

# Okinawa, Le régime semi végétarien venu du japon



## Régime Okinawa venu du japon

Ce nouveau régime nous provient d'une petite île au sud du Japon. Il a interpellé les nutritionnistes ces dernières années, car dans l'île d'Okinawa se trouve un grand nombre de centenaires : plus de 400 sur les 1,3 million de personnes.

Les maladies graves touchent très peu la population qui est devenue célèbre grâce à son régime, qui permettrait de maigrir et de vivre longtemps.

Dans les années soixante-dix, un cardiologue japonais, le docteur Makoto Suzuki, s'est penché sur la question. En 1976, le ministère de la santé lui accorde le financement de son étude et le résultat est sans appel : outre le caractère génétique, les Okinawais vivent plus longtemps à cause de leurs habitudes alimentaires et de leur mode de vie.

Le régime d'Okinawa repose sur un régime semi végétarien, faible en matières grasses. Donc peu de produits d'origine animale comme la viande ou le lait. On privilégiera le poisson, au moins trois fois par semaine. Etant donné que ce régime ne propose que très peu de produits laitiers, il est

vivement conseillé de compenser avec des boissons au soja par exemple, afin d'éviter les carences en calcium. Il impose de ne pas compter les calories, mais de se modérer et de prendre soin de soi. Il nous demande de ne pas manger et d'être rassasié.

L'alimentation est variée, mais le choix des aliments est important: ils doivent être riches en antioxydants, sels minéraux et acides gras oméga 3, qui sont des éléments protecteurs pour notre corps. Il mise sur les fruits, les légumes et l'eau. Il préconise de manger plus de céréales.

L'eau doit rester un élément essentiel à consommer dans la journée, donc pas d'alcool. Mais il nous propose de boire du thé au minimum deux fois par jour. La nouveauté aussi de ce régime, c'est la consommation d'algues. Très prisées dans les pays asiatiques, elles sont riches en protides et en acides aminés, à condition de bien s'y connaître.

## **Conclusions sur le régime Okinawa**

Il faut noter que ce régime risque de lasser les habitués qui aiment avoir le ventre plein. La restriction des portions peut faire abandonner certains d'entre nous. De plus, il est important de veiller à ne pas provoquer de carences. Enfin, il ne faut pas oublier que c'est un régime que nous devons adapter à la mode occidentale. Les Okinawaïens consomment beaucoup de produits frais.

Futurs adeptes du régime d'Okinawa, n'oubliez pas: ce régime s'attaque au corps et à l'esprit. Il faut adopter la philosophie d'Okinawa: pas de stress, de l'exercice, de l'humour, de la vie.

*Jean Philippe*

