

Les centenaires d'Abkhazie

Pourquoi certains peuples vivent-ils beaucoup plus longtemps que d'autres ? Quel est leur secret de longévité ? Les faits ne trompent pas : tout vient pour une grande part, de l'alimentation. Petit tour en Abkhazie, un petit territoire du Caucase.

Dans l'ex-URSS, le peuple abkhaze est réputé pour sa longévité exceptionnelle : on y compte beaucoup de centenaires et même des super-centenaires.

Ils contractent peu de maladies dites de civilisation comme diabète, maladies cardiovasculaires, démence, ostéoporose et cancers. Seulement 3 % des centenaires souffrent de la maladie de Parkinson.

Même à un âge avancé, les Abkhazes restent en bonne forme physique et mentale. Et ils ne consomment pratiquement pas de médicaments.

Le climat subtropical de ce territoire, peu pollué, justifie en partie la longévité du peuple abkhaze. Mais c'est surtout leur régime alimentaire qui joue un rôle majeur dans leur longévité exceptionnelle.

Le régime abkhaze

Tout d'abord, la frugalité. En général, les Abkhazes consomment des petites portions. Leur alimentation est peu calorique mais riche en éléments biologiquement actifs comme les vitamines et les minéraux.

Encore aujourd'hui, ils cultivent tout eux-

Chou lactofermenté à la caucasienne

- 1 chou blanc
- 1 betterave
- 1 botte de céleri (feuilles et branches)
- 6 gousses d'ail sans la peau
- 1 demi-piment rouge
- sel

Dans un pot en terre, intercaler des couches de chou blanc coupé en lamelles, betterave en rondelles, céleri en morceaux, gousses d'ail et piment en dés. Ajouter de l'eau bouillante salée (1 c. à s. de sel pour 1 l d'eau) sur les légumes afin de les couvrir complètement. Laisser le pot avec le chou pendant 2 à 3 jours à température ambiante. Ensuite, garder au réfrigérateur ou à la cave et consommer en entrée ou comme accompagnement.

L'Abkhazie

Située au bord de la mer Noire, dans le Caucase du Sud, l'Abkhazie a pour capitale Soukhoumi. A l'époque de l'ex-URSS, ce territoire était le Monte-Carlo du Caucase : front de mer dominé par les montagnes, villas superbes, jardins luxuriants.

On y venait de toute l'Union soviétique pour sa beauté inégalée, son climat et ses plages au pied des montagnes spectaculaires ! Le climat de cette riviéra russe est de type subtropical.



mêmes sans ajout de pesticides, ni engrais chimiques : légumes, fruits, céréales, légumineuses, oléagineux. Ils élèvent aussi des poules, des pintades, des chèvres, des brebis... tout est « fait maison ». Donc tous leurs produits sont locaux et pour ainsi dire bio.

Leur régime suit une tendance végétarienne. L'association d'une céréale avec une légumineuse constitue leur repas de tous les jours : maïs sous forme de polenta avec des haricots rouges écrasés.

S'y ajoutent des œufs « maison », un peu de poisson et des fruits de mer (moules, écrevisses...) qu'ils vont pêcher eux-mêmes dans les rivières de montagnes ou en mer.

Les Abkhazes consomment très peu de viande, uniquement pendant les fêtes : poulet, chevreau, bœuf cru fumé.

Leur régime fournit beaucoup d'oméga-3. Ainsi accompagnent-ils traditionnellement leur polenta d'une sauce aux noix écrasées. Outre les noix, ils consomment aussi des noisettes et des noix de pécan. Très bizarrement, ils ne produisent pas d'olives ; pourtant le cli-

mat le permettrait... L'huile de tournesol et de maïs est de première pression à froid.

Au menu, très peu de produits laitiers. Un peu de fromage frais de chèvre ou de brebis, de type feta, et un autre, comme la mozzarella (il se met dans la polenta chaude).

L'assiette accorde une large place aux légumes, sortis tout droit du potager, qu'ils soient crus ou cuits (plus de 200 variétés). Sans oublier des légumes lactofermentés comme le chou blanc à la caucasienne.

Point fort de ce régime : il comprend très peu de gluten car leur nourriture de base est le maïs, cuisiné en polenta et en galettes. Cependant, il y a un peu de pain de campagne, encore pétri à la main.

Les Abkhazes mangent quotidiennement des fruits issus de leur jardin. Le climat très doux permet une abondance de fruits : pommes, pêches, kakis, cerises, fraises, mandarines, oranges, grenades, figues, dattes, mini-bananes...

Parfois, ils font même un repas uniquement de fruits, par exemple des kakis cueillis et tout

10 longévité



Grâce à leur alimentation frugale et naturelle, et un mode de vie apaisé, beaucoup d'Abkhazes deviennent centenaires.

de suite croqués sous l'arbre de leur jardin ! Bien qu'ils n'en connaissent probablement pas les bienfaits, ils pratiquent intuitivement des

Haricots rouges aux noix

- 300 g de haricots rouges cuits
- 200 g de noix moulées en poudre
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 c. à c. de coriandre moulue
- 1 c. à s. de coriandre fraîche ciselée
- 0,5 l d'eau
- sel

Dans un saladier, mélanger les haricots, les noix en poudre, l'ail, le sel et les épices. Ajouter l'eau bouillante. Mélanger le tout. Laisser reposer au moins 2 heures afin que les noix gonflent. Servir accompagné de polenta chaude.

monodiètes, cures recommandées par la naturopathie. Ils apprécient également les fruits séchés tels que kakis, pommes et prunes.

Aromates et herbes fraîches (ils poussent toute l'année là-bas) accompagnent chaque repas : basilic, coriandre, persil, ail, oignon... Lors d'un même repas, un Abkhaze peut manger une demi-botte de coriandre ou de basilic à lui tout seul !

Comme en Crète et sur l'île japonaise d'Okinawa, les plantes sauvages sont consommées traditionnellement.

Le sucre blanc raffiné est absent de leur régime, juste remplacé par un peu de miel des montagnes, produit localement. Presque pas de desserts, et le peu qu'ils prennent sont très légers : à base de maïs avec très peu de matière grasse. Pas de pâtisseries à la crème ou de viennoiseries ! C'est vraiment frugal.

La consommation de sel est également modeste. Ils utilisent surtout un condiment

Caviar d'aubergine

- 3 c. à s. d'huile de tournesol
- 2 oignons
- 2 poivrons
- 1 aubergine
- 2 gousses d'ail
- sel

Couper les oignons en dés et faire revenir dans une poêle dans une cuillère et demie d'huile de tournesol. Ajouter des poivrons coupés en dés et les faire revenir 3 minutes. Rajouter l'aubergine coupée en petits cubes et le restant de l'huile, mélanger le tout et cuire à feu doux entre 10 et 15 minutes. A la fin de la cuisson, ajouter le sel et l'ail écrasé. Refroidir et servir frais.

appelé *adjika* : une pâte à base d'épices séchées, d'un peu de piment, de coriandre et d'ail frais. Il faut préciser que l'ail est omniprésent dans leur alimentation.

Ils boivent de l'eau de source des montagnes qu'ils viennent chercher avec des bidons et du thé vert qu'ils cultivent eux-mêmes. Ils consomment aussi du vin, modérément. C'est un vin rouge sec essentiellement, faiblement alcoolisé, qu'ils font eux-mêmes avec amour.

Ils utilisent certains alicaments naturels comme les baies d'argousier, les baies d'églantier, la grenade.

Les plats chauds sont préparés en quantité juste pour un seul repas. Donc pas de restes à stocker au réfrigérateur et à réchauffer le lendemain.

De même, il n'y a pas de stockage abusif de fruits et de légumes crus au réfrigérateur car ils sont cueillis dans leur jardin ou potager au fur à mesure des besoins. Donc pas de perte de vitamines et d'enzymes.

12 longévité



Le maïs, cuisiné en polenta ou en galettes, est à la base du régime abkhaze, à dominante végétale et sans gluten.

Hygiène de vie

Outre leur alimentation très saine, les Abkhazes observent quelques clés d'hygiène de vie.

Ils ne sont pas stressés et prennent le temps de vivre. Ils ne travaillent pas jusqu'à épuisement et savent maintenir un équilibre en toute chose. La sieste est couramment pratiquée. Les Abkhazes se lèvent et se couchent avec le soleil et dorment dix heures par nuit. En outre, ils vivent au grand air du matin au soir et toute l'année, ce qui est excellent pour la santé. Ils maintiennent une activité sexuelle active, même à un âge avancé.

Les Abkhazes tombent rarement malades. En cas de nécessité, seules les plantes médicinales sont utilisées. Comme ils ne consomment pas de médicaments, ils ne sont pas intoxiqués avec des molécules chimiques.

La convivialité et la joie de vivre font partie de leur menu de tous les jours. Ils prennent leur temps pour manger et bien mastiquer les aliments.

Ils sont actifs et pratiquent beaucoup la marche à pied. Même avec une canne ! Il ne faut pas oublier non plus les baignades dans l'eau froide des torrents des montagnes. Ainsi, même à un âge avancé, ils gardent une musculature tonique. La grande majorité des

Abkhazes sont minces, voire secs. Les femmes sont exemptes de cellulite (certainement grâce à leur alimentation frugale et pratiquement sans gluten).

Les personnes âgées occupent une place d'honneur au sein de leur communauté et participent au conseil des doyens. Elles jouent un rôle social important et sont très respectées, d'où leur avancée en âge dans un confort psychologique.

Dans le Caucase, le respect des Anciens est une tradition. Une personne âgée sans foyer est souvent accueillie par une famille et joue un rôle de grand-père ou de grand-mère, même s'il n'existe pas de liens de sang. En plus, avoir un centenaire dans la famille est une source de prestige !

En cas de maladie ou de décès d'un proche, la famille, les voisins et les amis apportent une entraide matérielle et morale importante, ce qui permet de traverser des moments difficiles plus sereinement.

80 % des centenaires abkhazes interrogés ne considèrent pas si vieux que ça !

Les Abkhazes assument la responsabilité de tout ce qu'il leur arrive et se considèrent maîtres de leur vie. Ils savent se satisfaire avec peu de choses : leur priorité, c'est une vie au calme.

Dessert à la polenta

- 2 verres et demi de jus de raisin rouge
- ¾ de verre de polenta

Dans une casserole, faire chauffer le jus de raisin. Verser en pluie la polenta. Remuer constamment jusqu'à ce que le mélange s'épaississe (il doit rester semi-épais). Puis verser dans une assiette à soupe. Laisser refroidir. Ensuite démouler sur une assiette plate et couper en diagonale.

Selon de nombreux tests faits en Russie et en Ukraine, les centenaires abkhazes bénéficient d'une stabilité psychique importante. Ils ont un bas niveau d'anxiété, une souplesse de réactions psychiques, une adaptabilité importante et un type de comportement juvénile !

Selon des études faites en Russie, les Abkhazes ont des particularités génétiques : des télomères, régions d'ADN situées à l'extrémité des chromosomes, plus longs que la moyenne des habitants de l'ex-URSS. Les télomères raccourcissent en effet avec chaque division cellulaire. Lorsqu'il n'y a plus de télomères, la cellule ne peut plus se diviser. En d'autres termes, plus le télomère est long, plus longtemps la cellule vit.

Les atouts du régime abkhaze

- Frugalité
- Convivialité
- Tendance végétarienne
- Beaucoup d'aliments crus
- Peu de gluten
- Peu de produits laitiers
- Peu de viande
- Beaucoup de fruits et légumes frais non traités
- Quantité importante d'acides gras essentiels mono et polyinsaturés
- Consommation de plantes sauvages
- Repas pris dans le calme et bonne mastication

Ce régime alimentaire très équilibré, couvrant tous les besoins du corps, leur permet de rester en santé et de bien vieillir. Preuve qu'une alimentation saine et équilibrée, c'est une clé de longévité !

A vous aussi, souhaitons une vie longue, heureuse et paisible ■

› Anastassia Venediktova.



Naturopathe psycho-énergéticienne. Consultation sur rendez-vous à Paris 10^e et Chantilly (Oise). Originnaire d'Abkhazie, elle a compté dans sa famille trois femmes centenaires : deux grands-tantes (101 ans et 99 ans) et une grand-mère de 97 ans.

› Contact

Tél. : 06.63.71.49.33

Site : www.anastassia-naturopathe.fr