

OKINAWA

Régime semi-végétarien faible en matières grasses - 1976 (découverte)

Les règles

Le régime Okinawa est un **régime semi-végétarien faible en matières grasses** (moins de 25 % des calories totales). L'un des objectifs de ce régime est d'**induire une restriction calorique** sans devoir compter les calories, afin d'atteindre un poids santé et de bien vieillir.

Pour y parvenir, il faut manger en suivant **le principe de la densité énergétique** des aliments. La densité énergétique correspond à la valeur calorique par 100 g d'aliments, divisée par 100.

Dans le régime Okinawa, on recommande de consommer :

- ♦ **à volonté** les aliments dont la densité énergétique est **inférieure à 0,7**;
- ♦ **avec modération** ceux dont la densité énergétique est de **0,8 à 1,5**;
- ♦ **à l'occasion**, en petite quantité, ceux dont la densité énergétique est de **1,6 à 3**;
- ♦ **rarement** ceux dont la densité énergétique est **supérieure à 3**.

Historique

Ce régime porte le nom d'un **archipel du Japon où l'on retrouve la plus longue espérance de vie** (86 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes) ainsi que le plus grand nombre de centenaires à l'échelle de la planète. **Okinawa compte 400 centenaires pour une population de 1,3 million d'habitants, soit 34 centenaires par 100 000 habitants.** À titre comparatif, on compterait près d'un millier de centenaires en Amérique du Nord pour une population de 7,2 millions d'habitants.

Non seulement les Okinawaïens sont les plus nombreux à dépasser le cap des 100 ans, mais ils vieillissent en santé. **Ils vivent plus longtemps en pleine possession de leurs moyens.** Mais que font ils pour obtenir de tels résultats?

Le Japonais Makoto Suzuki, cardiologue et gériatologue, est l'un des premiers à s'être intéressés au secret des centenaires d'Okinawa. Dans les années 1970, il y séjourne dans le but de créer un dispensaire. **Il est alors intrigué par la présence de plusieurs centenaires, sans qu'il n'y ait de service de santé adéquat.**

Ces analyses révèlent que le secret de longévité des centenaires est attribuable en partie à l'hérédité, mais aussi à **leur mode de vie dont une alimentation faible en gras et en calorie.**

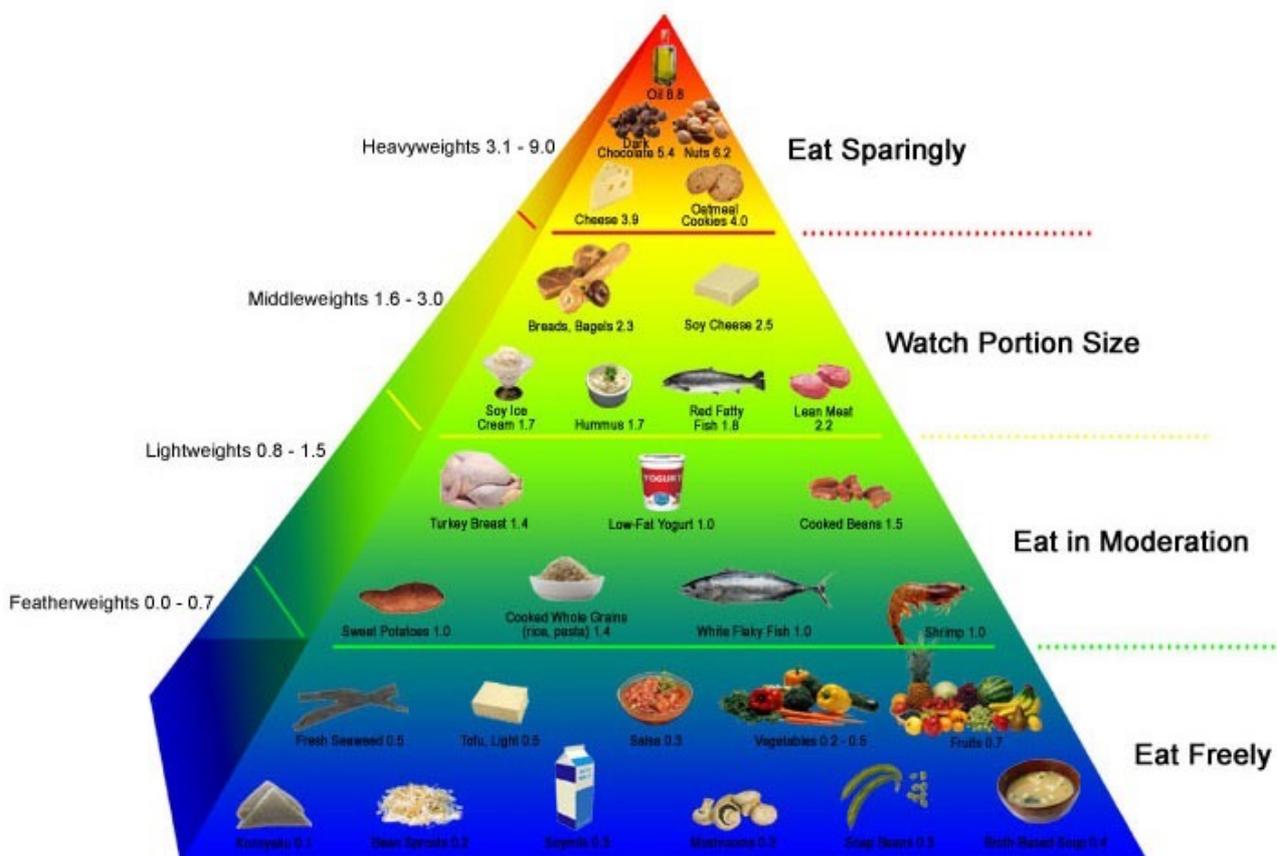
Les principes

Le régime Okinawa recommande de respecter d'autres principes :

- ♦ **Le Hara Hachi Bu** qui consiste à arrêter de manger avant d'être complètement rassasié.

- ✦ **Le *kuten gwa*** qui encourage à ne manger que de petites portions.
- ✦ **Le *nuchi gusui*** qui consiste à manger en pensant que les aliments ont des pouvoirs de guérison.
- ✦ Favoriser une variété d'aliments.
- ✦ Privilégier les couleurs dans l'assiette.
- ✦ Manger des aliments frais.
- ✦ Cuire peu les aliments, à feu doux.
- ✦ Cuire et consommer les aliments séparément.
- ✦ Associer des aliments crus et cuits.
- ✦ Éviter le four à micro-ondes et le barbecue.

La pyramide d'Okinawa



Tous les jours

- ✦ 7 à 13 portions de légumes
- ✦ 7 à 13 portions de céréales complètes ou de légumineuses
- ✦ 2 à 4 fruits
- ✦ 2 à 4 portions de soya ou de chou
- ✦ 2 à 4 portions d'aliments riches en calcium (brocoli, poissons, yogourt, fromage, etc.)
- ✦ 1 à 3 portions d'aliments riches en oméga3 (poissons, fruits de mer, noix et graines)
- ✦ Huile végétale et condiments (herbes, épices, sauce soya) avec modération, 1 à 2 c. à table maximum
- ✦ Du thé
- ✦ 8 verres d'eau

Optionnel, par semaine

- ✦ 0 à 7 portions de viandes, volailles et oeufs
- ✦ 0 à 3 portions d'aliments avec sucres ajoutés
- ✦ Alcool avec modération

Plusieurs variétés de légumes, d'herbes, d'épices et d'espèces de poisson du régime Okinawa ne sont pas offertes en Occident. On peut certainement les remplacer, mais on ne peut s'attendre exactement au même résultat, du moins quant à la longévité. Dans sa version adaptée pour l'Occident, le régime Okinawa est plus ou moins facile à suivre à court et à long terme. Mais encore faut-il apprécier les aliments du règne végétal (produits céréaliers, tofu, fruits et légumes). À l'extérieur de la maison, on peut suivre le programme Okinawa en choisissant un restaurant où l'on sert du poisson ou des plats végétariens.

De plus en plus facile de nos jours.
