



# LES RENDEZ-VOUS

# santé DU VÉGÉTAL

Entretien réalisé par Laurence Pieau

S01-E04

## Les secrets des centenaires des zones bleues



Notre invité  
Jérémie Mercier



Le thème de ce webinaire est consacré aux "zones bleues", ces 5 endroits sur la planète où l'on dit joliment que les gens ont "oublié de mourir"...

Dans ces 5 zones, le nombre de centenaires est bien plus élevé que partout ailleurs dans le monde. Non seulement ces centenaires meurent vieux, mais ils meurent en bonne santé ou en étant très peu touchés par les maladies. Les scientifiques qui ont découvert ces zones bleues pensent ainsi avoir découvert les secrets de la longévité.

Comment vivent ces centenaires ? Font-ils du yoga, de la méditation ? Mangent-ils des compléments alimentaires, mangent-ils tous les jours du tofu ? Quelle est leur alimentation, quel est le mode de vie de ces vieillards qui fascinent la science et dont nous avons tant à apprendre ?

Pour nous en parler, j'ai eu le plaisir d'accueillir pour ce webinaire Jérémie Mercier, un scientifique

ultra-compétent sur le sujet puisqu'il a parcouru toutes les zones bleues de la planète.

Son CV est impressionnant : titulaire d'un doctorat en recherche environnementale de l'Imperial College de Londres, normalien en chimie, diplômé de l'École Nationale des Ponts et Chaussées, coach en santé naturelle...

Mais il préfère se présenter comme un explorateur et un éducateur en santé. Il propose et anime des programmes de santé naturelle et a déjà aidé plus de 3 000 personnes à reprendre leur santé en main.

### Jérémie Mercier : Les secrets des "zones bleues"

Ce sujet exceptionnel est de plus en plus connu et étudié par les scientifiques. Il permet de faire la part des choses entre ce qui relève de l'imaginaire, du fantasme, et de la réalité.

Il y a quelques années, ce sujet était quasiment inconnu du grand public. Depuis deux ou trois ans, on retrouve ce thème dans des émissions TV, des





## «Je n'ai trouvé à ce jour aucun peuple qui mange beaucoup de protéines animales et qui soit en bonne santé, qui vive longtemps. »

reportages, des documentaires... On voit aussi de petites capsules vidéo de quelques minutes sur certaines zones bleues.

### Des lieux de longévité exceptionnelle ?

Nous allons envisager tous les lieux de longévité qui ont existé ou qui auraient pu exister.



#### Les recherches d'Edmond

Bordeaux- Szekely (1905-1979)

Ce chercheur franco-hongrois était un passionné de théologie, il a même soutenu une thèse de théologie à la Sorbonne dans les années 1920.

Il a eu accès à des documents secrets dans les archives du Vatican, il parlait une dizaine de langues dont le grec ancien, le slavons... beaucoup de langues assez peu parlées. Ceci l'a amené à parcourir le monde et à chercher des secrets de santé et de longévité dans des endroits "perdus".

Il parle de son histoire dans le livre "L'Incorrigible optimiste", un ouvrage qui n'est plus édité aujourd'hui mais qui a été pour moi une découverte formidable. Il y raconte de manière passionnante comment il est parti à la rencontre de peuples peu connus ayant des habitudes de vie complètement inhabituelles, qui seraient la source de leur longévité.

### Des peuples extraordinaires ?



#### ► Les Hunzas.

Parmi ces peuples, celui des Hunzas est peut-être le plus connu, notamment par le biais de sites de vente de com-

pléments alimentaires.

Le peuple des Hunzas habite au Nord du Pakistan, à la frontière avec l'Inde et la Chine, dans les vallées de l'Himalaya. C'est un peuple particulier, assez étrange par rapport aux autres peuples de la région car il s'agit de descendants de soldats de l'armée d'Alexandre le Grand, venue dans cette région au

Ive siècle av. J.-C. Ils ont donc un type assez inhabituel dans la région : cheveux clairs, yeux clairs, peau claire... Leurs aptitudes de santé ont beaucoup étonné les gens qui sont allés à leur rencontre au début du XXe siècle. Ils ont découvert leur mode de vie, qui était responsable de cette longévité.

Vivre dans un pays ou dans un peuple dont les registres de naissances sont imprécis ou inexistant permet difficilement de faire des études scientifiques sur les gens et d'envisager avec certitude l'âge des individus. Quand on est scientifique, on a besoin d'aller plus loin, de creuser les choses. Sans infos fiables et pertinentes sur l'âge des gens, on est un peu "coincé". C'est malheureusement le cas pour le peuple des Hunzas.

Edmond Bordeaux Szekely est aussi allé à la rencontre d'autres peuples :

► Les Tolstoïens (Russie) : ils vivent dans une région assez isolée où l'écrivain Tolstoï avait lancé un mouvement philosophique et avaient une hygiène de vie et une alimentation particulières.

► Les Hassidims des Carpates (Frontière Roumanie-Ukraine).

Dans chacun de ces peuples, il y a une composante récurrente : un régime alimentaire très végétal.

Cela ne peut pas être un hasard : je n'ai trouvé à ce jour aucun peuple qui mange beaucoup de protéines animales et qui soit en bonne santé, qui vive longtemps. J'imagine donc que ces habitudes alimentaires ont un rôle très important.

Leur régime est très végétal, d'une part parce qu'il s'agit de peuples "pauvres" : acheter de la viande ou élever un animal nécessite plus de ressources que consommer des aliments d'origine végétale, que l'on peut cultiver en abondance. D'autre part, c'est un choix philosophique : respecter la nature, ne pas lui prendre plus qu'elle ne nous donne, dans un équilibre assez subtil.

Les Tolstoïens et les Hassidims étaient végétariens. Ils s'abstenaient de manger des aliments d'origine animale, mais pouvaient consommer, par exemple, du lait de chèvre ou du miel en quantité raisonnable



(rien à voir avec la consommation de protéines animales actuelle).

On retrouve ces éléments dans les zones bleues, mais on manque de données dans le domaine de la démographie et des registres de naissances.

Aujourd'hui, on parle aussi des habitants de :

- ▶ [la vallée de Vilcabamba](#) (Équateur)
- ▶ [la vallée de Bama](#) (Province de Guangxi, au Sud de la Chine, proche du Vietnam)
- ▶ [certains villages d'Abkhazie](#) (Géorgie, proche de la Mer Noire)

Le problème, c'est que ces peuples peuvent avoir tendance à inventer leur âge, par tradition ou pour des raisons de hiérarchie. On peut aller chez quelqu'un une année, il nous dit qu'il a 90 ans. L'année suivante, il dit qu'il a 100 ans et encore un peu plus tard, 120 ans... La temporalité n'est pas la même que la nôtre, ce qui rend les choses un peu compliquées faute de registres de naissances ou de documents ayant une valeur officielle.

J'en ai beaucoup parlé avec Michel Poulain, l'un des découvreurs des zones bleues. Il s'est rendu à plusieurs endroits où tout cela relève vraiment du folklore et où il n'y a aucune preuve d'une longévité extraordinaire. La pseudo longévité des personnes relève plus de "l'attrape-touriste" ou d'une espèce de légende locale qui permet de donner une image particulière d'un pays ou d'une région.

En tout cas, il est difficile de certifier scientifiquement que ces peuples-là sont des peuples bénéficiant (ou ayant bénéficié) d'une longévité extraordinaire. Cela ne veut pas dire que tout est faux, mais rien ne peut être prouvé. Quand on tombe sur des gens qui ajoutent dix ans à leur âge chaque année, on peut se poser des questions...

### **Les zones bleues, des lieux particuliers**

La question des zones bleues, quant à elle, est validée scientifiquement. Ce sont des lieux particuliers, ils sont au nombre de 5, et même plutôt 4, nous verrons pourquoi juste après.

Il s'agit d'endroits où les gens vivent plus longtemps et en meilleure santé que leurs voisins. Dans ces lieux, il y a une proportion anormale de centenaires

## **Les découvreurs des zones bleues**



**GIANNI PES**  
*Chercheur  
en biologie à  
l'Université  
de Sassari  
(Sardaigne)*



**MICHEL POULAIN**  
*Professeur  
d'université  
belge (Université  
Catholique de  
Louvain).*

en bonne santé. Il fait bon y vivre et ils présentent certains traits communs.

### Les découvreurs des zones bleues

Les découvreurs de ces zones bleues sont l'italien Gianni Pes, chercheur en biologie à l'Université de Sassari (Sardaigne), et Michel Poulain, un professeur d'université belge (Université Catholique de Louvain). À la fin des années 1990, Gianni Pes avait entendu parler d'une petite région de Sardaigne, où il y avait un phénomène de longévité assez extraordinaire. Lui-même avait un oncle centenaire, mort à plus de cent ans et il s'est dit qu'il y avait quelque chose à découvrir dans la montagne.

Il est allé voir sur place, puis a parlé de sa découverte lors d'un congrès de démographie auquel participaient des chercheurs dans les domaines de la population et de la longévité. Tout le monde lui a ri au nez, en lui objectant qu'on ne pouvait pas faire confiance à l'administration italienne, qu'il s'agissait certainement de faux documents et qu'il s'était fait avoir, comme pour les peuples précédemment cités (Vilcabamba, etc.) Dans l'assistance, seul Michel Poulain a eu envie de vérifier si c'était vrai.

Au début des années 2000, ils se sont rendus ensemble dans cette petite région.

Michel Poulain a décortiqué les registres de naissance et de décès dans les mairies de différentes petites municipalités de montagne. Il a constaté que les registres administratifs sardes étaient impeccablement bien tenus, bien loin de l'image que pouvaient avoir certains chercheurs américains qui imaginaient probablement qu'il s'agissait d'un pays sous-développé, à la limite du tiers-monde... Il s'est

également rendu dans les cimetières pour noter les dates inscrites sur les tombes. Après quelques semaines passées dans les montagnes, ils ont constaté qu'il y avait effectivement beaucoup de centenaires.

## Zones "bleues" : un nom pas aussi poétique qu'il n'y paraît

Ces zones situées au Sud-Est de la Sardaigne ont pris le nom de "zone bleue" pour une raison toute simple. Lorsqu'ils sont partis dans cette région de Barbagia, en Sardaigne, ils ont entouré avec un surligneur bleu les villages où les chiffres liés à la mortalité étaient étonnants (sous-mortalité et longévité anormales). Il ne s'agit pas de villages de pêcheurs proches de la mer, mais réellement de zones de montagne, très pentues et plutôt peuplées de bergers.



### Dan Buettner

Cette notion de zone bleue a ensuite été popularisée par Dan Buettner, un explorateur américain qui travaille pour le National Geographic, le grand magazine américain. Il a fait des recherches avec Gianni Pes et Michel

Poulain. Ils ont cherché ensemble quelles étaient les autres zones de longévité et en ont déterminé 5 en tout. Dan Buettner est l'auteur du best-seller "Blue Zones", un ouvrage qui se lit comme un roman. J'ai eu la chance de le rencontrer en 2018 à Okinawa. À l'origine, c'est un aventurier : il a traversé l'Amérique en vélo du Nord au Sud, de l'Alaska aux Terres de Feu... Mais les zones bleues ont été une révélation pour lui. Il a parcouru le monde pour aller les découvrir, a donné des conférences sur le sujet. Ce n'est pas un exploit sportif mais un exploit intellectuel, de recherche en matière de santé.

### Ma découverte des zones bleues

Je suis tombé sur un article de Dan Buettner paru le 24/10/2012 dans le New York Times Magazine. Il y faisait la promotion de son livre et parlait de l'histoire exceptionnelle de Stamatis Moraitis. Cet homme est né en Grèce au début du XXe siècle, il a combattu pendant la 2<sup>e</sup> Guerre mondiale, a été blessé au combat, puis soigné aux USA et s'est finalement installé là-bas. Dès lors, il n'est pas ou peu retourné sur l'île d'Ikaria dont il était originaire. Il a vécu aux USA avec sa femme, également origi-

## The Island Where People Forget to Die

By DAN BUETTNER OCT. 24, 2012

New York Times Magazine



Stamatis Moraitis tending his vineyard and olive grove on Ikaria. Credit Andrea Frazzetta/LUZphoto for The New York Times

Vu le 24/10/2012 dans

The New York Times Magazine



## Pour Stamatis Moraitis, passer d'un mode de vie "à l'américaine" au mode de vie d'Ikaria a tout changé.

naire d'Ikaria, ils ont eu des enfants...

En 1970, il a commencé à avoir des problèmes de santé : il ne se sentait pas bien, toussait un peu (il était fumeur). Après quelques examens, son médecin lui a diagnostiqué un cancer des poumons, avec une espérance de vie de 5 à 10 ans maximum. Voyant le prix des obsèques aux États-Unis, Stamatis a décidé qu'il préférerait mourir tranquillement entouré de sa famille, de ses amis d'enfance et être enterré à Ikaria. Il est donc retourné vivre là-bas avec sa femme, il a arrêté de fumer, s'est reposé, a consommé une alimentation locale, ses amis lui rendaient visite...

Au bout de quelque temps, il se sentait un peu mieux et a décidé de s'occuper de son potager, puis de sa vigne, de ses oliviers... Son état s'améliorait. Il a donc continué à voir ses amis, à faire son vin, tout en ayant une vie sociale plus active...

Quelques années plus tard, il est retourné aux USA pour voir ses médecins et savoir ce qu'il en était de sa maladie. Le médecin qui le suivait était mort entre-temps... Un autre médecin lui a alors annoncé que tout allait bien au niveau des poumons. Il est retourné à Ikaria et y a fini sa vie plus que centenaire, heureux et en pleine santé jusqu'au bout.





On pourrait se dire que l'histoire a été enjolivée, mais j'ai entendu de nombreuses histoires similaires durant ma formation à l'Institut Hippocrate de Palm Beach : des tumeurs au cerveau qui étaient censées tuer les gens en 6 semaines, etc. J'ai rencontré beaucoup de gens qui m'ont dit : "il y a 15 ans, j'ai failli mourir, mais j'ai fait les bons choix alimentaires, j'ai changé mon hygiène de vie, et je suis toujours là". Je suis allé à Ikaria il y a 1 an et demi environ. Il y a peu de supermarchés, les gens cuisinent donc de l'hyperlocal, font du troc avec leurs voisins... C'est un mode de fonctionnement très communautaire. Pour Stamatis Moraitis, passer d'un mode de vie "à l'américaine" au mode de vie d'Ikaria a tout changé.

### Où sont les zones bleues ?

- ▶ [Îles d'Okinawa \(Japon\)](#) : cet archipel de plus de 150 îles proche de Taïwan est situé au Sud du Japon. Ses habitants ne sont pas vraiment des japonais, ils sont à mi-chemin entre les Taïwanais et les Japonais. L'ancien empire de Ryūkyū a rejoint le Japon à la fin du XIXe siècle. Ce n'est donc pas exactement la même culture, ils n'ont pas non plus la même langue localement. Ils parlent tous japonais maintenant, mais sur certaines îles, on parle encore le dialecte okinawais : c'est une culture hybride.
- ▶ [Île d'Ikaria \(Grèce\)](#) à quelques kilomètres des côtes turques.
- ▶ [Région Barbagia \(Sardaigne\)](#)
- ▶ [Loma Linda \(Californie\)](#) : cette ville se trouve en Californie, à environ 1 heure de route de Los Angeles.

▶ [Péninsule Nicoya \(Costa Rica\)](#) : elle se trouve du côté Pacifique du pays.

Ma formation scientifique me pousse à aller vérifier la véracité des choses, à chercher des preuves tangibles par moi-même. C'est la raison qui m'a poussé à aller dans ces 5 zones.



### Avec Gianni Pes en Sardaigne (2017)

J'ai découvert la région de Barbagia et la ville de Villagrande Strisaili

qui a la plus grande longévité masculine au monde. C'est une sorte d'anomalie mondiale : il y a autant d'hommes que de femmes centenaires là-bas. On ne trouve cela nulle part ailleurs, sans qu'on sache l'expliquer vraiment. J'y ai rencontré quelques centenaires, j'ai essayé de comprendre comment ils vivaient avant et comment ils vivent aujourd'hui, ce qui avait changé entre-temps...

Gianni m'avait dit qu'ils mangeaient beaucoup de viande là-bas. Je suis donc allé me renseigner. J'ai rencontré un ancien boucher de 93 ans, vraiment en bonne forme, qui fait du sport tous les jours : il fait du rameur, soulève des haltères... Lorsque je lui ai demandé, il m'a dit qu'il mangeait effectivement beaucoup de viande. Lorsque je lui ai demandé combien de fois par semaine, il m'a répondu : "Pas tous les jours !" En gros, j'ai compris qu'il mangeait de la viande 2 fois par semaine et en toute petite quantité. Ce qu'il estimait être "beaucoup" était très peu



**«Les supermarchés de Loma Linda ont leur propre marque qui propose des burgers, du chili con carne sans viande (à base de soja), du thon en boîte "sans poisson"... »**



par rapport à ce que mange la majorité des français. Un petit bout de jambon de temps en temps, certes, mais majoritairement des légumes du jardin, des produits frais, locaux, des légumineuses, des soupes et pas tant de protéines animales que ça.

En se remémorant leurs souvenirs d'enfance, les anciens m'ont affirmé qu'ils mangeaient beaucoup de viande, notamment de l'agneau. En creusant un peu, je me suis rendu compte que c'était essentiellement en saison, au mois d'août, au moment où les agneaux étaient nés. On ne gardait que les femelles pour faire du lait, les mâles étaient abattus pour être mangés. La viande d'un agneau "durait" longtemps et elle était partagée par de nombreuses personnes. Mais au final, cela correspond à de toutes petites quantités de viande à un moment précis de l'année. Le reste de l'année, on ne mangeait pas de viande, ou de manière rarissime. Ces repas autour de l'agneau étaient des repas de fête qui signifiaient que les bergers étaient descendus, qu'ils allaient remonter à la montagne ensuite. Les anciens ont donc gardé en mémoire ce souvenir précis qui ne correspond pas à la réalité, à leur quotidien, mais à une toute petite partie de la réalité.

L'autre chose importante à souligner, c'est qu'il ne s'agit pas des villages de pêcheurs. Ce n'est donc pas le poisson qui est en cause. En Sardaigne, j'ai demandé aux personnes âgées que j'ai rencontrées s'ils mangeaient du poisson : certains n'en avaient jamais mangé de leur vie ! Cela m'a permis de démythifier les choses, de casser ce préjugé : "les gens qui vivent dans les zones bleues mangent beaucoup de poisson, cela correspond au régime méditerranéen de longévité". En réalité, pas du tout !

### **Loma Linda / Californie**

Ellsworth Wareham (1914-2018) est mort à l'âge de 104 ans. Ce célèbre habitant de Loma Linda était cardiologue. Il est devenu végétarien, puis végétalien à l'âge de 50 ans.

La plupart des habitants de Loma Linda sont des

Adventistes du 7<sup>ème</sup> Jour, une branche de l'Église protestante. Leur conception de la Bible et de la Genèse dit que l'Homme est fait pour se nourrir de graines et de plantes, de ne pas verser le sang. Ils l'interprètent en disant qu'il faut être végétarien, au minimum. Il y a donc beaucoup de végétariens à Loma Linda.

Lors de mon voyage à Loma Linda, je suis allé vérifier au supermarché de la ville et en entrant j'ai pensé que je m'étais trompé. Dès l'entrée, j'ai vu des "jerkys" (de fines et longues saucisses de bœuf séché) comme on en trouve dans toutes les stations-service des États-Unis, à côté des sucreries... J'ai aussi vu à l'entrée, des livres sur l'alimentation saine. En me promenant dans les rayons, je n'ai pas vu de rayon boucherie.

En revenant à l'endroit où se trouvaient les "jerkys", j'ai vu qu'il s'agissait de jerkys de soja, tout simplement... En fait, ils font des "simili carne", des substituts qui ressemblent vraiment à de la viande. Le supermarché était effectivement végétarien, mais ce n'était spécifié nulle part car pour eux, c'est normal ! Il y avait quand même des produits laitiers, mais pas énormément, tout le reste était vegan. Les supermarchés de Loma Linda ont leur propre marque qui propose des burgers, du chili con carne sans viande (à base de soja), du thon en boîte "sans poisson"...

En ville, il y a aussi plein de restaurants végétariens, ce qui est très inhabituel aux États-Unis.

Au milieu de Loma Linda, il y a une énorme fac de médecine, où l'on s'intéresse à la santé "pour de vrai", ce qui est assez inhabituel. L'Université de Loma Linda a fait de nombreuses recherches et a suivi beaucoup de gens dans le domaine de la santé. Les études de Loma Linda (Adventist Health Studies) sont d'ailleurs des références.



### **Costa Rica / Pacito (2017)**

Pacito avait 100 ans quand je l'ai rencontré en 2017. Il est toujours en vie et ha-



bite dans la région de Nicoya, une péninsule au Nord Ouest du Costa Rica.

Ce monsieur est vraiment hyper sympathique, marquant, des traits de personnalité que j'ai souvent rencontrés chez les personnes âgées que j'ai croisées. Ces personnes ont beaucoup de sagesse et sont en même temps très simples, très authentiques. Pacito aime se mettre en scène car il a l'habitude de voir beaucoup de journalistes. Il a fait la une du National Geographic : il est devenu une personnalité, en quelque sorte ! Il monte à cheval tous les jours, sur son cheval Corazòn, et se balade tout seul pour aller voir ses amis. C'est son fils de 70 ans qui l'aide à monter, ensuite il se débrouille.

Depuis quelques mois cependant, il commence à diminuer, il a besoin d'aide pour marcher, mais reste en super forme. Le seul médicament qu'il prend est de la vitamine D, prescrite par son médecin (on peut d'ailleurs en questionner l'utilité pour quelqu'un qui passe sa journée sous le soleil du Costa Rica !)

### Okinawa (2018)

J'ai eu la chance d'être hébergé par une famille okinawaise qui m'a préparé des spécialités traditionnelles "de l'ancien temps" comme les patates douces violettes, une spécificité locale.

Okinawa était déjà une région vraiment pauvre, un peu "exclue" du Japon avant la seconde guerre mondiale et encore plus après. Elle a été ravagée par les combats entre l'armée américaine et l'armée japonaise dans le Pacifique. Ils ont mis beaucoup de temps à se remettre des blessures de la guerre. Les anciens mangeaient des aliments peu onéreux. Ils ont mangé énormément de patates douces violettes : c'est la base de leur alimentation. On la prépare en entrée, en dessert, en salade, en plats, en soupes... Elle est extrêmement riche en antioxydants et contient plein de vitamines et de minéraux intéressants.

La présence de ce type de patate douce sur l'archipel est finalement un coup de chance. Elle pourrait même expliquer cette longévité très intéressante qui a été d'actualité jusque dans les années 2000, mais ne l'est plus actuellement parce que la population s'est occidentalisée.

Il y a énormément de bases américaines installées là-bas depuis la 2<sup>me</sup> Guerre Mondiale : c'est de cet archipel que les attaques contre le Vietnam ont été

Okinawa (2018)



**« Il est assez intéressant d'avoir des aliments antioxydants différents et en quantité. Plus une assiette est colorée, plus elle est riche sur le plan nutritionnel. »**



lancées par les américains. La région d'Okinawa s'est occidentalisée plus vite que le reste du Japon... Les assiettes servies à Okinawa sont très colorées : les plats sont préparés à base de paillettes d'algues, de pâtes de sarrasin, d'herbes locales, de tofu, de crudités (tomates, oignons frais, carottes...), de miso, de sauce soja... Il est assez intéressant d'avoir des aliments antioxydants différents et en quantité. Plus une assiette est colorée, plus elle est riche sur le plan nutritionnel.

À Okinawa, j'ai rencontré par hasard Dan Buettner et Makato Suzuki, cardiologue et gériatre qui a joué un rôle fondamental dans les recherches menées à Okinawa, en aidant à montrer qu'il y avait vraiment quelque chose d'étonnant là-bas.

Je suis allé à Ogimi, un village un peu particulier situé au Nord d'Okinawa qui compte beaucoup de centenaires. Mais les personnes que j'ai pu rencontrer avaient été sélectionnées. Ogimi a reçu la visite de beaucoup de gens (journalistes, chercheurs...) et ils cherchent désormais à protéger de cet afflux les personnes âgées qui sont encore là. La rencontre avait parfois des allures de mise en scène et elle semblait souvent biaisée, ce que je regrette.

J'ai un très bon souvenir de la nourriture okinawaise, notamment le natto (graines de soja fermentées gluantes dont la saveur n'est pas toujours appréciée), la patate douce violette et le goya (concombre amer). Ils mangent aussi du tofu comme on l'entend





Avec Athina, 98 ans, à Ikaria (2019)

**« Athina fait partie de ces personnes très simples et très joyeuses que j'ai adoré rencontrer. »**



souvent, mais pas de tofu fermenté. Le seul tofu fermenté que l'on trouve sur place s'appelle le tofuyo et il a un goût de fromage alcoolisé. C'est un aliment de fête hors de prix et les habitants d'Okinawa en mangent rarement.

### **Ikaria (2019)**

Sur cette île grecque, j'ai pu découvrir que les gens avaient encore un mode de vie vraiment sain, en tout cas les anciens. Beaucoup de gens s'occupent de leur jardin, mangent leur production locale (beaucoup de légumineuses), vont chercher des herbes dans la montagne, font leur propre huile d'olive, leur propre pain fermenté dans une forme d'auto subsistance que je n'ai pas rencontrée ailleurs et dont ils sont très fiers. Je pense que c'est l'un des secrets de la longévité des anciens.

J'ai rencontré Athina, 98 ans, qui a un vieux métier à tisser et fabrique encore elle-même des tapis. C'est pourtant un travail assez complexe qui demande de la concentration en mobilisant beaucoup des capacités cognitives. Athina fait partie de ces personnes très simples et très joyeuses que j'ai adoré rencontrer. Elles ont des capacités hors normes qu'on ne s'attend pas forcément à trouver à cet âge !

### **Les points communs aux habitants des zones bleues** (selon Dan Buettner)

► **Activité physique régulière et modérée** : les gens font du jardinage, vont voir leurs amis à pied.

Dans les zones bleues on trouve souvent des pentes assez fortes qui nécessitent de bons efforts sur le plan cardio, comme à Barbagia où les bergers parcouraient des kilomètres avec leurs troupeaux. Certains continuent encore à 80 ans ! À 85 ans, les gens vont encore cueillir leurs fruits, ils montent dans les arbres...

► **But dans la vie** ("Plan de vida" au Costa Rica, "Iki-

gai" à Okinawa...) Pour certains c'est une mission de vie, pour d'autres une mission familiale. Cela peut être des choses très simples, c'est ce qui pousse à se lever le matin.

► **Peu de stress** : ces zones se situent souvent dans des villages. Ce sont des communautés où tout le monde se connaît, il y a un soutien. Quand quelqu'un est dans le besoin, il peut avoir de l'aide. Les gens ne sont pas isolés, seuls.

Souvent dans ces zones il n'y a pas de maisons de retraite, ou très peu, parce que c'est une honte pour la famille de placer une personne âgée dans une maison de retraite. C'est très mal vu. Beaucoup de personnes âgées vivent donc chez leurs enfants, petits-enfants, neveux... Ce qui peut aussi être une charge : à Nicoya, j'ai vu des dames de 70 ans s'occuper de leur mère de 100 ans ! Les plus jeunes étant en moins bonne santé que les anciens, cela peut devenir difficile. Cela demande aussi du temps et un budget pour s'occuper d'un centenaire qui décline. Mais généralement, le fait d'être en communauté, de voir leur famille, leurs enfants, petits-enfants, d'avoir du passage, ça change tout. Il n'y a pas beaucoup de stress : comme les gens sont solidaires entre eux, s'il y a un besoin, il y a de l'aide.

► **Vie spirituelle ou religieuse** : Je ne suis pas sûr que ce soit fondamental. De mon côté, j'ai rencontré beaucoup de gens qui n'avaient pas vraiment de vie spirituelle ou de pratique religieuse, à part à Loma Linda avec les Adventistes du 7e jour.

À Okinawa ils n'étaient pas religieux. Ils pouvaient avoir un petit autel chez eux, sans que cela prenne une grande place. Cela correspond en effet à la manière dont les gens socialisaient auparavant : la messe, les rencontres, etc., mais c'est moins le cas depuis les dernières décennies.

Il y a un aspect générationnel, sans doute parce que les recherches de Dan Buettner remontent à une







Avec Pacito, 100 ans, au Costa Rica (2017)



dizaine d'années avant mes voyages. Peut-être que les gens que j'ai rencontrés appartenaient à la génération suivante, moins "religieuse".

► [Importance de la vie familiale.](#)

► [Importance de la vie sociale.](#)

► [Légère restriction calorique](#) (80 % de satiété) : à Okinawa, les gens disaient avant le repas "Hara Hashibu", ce qui veut dire : "ne pas avoir l'estomac rempli à plus de 80 %". Ils ne vont pas plus loin que ça et sortent de table avec une très légère faim. C'est le contraire de "bon appétit !"

Le cerveau met une vingtaine de minutes à communiquer la sensation de satiété, l'impression d'avoir mangé à sa faim et satisfait ses besoins nutritifs. D'où l'intérêt de manger lentement, ce qui est plus facile quand on a une alimentation végétale riche en fibres, en vitamines, en nutriments et minéraux, mais pauvre en calories.

En général, l'assiette d'un végétarien est plus conséquente que celle de quelqu'un qui mange de la viande et des protéines animales. Ces dernières prennent moins de place et sont beaucoup plus caloriques.

► [Alimentation très végétalisée](#) : > 90 % des calories (à Loma Linda par exemple, c'est 100 %). Cet élément majeur vient contredire de façon assez forte pas mal de courants alimentaires comme le paléo qui s'appuie sur des bases scientifiques assez faibles. Je ne connais pas de peuples qui mangent paléo et qui sont en bonne santé.

► [Consommation très modérée d'alcool](#) (sauf à Loma Linda où la vente d'alcool est particulièrement contrôlée) Sans doute parce que cela aide à avoir une vie sociale plus riche.

### Mes observations supplémentaires

► [Grande simplicité / authenticité.](#)

► [Très faible prise de médicaments](#) (ou zéro) : C'était vrai pour les anciens et pour quelques "moins anciens" que j'ai vus qui avaient 80 ou 90 ans. Ils prenaient souvent des médicaments contre le diabète de type 2 par exemple, et ils étaient en moins bonne santé. C'était assez choquant pour moi de constater

que les octogénaires / nonagénaires consommaient plus de médicaments que les centenaires.

► [Prise de plantes médicinales](#) (Okinawa, Ikaria) : J'ai eu l'occasion d'aller sur un marché végétal local où étaient vendues de nombreuses plantes différentes. Pour certaines, je n'ai même pas trouvé de traduction en anglais, ni en français. Ces plantes ne sont pas utilisées en complément ou en infusion, mais directement dans leur cuisine (soupe, etc.)

► [Environnement préservé](#) (en grande partie) : C'est assez vrai dans pas mal d'endroits. À Ikaria c'était une grande fierté. Tous ceux que j'ai vus et qui avaient un jardin m'ont dit : "pas de pesticides, jamais !". Leur jardin était biologique et c'était une très grande fierté pour eux. Un peu moins à Okinawa parce que les choses se sont vraiment occidentalisées. D'ailleurs, j'ai été un peu surpris lorsque j'ai vu des gens qui venaient dans une maison de retraite pour faire de la gym et des exercices cognitifs. Ils sont arrivés en car et à table, ils avaient du glutamate à la place du sel. Le glutamate chimique que l'on trouve en tant qu'exhausteur de goût dans les plats industriels asiatiques...

À Loma Linda également, la ville est assez proche de Los Angeles, c'est une région très urbanisée avec un peu de nature autour, mais ce n'est pas vraiment préservé. Par contre Nicoya se trouve au milieu d'une jungle assez bien préservée.

► [Peu vaccinés](#) : on a souvent l'impression que les vaccins ont permis des avancées dans le domaine de la longévité et de la santé publique.

Lorsque j'ai posé la question, la plupart des personnes interrogées n'avaient reçu qu'un vaccin dans leur vie. D'autres ne se souvenaient même pas d'avoir



## « Aujourd'hui, en Crète, l'espérance de vie a chuté, tout comme à Okinawa. Et ce, parce que ces endroits ont été occidentalisés, parce que les protéines animales ont été mises en avant par un effet de mode. »

été vaccinées. Certains pensaient avoir reçu l'équivalent du BCG ou du vaccin contre la poliomyélite il y a 80 ans, mais rien depuis. Par exemple, personne ou presque n'avait été vacciné contre la grippe.

► [Peu d'amalgames dentaires \(plombages\) ou de travaux dentaires](#). Il y a pas mal de polémiques autour des matériaux qui composent les amalgames dentaires (mercure, métaux lourds...) et même sur la tolérance du corps à certains matériaux qui composent les couronnes. À Okinawa, il y a aussi beaucoup de gens à qui il manque des dents. Elles n'ont pas été remplacées.

► [Grand humour / détachement](#) : j'ai vu peu de centaines qui se plaignaient ou qui attendaient la mort... Un espèce de joie de vivre était présente chez quasiment tous ceux que j'ai rencontrés.

► [Pas de peur de la mort, confiance](#) : J'ai posé la question partout, sauf en Italie parce que mon interprète m'a interrompu pour m'avertir que cela ne se faisait pas (cela attire la malchance d'après eux). Du coup je n'ai pas pu la poser, ce qui m'a déçu en tant que scientifique... En revanche, j'ai pu la poser à Nicoya. Tous étaient très détachés par rapport à cela. Ceux qui étaient très croyants me disaient "Dieu vient quand il veut", d'autres me disaient "on verra bien ce qui se passera !". J'ai entendu encore mieux de la part d'un habitant de Nicoya âgé de 103 ans. Il allait tous les jours à pied voir ses amis dans l'une des rares maisons de retraite de la région. Lui avait déjà son cercueil dans un coin de sa maison depuis l'âge de 85 ans ! Il avait choisi la couleur, les dimensions, l'habillage intérieur, etc. Depuis, ce cercueil lui sert d'étagère pour ranger ses affaires. C'est devenu une blague pour lui et il a du coup un énorme détachement vis à vis de ça. À Okinawa, il y avait une tradition : aller pique-niquer en famille dans un cimetière, sur les tombes des défunts.

Dans ces zones bleues, le rapport à la mort n'est pas le même que le nôtre. Il n'est pas impossible que cela joue aussi. Vivre dans une société où la mort est taboue, dans laquelle il ne faut surtout pas en parler (ou alors sérieusement) peut être problématique.

### Quel est l'avenir des zones bleues ?

À Okinawa, la présence de bases accueillant des dizaines de milliers de Gi's américains a accéléré l'occidentalisation des îles depuis les années 1970. Il y a des McDonald's, un KFC s'est installé en 2016... Il y a aussi un plat américain très connu qui s'appelle le Spam (il a donné le terme "spam" qui signifie "courrier indésirable"). C'est une espèce de bœuf ou de porc cuit et mis en conserve. C'est devenu une sorte de plat national à Okinawa : du riz, du Spam par dessus et une algue pour entourer le tout. On est bien loin du régime à base de patates douces violettes qui a duré jusque dans les années 1960/1970 ! Quand on voit cela, on se demande combien de temps cela va pouvoir encore durer. Les générations nouvelles voient des pubs, des logos clinquants qui attirent les regards... On assiste donc à des changements d'alimentation qui peuvent aller très vite et qui vont malheureusement dans le mauvais sens.

J'ai repris un peu d'espoir en allant en Crète l'été dernier malgré les conditions de transport aérien compliquées en 2020. Je voulais vraiment en savoir plus sur le fameux régime crétois. La Crète a probablement été une zone bleue jusque dans les années 1950, mais elle ne l'est plus du tout depuis les années 1950. J'ai voulu savoir ce que mangeaient les crétois jusqu'à cette période : beaucoup de feuilles d'amarante que l'on peut déguster juste bouillies et arrosées d'un filet de citron, des champignons avec quelques oignons, des salades de pois chiche, de lentilles et de crudités... Encore une fois, le régime crétois est un régime très végétal, avec des herbes sauvages, des champignons, des légumineuses, principalement du végétal et du local. Ce n'est plus le cas depuis des décennies et c'est pour ça que la Crète n'est plus un endroit de longévité extraordinaire. Par contre, la nourriture locale ressemble beaucoup à ce que les anciens d'Ikaria mangent encore.

Aujourd'hui, en Crète, l'espérance de vie a chuté, tout comme à Okinawa. Et ce, parce que ces endroits ont été occidentalisés, parce que les protéines animales ont été mises en avant par un effet de



mode. Elles ont été présentées comme une solution incroyable pour être en meilleure santé, mais c'est tout le contraire.

Ikaria résiste encore un peu, Nicoya aussi et surtout Loma Linda parce que cette hygiène de vie est ancrée dans leur culture d'un point de vue religieux. C'est globalement très dur de résister, au niveau social en tout cas. Même si certaines choses vont dans le bon sens aujourd'hui (l'alimentation végétale prend de plus en plus de place), on peut se demander s'il ne faut pas créer sa propre zone bleue si on veut avoir une bonne santé et pour longtemps !

### Créer sa propre zone bleue

#### Créer sa réalité

Ce qui semble marcher pour la longévité en bonne santé chez certains peuples, dans certains lieux, cela marche aussi pour conserver ou retrouver la santé de manière générale, chez soi, en mettant en place de bonnes habitudes. C'est ce qu'a tenté de faire Dan Buettner aux États-Unis avec ses "Blue Zone projects".

Certaines villes ont mis en place des plans d'action pour l'alimentation, l'aménagement de la ville, afin que les gens marchent davantage, qu'il y ait des espaces pour se retrouver... C'est assez nouveau aux États-Unis. Il y a beaucoup de villes, les gens ne se voient pas, n'ont pas beaucoup d'activité physique parce qu'ils circulent beaucoup en voiture... Avec ce projet, quelque chose est en train de se recréer, et cela se rapproche beaucoup de l'idée et de la mentalité de la zone bleue, avec de très bons résultats : des gens moins malades, qui perdent du poids, moins souvent en arrêt maladie...

Il serait faux de penser que tout cela n'existe que dans des endroits reculés. Loma Linda est le contre-exemple parfait qui montre que même dans une société hyper moderne, on peut préserver une certaine hygiène de vie avec de bonnes démarches de santé.

Bonne nouvelle : il n'y a pas besoin de déménager dans une zone bleue pour être en pleine santé longtemps !

*« Bonne nouvelle,  
il n'y a pas besoin de déménager  
dans une zone bleue pour être en  
pleine santé longtemps ! »*

## Vos questions...



Quelle est la capacité du corps humain en terme de durée ? Jusqu'à quel âge notre corps est-il programmé pour durer ? On lit parfois que la capacité du corps est de 90 ans pour les hommes et un peu plus pour les femmes, est-ce exact ?

**Jérémie Mercier :** Je ne pense pas que l'on ait de réponse à l'heure actuelle. Il y a quelques dizaines d'années encore, on pensait que l'âge limite pour un être humain était 120 ans. Jeanne Calment est venue contredire cela puisqu'elle est décédée à l'âge de 121 ans passés. Elle vivait en France, à Arles et a été la doyenne de l'humanité pendant plusieurs années. Son record n'a jamais été dépassé d'un point de vue officiel. En tout cas, quand on pose les bons choix pour son hygiène de vie, on peut largement dépasser les 90 ans sans souci, pour les femmes comme pour les hommes, même s'il y a beaucoup plus de centaines femmes que de centaines hommes, sauf dans le cas de l'anomalie de la région de Barbagia en Italie où c'est l'inverse.

Les habitants des zones bleues étant souvent pauvres, leur alimentation est peu diversifiée, même si elle varie au fil des saisons et des récoltes. De fait, cette alimentation peu diversifiée favoriserait l'équilibre de la flore intestinale, des bactéries, et permettrait de renforcer les défenses immunitaires qui protègent des infections. Est-ce vrai ? Si oui, cela ne va-t-il pas à l'encontre de ce que l'on nous a toujours dit, à savoir qu'il faut avoir l'alimentation la plus variée possible ?

**J. M. :** L'alimentation est peu diversifiée à certains endroits, notamment à Nicoya où tout repose sur les haricots, le riz, le maïs et la courge. Cette base est améliorée avec des fruits et des légumes en fonction des saisons et des envies, mais ces 4 aliments sont le fondement de leur alimentation. Les personnes de 80 ou 90 ans mangent tous les jours la même chose. Elles se régalaient d'un mé-



## Vos questions...



lange de riz et de haricots accompagné d'une tortilla et c'est le paradis pour eux.

À Okinawa, c'était comme ça avec la patate douce violette qui a été à la base de l'alimentation pendant très longtemps. C'est un peu moins le cas à Ikaria, dans la région de Barbagia en Sardaigne et à Loma Linda, où l'alimentation est plus diversifiée.

Je ne sais pas si le fait d'avoir une alimentation peu diversifiée est bon pour le microbiote et le système immunitaire, je ne peux donc pas répondre, mais je n'ai pas l'impression qu'il y ait de preuves à ce sujet. Vouloir diversifier à l'extrême pose peut-être problème, surtout si l'on inclut beaucoup de produits d'origine animale. On risque de faire de mauvaises associations et de favoriser des problèmes de dysbiose ou de microbiote qui ne sera plus équilibré.

Le stress, et plus précisément l'absence de stress joue-t-il un rôle dans la longévité ?

**J. M. :** On ne peut pas parler d'absence de stress parce que beaucoup de gens des zones bleues connaissent le stress.

À Okinawa, nombre de personnes ont des histoires très compliquées, ont survécu aux bombardements, toute leur famille est morte... Les événements vécus par certains pendant la deuxième Guerre Mondiale ont été très violents. Ces gens se sont reconstruits, certains se sont cachés pendant des semaines dans la forêt, ont vécu la famine pendant des mois.

Même dans la montagne en Italie, les conditions de vie ne sont pas faciles : l'environnement est rude, le terrain est très pentu, il peut y avoir de mauvaises récoltes... Les gens étaient vraiment pauvres, il n'avaient pas un sou, même si ça a un peu changé aujourd'hui, mais malgré cette grande pauvreté, ils se débrouillaient et éprouvaient du stress.

Mais ils ont aussi des façons de compenser ce stress parce qu'il y a un soutien, une authenticité. Quand les gens ont quelque chose à dire, ils le disent, j'ai vraiment vu cela sur place. Il y a un côté "brut de dé-

coffrage", mais c'est comme ça, ils le vivent bien. En tout cas il ne faut pas chercher l'absence de stress.

Est-ce que les centenaires en bonne santé sont plus optimistes ? Savent-ils gérer leurs émotions ?

**J. M. :** Quasiment tous les centenaires sont très drôles, très philosophes. Il y a sans doute une sélection naturelle. Les enfants d'un vieillard pénible, bougon, qui embête tout le monde et est hyper négatif auront sans doute aussi moins envie de bien s'en occuper... même inconsciemment ! Alors que quelqu'un qui rit, qui danse dès qu'il entend de la musique, c'est quand même autre chose !

Y a-t-il un facteur génétique chez les habitants des zones bleues qui les prédispose à la longévité ? On peut le supposer car en vivant dans des régions où il y avait peu de brassage de la population, les habitants se sont sans doute beaucoup mariés entre eux.

**J. M. :** Oui et non. On peut dire cela de la Sardaigne, une petite région où il y a beaucoup de gens "locaux". D'ailleurs, les Sardes sont un peuple à part qui a résisté aux multiples invasions qu'il a pu y avoir en Europe pendant les derniers siècles, et même millénaires. Il y a une génétique sarde assez particulière qui est "d'origine".

C'est moins le cas à Nicoya où il y a des mélanges d'indiens, d'espagnols et probablement de colons européens d'autres nationalités. Il y a eu du mélange

et pourtant cette longévité est bien présente. Par contre, il s'agit d'une région isolée, qui n'était pas vraiment en contact avec la civilisation occidentale et le développement qu'il a pu y avoir dans d'autres régions. Comme cette région se trouve au Sud de la Péninsule et a été longtemps isolée du continent par un fleuve, la communication était compliquée et la population vivait plutôt en autarcie.

Pour Okinawa, c'est difficile à dire mais c'est une région du Pacifique où se trouvaient les Chinois, les Japonais, l'empire Ryūkyū alors j'imagine que les

**« Vouloir diversifier l'alimentation à l'extrême pose peut-être problème, surtout si l'on inclut beaucoup de produits d'origine animale. »**



## Vos questions...



peuples se sont mélangés au cours des derniers siècles.

En Grèce aussi, Ikaria était un lieu d'exil où l'on envoyait les gens opposés au régime parce que c'était loin de tout. Finalement, une fois arrivés là-bas, les conditions étaient bonnes. Par contre ils ont un côté un peu révolutionnaire, un peu "communiste" dans le bon sens du terme : ils vivent en communauté, partagent des choses et il y a une entraide encore très présente.

Ce qui est étonnant en Sardaigne où il y a beaucoup de Sardes de souche, c'est que lorsqu'on arrive plus bas, dans les villages de pêcheurs, il n'y a plus ce phénomène zone bleue alors que les gens sont les mêmes, génétiquement parlant.

La génétique joue peut-être un rôle, mais pas le rôle principal ! C'est d'ailleurs la particularité de ces régions : il suffit de s'éloigner de quelques kilomètres pour ne plus être en zone bleue.

À Ikaria, lorsqu'on change d'île, on n'est plus dans une zone bleue. Dès qu'on sort de Loma Linda, c'est la même chose.

Les centenaires des zones bleues mangent-ils beaucoup de noix ou d'amandes ?

**J. M. :** Les Adventists Health Studies de Loma Linda ont montré que la consommation d'une poignée de noix chaque jour avait vraiment un effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires.

Cela a été clairement démontré lors de ces études scientifiques. Je ne crois pas que les centenaires des zones bleues mangent forcément des amandes ni des noix, même si ce sont des aliments végétaux très intéressants. Par exemple à Okinawa, je ne suis pas sûr qu'ils en mangent.

On sait que les centenaires des zones bleues boivent un peu d'alcool, mais à quel rythme ?

**J. M. :** Ils boivent un peu chaque jour. En Sardaigne, le Canono, un vin très riche en polyphénols, pourrait contribuer à cette longévité. Certains habi-

tants des zones bleues me disaient qu'ils consommaient de temps en temps un petit verre d'alcool, d'autres me disaient qu'ils n'en avaient jamais bu de leur vie... Boire de l'alcool n'est pas indispensable, mais on a remarqué que de manière générale, ils en consomment un peu. Dan Buettner a dit cela parce qu'il est tombé sur un vieux berger qui commençait sa journée avec un demi-verre de vin rouge, mais cela ne veut pas dire qu'il faut faire ça !

On dit que les centenaires ne passent pas leur vie dans une salle de gym, qu'ils ne pratiquent pas forcément une activité sportive, mais qu'ils marchent beaucoup, jardinent, etc. Que faut-il en conclure ? L'activité physique est-elle bonne seulement quand elle est modérée et n'abîme pas le cœur ? Je pense à l'aérobic, au sport en salle, etc.

**J. M. :** Dans ces zones bleues, beaucoup de personnes ont une activité physique faible à modérée. Ils s'occupent de leur jardin, montent dans les arbres pour aller chercher des fruits, vont à pied rendre visite à leurs amis.

Les bergers sardes marchent de 10 à 20 km par jour mais pas sur du plat, dans de grosses pentes qui demandent un réel effort physique.

À Loma Linda, on voit des personnes âgées dans les salles de gym qui font leurs exercices : ce n'est pas hyper intense mais c'est quand même de l'exercice.

D'autres aiment bien faire le tour de leur pâté de maison tous les jours pour aller dire bonjour à leurs amis.

À Nicoya, j'avais rencontré un monsieur qui avait participé à la construction de la route transaméricaine qui descend de l'Amérique du

Nord jusqu'à l'Amérique du Sud. Sa vie a toujours été rythmée par une activité physique intense, pour défricher des morceaux de jungle, retourner la terre... Ensuite, il avait travaillé pour une grande compagnie fruitière.

Je ne pense pas que l'on puisse dire que l'activité physique intense joue sur le cœur, c'est surtout la façon de manger qui a un impact sur notre cœur. Il se trouve qu'on observe principalement une activi-



## Vos questions...



té physique faible à modérée dans les zones bleues ,mais il y a aussi parmi eux des gens qui ont eu une activité physique intense, même si elle l'est forcément moins à l'âge de 100 ans.

Peut-on considérer que les centenaires des zones bleues mangent 5 fruits et légumes par jour ?

**J. M. :** On peut dire qu'ils en consomment plus que ça ! Au Costa Rica, ils ne mangent que quelques types de légumes et légumineuses. Par contre ils ne boivent pas d'eau seule et y ajoutent par exemple le jus d'un pamplemousse qu'ils viennent de cueillir... Ils consomment beaucoup de fruits frais sans s'en rendre vraiment compte.

Le fait que les zones bleues soient des endroits isolés, à l'abri de la mondialisation, de l'industrialisation, des pesticides, cela joue-t-il un rôle ?

**J. M. :** Probablement. Je ne suis pas sûr que Loma Linda soit particulièrement bio. Okinawa est également une grande ville, très moderne, la région est très urbanisée. Mais plus au Nord, là où se trouvent les villages de centenaires, les autres zones sont un peu à l'écart, dans la jungle, "au bout du monde"...

De quoi meurent les centenaires des zones bleues ? Meurent-ils de vieillesse ? Ont-ils moins de

cancers que les autres ?

**J. M. :** Il a été montré de façon très nette qu'ils meurent beaucoup moins de maladies dites "de civilisation". Moins de maladies cardiovasculaires, de cancers, d'Alzheimer, de démence, qui sont pourtant de vrais fléaux pour les sociétés occidentales. On peut considérer que c'est de vieillesse, ils meurent souvent dans leur sommeil, sans maladie particulière. Mais quand on est très âgé, la moindre petite maladie peut être "grave", les petites infections peuvent être fatales. Plus on avance en âge, plus la probabilité de mourir est élevée.

On entend beaucoup parler des associations alimentaires (notamment légumes, légumineuses et céréales) Quel est votre avis sur le sujet ?

**J. M. :** Ma position personnelle n'est pas une position "zone bleue". Ce n'est pas quelque chose que j'ai réussi à déterminer lors de mes questionnaires. J'ai remarqué que les associations alimentaires ne sont pas la chose la plus importante, sauf si on mange des produits animaux. Si on mange très largement de manière végétale, sans excès de fruits, il n'y a pas de grande règle à suivre car l'assimilation et la digestion se passent plutôt bien, à part peut-être si l'on mange beaucoup de cru, ce que je n'ai pas vu dans les zones bleues. Dans ce cas, il faut être plus vigilant par rapport aux associations alimentaires.

