



Vitalité Québec **SCIENCE ET ALIMENTATION**

Le régime Okinawa : UNE FONTAINE DE JOUVENCE ?

C'EST SUR CES ÎLES du sud-ouest du Japon, caractérisé par leur climat subtropical, que l'on retrouve le plus grand nombre d'individus centenaires sur la planète Terre. Si l'espérance de vie des insulaires du Japon est déjà reconnue comme étant la plus longue au monde, c'est précisément dans l'archipel d'Okinawa, plus précisément sur l'île même d'Okinawa, que l'on enregistre la plus grande longévité au monde. L'espérance de vie moyenne y est de 86 ans chez la femme et de 78 ans chez l'homme, et ce, depuis le milieu des années 1970. En effet, on retrouve sur l'île d'Okinawa 2,6 fois plus de centenaires qu'au Japon, lui-même reconnu pour avoir jusqu'à 2 fois plus de centenaires que la majorité des pays occidentaux [1]. Si la majorité des décès sur tout le globe sont dus à des maladies chroniques, les habitants d'Okinawa semblent être épargnés par cette épidémie mondialisée et font l'objet de statistiques aussi impressionnantes que 80 % moins de mortalité par maladies coronariennes et 40 % moins de cancers que chez nos voisins américains [2]. On attribue aux aînés d'Okinawa, mangeant une alimentation traditionnelle, le titre prestigieux de « population vieillissante présentant la meilleure santé sur terre » [3], rien de moins ! Mais quels facteurs peuvent bien expliquer la longévité des habitants vivant dans l'archipel d'Okinawa ?

LA CULTURE ALIMENTAIRE D'OKINAWA

Traditionnellement, l'alimentation des habitants de l'île d'Okinawa était caractérisée par son faible apport calorique, sa composition

LA SITUATION GÉOGRAPHIQUE, ENVIRONNEMENTALE ET DÉMOGRAPHIQUE D'OKINAWA, PRÉFECTURE DU JAPON ADMINISTRANT L'ARCHIPEL RYUKYU, EST UNIQUE EN SON GENRE. PAR D^e VALÉRIE CONWAY

quasi 100 % végétarienne, sa richesse en aliments ayant un faible index glycémique, son abondance de légumes colorés, de produits du soya, d'algues marines, de thés et autres aromates. Ce régime, comparativement à celui adopté ailleurs au Japon, comportait peu de fruits, mais près de sept fois plus de légumes. Ces derniers représentaient typiquement autour de 58 % des calories journalières ingérées, principalement sous forme de légumes-racines [3]. D'une façon générale, la consommation de gras saturés était très faible en raison de la consommation plus que modérée de viande, à l'utilisation de viande de porc maigre élevée en pâturage, ainsi que de l'élimination soignée de tout gras visible de la chair animale. La totalité du porc (organes internes, pieds, oreilles, queue, etc.) était utilisée en cuisine traditionnelle et consommée entièrement sous forme bouillie, enrichissant naturellement les plats cuisinés de collagène, de vitamines et de minéraux. D'ailleurs, les habitants de l'île d'Okinawa consommaient quotidiennement une grande quantité de bouillon de porc additionné de soya et des algues marines. Le thé vert et le thé *kohencha*, un thé semi-fermenté très populaire, étaient consommés en abondance et quotidiennement. Ces caractéristiques du régime traditionnel sont résumées au tableau 1.

Typiquement, chaque repas était centré sur une base de légumes-feuilles ou de légumes-

racines colorés, de tofu ou de miso, auxquels venaient se greffer de petites portions de poisson, de porc maigre bouilli avec divers aromates et, récemment, d'une petite quantité de nouilles [3]. En raison de la réalité socio-économique des habitants moyens vivant dans l'archipel d'Okinawa durant la première moitié du XX^e siècle, population principalement regroupée sur l'île même d'Okinawa, la consommation de produits importés tels que le sucre, le sel, le riz et les huiles végétales est restée très limitée. L'alimentation des insulaires était donc entièrement basée sur la consommation de produits cultivés localement.

UN FAIBLE APPORT CALORIQUE JOURNALIER

La restriction calorique, ou *hara hachi bu*, est une pratique alimentaire faisant partie intégrante de la culture alimentaire traditionnelle des Okinawaïens et serait, selon plusieurs scientifiques, un gage de longévité. Cette restriction calorique pratiquée par les aînés d'Okinawa était fondée sur une philosophie préconisant l'arrêt de l'ingestion d'aliment lorsque l'on est rassasié à 80 %. Par définition, une restriction calorique implique un apport calorique inférieur à la dépense énergétique quotidienne, mais assurant tout de même l'apport de l'ensemble des nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

Caressez votre chien, sentez la différence!

HerbaCoat rajeunit la peau de votre chien et ajoute un éclat soyeux à son pelage. Ne contient que des huiles d'herbes naturelles pour hydrater et apaiser la peau sèche et irritée. Notre formule naturelle est aussi parfaite pour les démangeaisons.



OmegaAlpha.ca
1-800-651-3172
Fier d'être canadien

SCIENCE ET ALIMENTATION LE RÉGIME OKINAWA : UNE FONTAINE DE JOUVENCE ?

Il semble que les insulaires d'Okinawa aient conservé un déficit calorique de 11 % jusque dans les années 1960^[4]. D'autres données soutiennent une restriction calorique bien plus importante pouvant même être supérieure à 30 %^[5]. Mais en quoi la restriction calorique pourrait-elle influencer la longévité ?

RESTRICTION CALORIQUE ET LONGÉVITÉ

La restriction calorique est reconnue comme étant capable d'induire une réduction du cholestérol total et des niveaux plasmatiques de triglycérides ; elle améliore la pression artérielle et prévient l'épaississement des parois des vaisseaux sanguins. Elle permettrait un sain vieillissement et favoriserait une meilleure sensibilité à l'insuline, entraînant alors une meilleure glycorégulation^[6]. Parmi les diverses hypothèses expliquant les bienfaits potentiels d'une restriction calorique, mentionnons la réduction de la production de radicaux libres^[5].

quait systématiquement une restriction calorique, les habitudes alimentaires des nouvelles générations d'Okinawaïens ont subi de profondes modifications à la suite de la Deuxième Guerre mondiale. En conséquence, on enregistre maintenant une augmentation de l'apport énergétique journalier, une augmentation importante de la densité calorique des aliments consommés, en plus d'une réduction majeure du niveau d'activité physique au quotidien^[1]. Si avant la guerre la balance énergétique de l'alimentation traditionnelle était négative, soit un apport calorique inférieur aux dépenses énergétiques quotidiennes, celle-ci est graduellement devenue positive, induisant une augmentation du poids moyen ainsi que de l'index de masse corporelle. Malgré tout, il semble que le phénotype associé à la restriction calorique, soit une petite taille ainsi qu'un faible risque de maladies chroniques, ait persisté malgré l'ensemble de ces changements environnementaux. Ceci nous indique qu'il existe une composante géné-

Tableau 1 : Les 10 caractéristiques du régime Okinawa

Caractéristiques

- 1 Faible apport calorique
- 2 Forte consommation de légumes (légumes-racines et légumes colorés)
- 3 Abondance de légumineuses (presque exclusivement du soya)
- 4 Consommation modérée de produits de la mer
- 5 Haute consommation de fibres
- 6 Aliments de faible index glycémique
- 7 Faible consommation de viande (principalement de la viande de porc)
- 8 Faible consommation de produits laitiers
- 9 Faible apport en gras, faible rapport acide gras oméga-6 / oméga-3
- 10 Consommation modérée d'alcool (saké au repas)

D'autres hypothèses supposent que la restriction calorique placerait le corps dans un état de stress chronique de faible intensité favorisant une modulation positive de l'ensemble des mécanismes endogènes de réaction au stress, ralentissant ainsi les processus normaux de vieillissement^[2]. Pourtant, si les études portant sur la restriction calorique utilisant des modèles animaux appuient une augmentation de l'espérance de vie pouvant atteindre 70 % chez les rongeurs, il est difficile d'extrapoler de tels résultats chez l'humain.

EST-CE SEULEMENT UNE QUESTION D'ALIMENTATION ?

La réponse à cette question semble être : non ! En effet, si l'alimentation traditionnelle impli-

que expliquant, du moins en partie, la longévité exceptionnelle des habitants de l'île d'Okinawa. Cette hypothèse est appuyée par la localisation isolée de cette île qui favorise la conservation des caractéristiques génétiques au fil du temps^[1]. Plus probablement encore, la longévité exceptionnelle de cette population particulière résulterait d'une interaction entre des facteurs génétiques et environnementaux. La consommation de molécules alimentaires capables de moduler l'expression de certains gènes associés au vieillissement cellulaire pourrait expliquer de façon plus complète la santé exceptionnelle des insulaires de l'archipel d'Okinawa. Par exemple, certains aliments pourraient « mimer » l'effet biologique d'une restriction calorique et en provoquer les bienfaits^[2].

LES INGRÉDIENTS ASSURANT LA LONGÉVITÉ

Si l'on compare l'alimentation traditionnelle des Okinawaïens avec celle d'autres populations reconnues pour leur faible taux de mortalité par maladies cardiovasculaires (p. ex. les pays méditerranéens), il est possible d'isoler certaines particularités nutritionnelles potentiellement impliquées dans la longévité unique des aînés d'Okinawa. L'une des principales spécificités de la culture alimentaire d'Okinawa réside dans la consommation importante de patates douces colorées, d'algues marines, de soya, de thés et d'aromates. La patate douce cultivée à Okinawa serait hautement antioxydante en raison de sa teneur en caroténoïdes et en anthocyanes, ainsi que de sa concentration importante d'inhibiteurs trypsiques. On reconnaît à ceux-ci une activité comparable à celle de nos propres molécules antioxydantes endogènes (p. ex. le glutathion)^[7]. La patate douce serait d'ailleurs le plus nutritif de tous les légumes en raison de sa teneur en fibres, ses sucres naturels, sa teneur en protéines, en vitamines A, C et E, ainsi que de son contenu en potassium, en fer, en calcium et en composés phénoliques^[2,7]. Similairement, les phytonutriments provenant des algues marines consommées quotidiennement dans la cuisine traditionnelle auraient aussi un potentiel antioxydant exceptionnel. La fucoxanthine retrouvée dans les algues de coloration brune telles que le kombu, le wakamé et le hijiki possède la plus forte activité anticancéreuse de tous les pigments caroténoïdes alimentaires connus. Finalement, la consommation de soya pourrait moduler le risque de maladies cardiovasculaires principalement en réduisant les niveaux plasmatiques de mauvais cholestérol (cholestérol LDL)^[8]. Le contenu en isoflavones, un phytoœstrogène retrouvé dans le soya, pourrait aussi expliquer le très faible taux de mortalité associé aux cancers hormonodépendants tels que celui de la prostate et du sein chez les habitants d'Okinawa. D'ailleurs, les taux de mortalité par ces deux cancers seraient respectivement sept fois et près de six fois inférieurs aux taux répertoriés chez la population américaine^[9]. Finalement, on peut soulever l'absence de produits laitiers et céréaliers (seulement une quantité très limitée de riz et de millet) ainsi que la consommation modérée de viande de porc et de poisson. Ces caractéristiques alimentaires se rapprochent des habitudes observées à l'époque du paléolithique, période où l'homme chasseur-cueilleur aurait consommé une alimentation très riche en végétaux, soit autour de 65 %

de l'apport calorique dans plusieurs tribus, comportant une bonne quantité de produits de la mer et de légumes-racines. Similairement, ces deux diètes sont associées à des niveaux de deux à six fois supérieurs en vitamines antioxydantes, soit les vitamines A, C et E^[7,10].

En conclusion, le soya, les algues marines et la patate douce sont trois aliments clés de la culture alimentaire d'Okinawa trop peu utilisée en cuisine occidentale. Ces superaliments gagneraient à être intégrés à nos habitudes culinaires dans le cadre d'une saine alimentation. D'autant plus que les phytoconstituants de ces aliments sont les responsables les plus probants de la grande longévité des habitants d'Okinawa, au-delà des facteurs d'ordre génétique. 🍷

RÉFÉRENCES

1. WILLCOX, B. J., et autres. « Siblings of Okinawan Centenarians Share Lifelong Mortality Advantages », *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, vol. 61, n° 4, 2006, p. 345-354.
2. WILLCOX, B. J., et D. C. WILLCOX. « Caloric restriction, caloric restriction mimetics, and healthy aging in Okinawa: controversies and clinical implications », *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, vol. 17, n° 1, 2014, p. 51-58.
3. WILLCOX, D. C., G. SCAPAGNINI et B. J. WILLCOX. « Healthy aging diets other than the Mediterranean: A focus on the Okinawan diet », *Mechanisms of Ageing and Development*, vol. 136-137, 2014, p. 148-162.
4. SIMOPOULOS, A. P., éd. « Healthy Agriculture, Healthy Nutrition, Healthy People », *World Review of Nutrition and Dietetics*, vol. 102, Basel (Suisse), Karger, 2011.
5. HEILBRONN, L. K., et E. RAVUSSIN. « Calorie restriction and aging: review of the literature and implications for studies in humans », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 78, n° 3, 2003, p. 361-369.
6. BASHIR, Ahmed Dar, Manzoor AHMED DAR, et Sheeba BASHIR. « Calorie Restriction the Fountain of Youth », *Food and Nutrition Sciences*, vol. 3, 2012, p. 1522-1526.
7. WILLCOX, D. C., et autres. « The Okinawan Diet: Health Implications of a Low-Calorie, Nutrient-Dense, Antioxidant-Rich Dietary Pattern Low in Glycemic Load », *Journal of the American College of Nutrition*, vol. 28, suppl. 4, 2009, p. 500S-516S.
8. CORDAIN, L., et autres. « Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets », *The American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 71, n° 3, 2000, p. 682-692.
9. XIAO, C. W. « Health effects of soy protein and isoflavones in humans », *The Journal of nutrition*, vol. 138, no 6, 2008, p. 1244S-1249S.
10. WILLCOX, B. J., et autres. « Caloric Restriction, the Traditional Okinawan Diet, and Healthy Aging », *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1114, n° 1, 2007, p. 434-455.
11. EATON, S. B., et S. B. EATON, 3rd. « Paleolithic vs. modern diets-selected pathophysiological implications », *Eur. J. Nutr.*, vol. 39, n° 2, 2000, p. 67-70.

Activez votre circulation avec Vénovar!

Tonifiez vos jambes

- Chevilles et pieds gonflés
- Varicosités et varices
- Crampes et fourmillements la nuit
- Douleurs dans les jambes
- Veines apparentes

Holizen vous suggère Vénovar en capsules, un complexe de plantes décongestionnantes, diurétiques agissant sur votre système veineux, améliorant les états inflammatoires et douloureux et activant la circulation de retour.



Disponible dans les boutiques de produits naturels

Sans frais : 1 866 722-2442

www.holizen.com

