

Okinawa : zéro coronavirus et records de longévité

Il n'y a eu aucun cas de Covid-19 sur l'île d'Okinawa où vivent 1,5 millions d'habitants. Cela peut s'expliquer par l'alimentation riche en polyphénols antiviraux des Okinawaïens.

L'île d'Okinawa: l'île des centenaires où les femmes ont une espérance de vie de 87 ans! Les Okinawaïens consomment depuis des générations la patate douce, qui est la base de leur alimentation. Pendant longtemps personne n'y a prêté attention. Car les riches préféraient le riz. Puis les scientifiques ont étudié la patate douce ou «*ipomoea batatas*». La variété de patate douce de l'île d'Okinawa s'appelle «*Satsuma Imo*». Ces tubercules ont des qualités nutritionnelles exceptionnelles : bêta-carotène, vitamines B1, B2, B9, C et E. Ils sont nourrissants sans être gras.

Les Okinawaïens consomment beaucoup de végétaux. Aux patates douces s'ajoutent le riz, d'autres tubercules ou encore la margose, concombre amer riche en antioxydants, bien connue des Réunionnais, appelée en okinawaïen le «*goya*»: ce légume à la peau verte rugueuse est excellent pour la santé mais est amer. Il est consommé en jus, tisane, ou gâteaux. On trouve également le «*heshima*», une courge, dont les Okinawaïens mangent les fruits, les feuilles et les graines, cuits, accompagnés de légumes.

Les Okinawaïens tirent, pour l'essentiel, leur précieuse énergie des végétaux. Outre les légumes, ils consomment du curcuma dont on connaît les qualités nutritionnelles. Ils apprécient également le shiitake ou son cousin l'enoki. L'un et l'autre stimulent le système immunitaire.

Enfin, comme tous les Japonais, les Okinawaïens sont férus d'algues. Ils aiment le «*kombu*» dont ils parfument leurs bouillons dashi: ce petit bouillon que l'on vous sert en entrée dans tous les restaurants japonais, pour vous aider à attendre la suite. Cette algue est riche en calcium, en fer, en potassium et en iodé. Elle rend les aliments plus digestes et permet d'atténuer le temps de cuisson des légumineuses. En consommer au début du repas semble tout indiqué !

Autrefois, les familles sur l'île d'Okinawa élevaient des poules, des chèvres, voire des cochons en plein air. Ils les consommaient de temps en temps. Le poisson était souvent au menu. Cependant les apports de protéines végétales restent majoritaires, comme l'alimentation méditerranéenne.

L'alimentation ne fait pas tout. Ce qui les préserve est aussi leur philosophie de vie. Les repas sont pris en famille ou avec des amis en convivialité. Il est de bon ton de manger avec retenue, c'est le «*hara hachi bu*», l'idée de manger un peu moins qu'à sa faim. Ne prendre que de petites portions, c'est le «*kuten gwa*». Enfin, manger en pleine conscience, c'est-à-dire en pensant aux aliments que l'on consomme et au pouvoir de guérison qu'ils ont, c'est le «*nuchi gusui*».

Au-delà de l'alimentation, le mode de vie et l'environnement naturel des Okinawaïens jouent en leur faveur. Ils sont baignés de soleil, et les produits locaux qu'ils consomment également. Cela leur assure de bon taux de vitamine D ainsi qu'une alimentation riche en nutriments. La qualité des produits compte autant que le choix des aliments. Les habitants de l'île sont toujours en mouvement, dans un paysage en relief. Dès qu'ils se mettent à marcher, ils montent ou ils descendent... Leur vie est naturellement faite d'exercice physique.

Enfin, la tradition okinawaïenne: ils aiment commencer la journée en remerciant la nature pour ce qu'ils ont reçu; ils savent apprécier et accepter leur sort. La vie moderne et l'influence américaine ont mis ce mode de vie à mal, mais les scientifiques sont formels : la bonne santé des Okinawaïens dépend de leur alimentation, de leur mode de vie et de leur environnement.

Dr Bruno Bourgeon, porte-parole d'AID, <http://aid97400.re>