 383, Génétique, chromosome et cancer, Hôpital Necker). Retenez que quels que soient vos antécédents et votre histoire, il n'est jamais trop tard pour essayer d'améliorer les choses.

… et à Okinawa ?

Le risque de développer un cancer est beaucoup plus faible à Okinawa que chez nous. Jusqu'à 80 % de moins pour les cancers dits « hormonodépendants », c'est-à-dire liés aux hormones. Le style de vie protège extraordinairement ses habitants. Imaginez un monde où le cancer est si rare que personne ne connaît même quelqu'un qui en souffre ! Aucun doute, vous êtes à Okinawa.



Le grand livre du régime Okinawa

Anne Dufour, Carole Garnier

Plus d'infos sur ce livre à paraître
aux éditions Leduc.s