

# 9 MOIS POUR MIEUX VIVRE : LE PARCOURS OKINAWA

POURQUOI ? POUR QUI ? COMMENT ?

## Pourquoi ?

La population d'Okinawa détient les records mondiaux de longévité et de longévité en bonne santé.

On y dénombre deux fois plus de centenaires qu'en France.

15% des supercentenaires (110 ans ou plus) ont été recensés à Okinawa dont la population ne représente que 0,002% de la population mondiale.

Leur poids, la résistance de leurs os, leurs taux hormonaux, leurs dosages biologiques, l'évaluation de leur humeur et de la perception de leur qualité de vie et bien sûr la fréquence des pathologies ... tout est dans le même registre : exceptionnel.

On note :

une totale absence de surpoids, de diabète ;

trois fois moins de symptômes à la ménopause et de fractures du col du fémur plus tard que dans nos contrées ;

environ 80% des maladies les plus fréquentes et les plus graves qui nous affectent : maladies cardio-vasculaires et cancers du sein et de la prostate en moins ;

chez les nonagénaires des tests des capacités intellectuelles quasiment parfaits chez 80% des hommes et 60% des femmes, une fréquence de démences chez les plus âgés de cinq à dix fois plus rare.

### **Les 11 « secrets »**

1. Une consommation calorique faible (environ 300 calories de moins que dans nos régions) d'une très grande variété d'aliments (206 aliments différents recensés), dégustés avec art et plaisir.
2. 78 % de ce qui est consommé est d'origine végétale.
3. La consommation de soja et de produits dérivés est la plus élevée au monde (amenant une quantité très importante de phyto-œstrogènes).
4. Le riz (sans gluten) occupe la place du pain et des autres céréales.
5. Dans les 22 % d'aliments d'origine animale, beaucoup de poissons, un peu de viande, quasiment pas de produits laitiers.
6. Les apports en antioxydants (thé, légumes, fruits, soja, épices...), en acides gras oméga 3 (huile de colza, poissons, soja...) et en magnésium (soja et encore plus tofu, haricots, graines de sésame, légumes verts, patates douces...), les trois types de nutriments les plus importants dans la lutte contre le vieillissement, l'inflammation et la majorité des maladies, sont exceptionnellement élevés.
7. Les activités physiques restent abondantes et régulières à tout âge.

8. De multiples outils de gestion du stress et d'autotraitement sont quotidiennement utilisés, issus en particulier du shiatsu (les outils toxiques comme le tabac, l'excès d'alcool ou de calories, les « narcotisants », comme l'hypnose télévisuelle, ne sont pas employés).

9. Une appréciation de l'inestimable valeur de l'existence de l'univers, de toutes ses richesses matérielles et culturelles, de la vie, la conscience d'une connexion au-delà de soi à la nature et aux ancêtres, un sentiment d'appartenance, d'enracinement dans le « grand Tout » sont cultivés chaque jour, entretenant l'envie et le plaisir de « durer ».

10. Un caractère « coriace-cool » (*gujuh taygay* en dialecte d'Okinawa) : à la fois positif (vision positive du monde, de l'existence, de soi, de ses choix, de sa santé...), autonome, solide, centré, nourri de convictions suivies avec une cohérence rigoureuse, dominant, parfois autoritaire, à l'écoute de la réalité (souvent curieux de tout) et de ses propres besoins, authentique, résilient (faculté de rebondir), généreux, non conformiste, se sentant investi d'une « mission » (du moins celle de cultiver la santé et le bien-vivre, d'être aussi heureux que possible, et souvent celle de contribuer, de transmettre). Ils sont presque tous très actifs (on compte beaucoup de créatifs parmi les centenaires) et par ailleurs paisibles au jour le jour, calmes, patients, disciplinés, flexibles, capables de reconnaître leurs erreurs, de relativiser, d'« amortir les émotions » (selon l'expression du Pr Vellas), de bonne humeur, vivant des moments de vraie joie, aimant les approches ludiques et, assez souvent, rieurs et facétieux.

11. Les anciens ont toujours une place, de leur vivant comme après leur mort. Ils sont considérés, fêtés comme des porte-bonheur, et objets de l'attention de leur famille, de leurs voisins, tous traditionnellement solidaires. Après sa mort, un ancêtre reste dans sa maison sur un petit autel et on lui rend visite plusieurs fois par an. La mort, qui n'est pas crainte, n'est pas synonyme de disparition ni d'anéantissement ; la conviction d'avoir bien vécu, d'avoir été utile, la connexion au « grand Tout », aux ancêtres, à la famille, aux descendants, tout cela contribue à ce sentiment.

## Pour qui ?

Le Programme Okinawa peut être utilisé :

- *A tout âge* pour optimiser rapidement et maintenir à un haut niveau son énergie et ses fonctions : résistance au stress, sommeil, concentration, combativité, humeur, mémoire, sexualité, fertilité, défenses immunitaires, équilibre pondéral, qualité de la peau...
- *A tout âge* pour se débarrasser des troubles liés à la fatigue, aux tensions psychologiques, à l'anxiété, à la tendance à la déprime et tout le cortège des perturbations associées : musculaires (mal de dos, maux de tête, bruxisme...), digestives (ballonnements, acidité stomacale, pesanteur gastrique, sensibilité vésiculaire, colopathie plus ou moins associée à constipation ou diarrhée...), cardiovasculaires (extrémités froides, palpitations, montées tensionnelles, acouphènes...), comportementales (nervosité, impatience, irritabilité, impulsivité, attirance pour le sucré, l'alcool, le tabac...) et gagner progressivement et continûment du mieux-être ;
- *A tout âge* pour prévenir une maladie ou s'aider à en guérir ;
- *A tout âge* pour augmenter ses chances de longévité en forme et en santé ;
- *A partir de la seconde moitié de la vie et même à un âge avancé* pour renverser la tendance au déclin et obtenir un rajeunissement (au moins partiel) des tissus et des

fonctions (os, muscles, immunité, cœur, cerveau, etc.), ce que tout un éventail d'études a montré possible (en particulier celles des chercheurs en Nutrition et Vieillesse de l'Université Tufts à Boston).

### Comment ?

Comme la plupart d'entre nous, vous aimeriez bien faire de meilleurs choix alimentaires, introduire plus d'activités physiques dans votre quotidien, mieux gérer le stress, penser de manière plus positive, vous aimeriez optimiser votre énergie, votre concentration, votre humeur, et mettre le maximum de chances de votre côté pour avancer en âge en gardant santé, vitalité et sérénité...Cependant, les contraintes de la vie quotidienne et les habitudes bien ancrées ne rendent pas la tâche facile.

Le Parcours Okinawa, comme la Pause Santé, ont été conçus pour vous accompagner dans l'adoption des outils de mieux-vivre expérimentés avec succès par les anciens de l'Archipel de l'extrême sud du Japon (associés à ceux qui ont été mis en avant par le régime méditerranéen et les études menées sur alimentation, mode de vie et santé).

Chaque jour, vous recevrez un courrier électronique vous proposant une rencontre de quelques minutes avec l'auteur du livre et/ou ses invités, le plus souvent sous forme d'une vidéo. Cette rencontre quotidienne qui vous est proposée cinq fois par semaine pendant 9 mois, est une invitation à progresser de quelques pas.

Vous pouvez vous inscrire gratuitement à une Semaine Découverte, à la fin de laquelle vous pourrez donner votre avis.

Le Parcours lui-même sera disponible au cours du premier trimestre 2007. Vous pouvez déjà nous signaler si vous êtes intéressé. En attendant, et le blog et le site vous apporteront des informations sur les événements qui entourent le livre (conférences, articles, émissions de radio et de télévision, commentaires sur Internet, etc...) et vous pourrez poser des questions à l'auteur. Les réponses aux questions les plus fréquentes seront accessibles via la page d'accueil du site.

Le Parcours ne se déroule pas de manière figée, en même temps pour tout le monde. Il commence pour chacun dans les jours qui suivent son inscription et se termine 9 mois plus tard.

Il est recommandé de regarder la vidéo le matin si possible avant le petit déjeuner et de nouveau le soir, en rentrant. Ce rythme facilite grandement la progression. Certains trouveront utile de revoir des étapes précédentes : elles resteront toujours accessibles dans votre courriel.

Le Parcours se déroule en trois phases : une phase de démarrage, qui permet d'acquérir quelques éléments fondamentaux ; une phase d'intégration qui, tout en acquérant d'autres éléments, leur octroie une place naturelle dans le quotidien et donne plus de puissance aux répercussions des nouvelles habitudes ; enfin, une phase de progression continue.

1. La *phase de démarrage* : parmi ses objectifs principaux, l'abandon de tout usage de l'« alimentation-remplissage-stomacal-pour-se-détendre ». Rétablir une relation saine et simple à l'alimentation : pour apaiser ses sensations de faim, arriver à satiété et déguster pleinement les saveurs. L'utilisation d'autres techniques de détente, en particulier les

« moments pour soi », dans lesquels on peut pratiquer la respiration complète et l'enchaînement Recharge-Décharge permettent de sortir de table léger et tonique. Dans cette phase, on se familiarise avec les choix alimentaires essentiels, les modes de préparation et de cuisson, la répartition des calories aux trois repas principaux, la façon d'introduire du mouvement dans les situations les plus communes. Et l'on aborde quelques outils d'auto-traitements, les axes centraux de l'art de vivre et de la philosophie qui est derrière la vitalité et la sérénité des anciens d'Okinawa. Cette phase de démarrage peut être facilitée par l'accès direct aux menus composés par Rose Razafimbelo, les ateliers nutrition, les séances de qi gong, le coaching physique et les massages asiatiques, qui constituent la Pause Santé (centres de vacances de Grand Bleu).

2. *La phase d'intégration* : Comment utiliser les outils nutritionnels et non nutritionnels de mieux vivre dans le quotidien ? Comment leur accorder la place, le rythme, l'intensité qui vont les rendre progressivement efficaces ? En même temps que l'on poursuit l'acquisition de nouveaux outils, on enrichit les choix. Tels sont les buts de la phase d'intégration.

Dans cette phase, il s'agit de reprendre chacune des expériences alimentaires et de mouvements, la respiration complète, l'ensemble de l'enchaînement Recharge-Décharge, les techniques d'auto-traitement, de méditation et de visualisation, et les autres dimensions du Programme touchant à l'art de vivre, pour en faire de nouvelles habitudes. Vous apprendrez à leur choisir une place idéale dans votre emploi du temps et à les combiner, de manière à ce qu'elles soient faciles et naturelles et qu'elles correspondent au mieux à vos besoins. Du fait qu'elles vous auront plu ou que vous en aurez ressenti les bénéfices, vous en aurez déjà adopté une partie. Il s'agit maintenant de relier dans chaque repas l'essentiel des choix alimentaires abordés, et ce après un « moment pour soi », et de rythmer la journée avec les respirations complètes et les mouvements combinés qui vous permettront de ne plus accumuler les tensions et d'optimiser votre vitalité et votre sérénité. La fréquence des prises d'aliments protecteurs doit atteindre un certain rythme qui permette, à chaque moment de la journée, de s'opposer aux agressions par les polluants externes et internes auxquels nous sommes exposés. C'est le fondement de la technique « métronomique », inspirée des chimiothérapies anticancéreuses. Il s'agit dans ce cas d'une chimiothérapie préventive, fondée sur des substances naturelles.

3. *La phase de progression continue* : l'un des fondements de l'art de vivre des anciens d'Okinawa réside dans l'assurance que l'on peut toujours mieux faire. Pas question d'arrêter de progresser, quel que soit l'âge. À son propre rythme, on peut donc continuer, jour après jour, à forger des rapports encore plus satisfaisants à la nourriture, à son corps, au stress, aux émotions ...

Dans cette phase, il s'agit d'identifier dans chaque dimension – alimentation, activité physique, gestion du stress, convivialité, développement personnel et créatif – ce qui n'a pas été intégré, ce qui vous fait envie. Il n'y a aucune raison, une fois lancée la machine de l'amélioration du quotidien, de ralentir le rythme de transformation. Au contraire. Plus vous goûterez au bonheur de vivre plus léger, plus accompli, plus tonique et plus en harmonie avec vous-même et avec les autres, plus vous aurez d'énergie et de motivation pour aller plus loin.

### Baromètre ?

Si vous le souhaitez, tout au long du Parcours et ensuite, vous pourrez faire parvenir vos remarques, votre ressenti. Un espace sera consacré aux témoignages des participants sur le site.

D'autres moyens interactifs pourront voir le jour avec le développement du Parcours et en fonction des demandes : forum, chat, « club », stages, conférences en ligne, événements... de même que des parcours complémentaires ou des « mini sites » consacrés par exemple aux différentes tranches d'âge, aux personnes en surpoids, aux personnes particulièrement sensibles au stress, etc...

### Le coût ?

En cas de problème technique, vous disposerez de l'adresse du webmaster.