

Rester jeune en mangeant sain

Certaines populations dans le monde y parviennent par [leurs régimes traditionnels](#). Les clés : équilibres dans les acides gras, légumes frais, légumineuses...

Le Japon et la Crète, où la longévité est la plus élevée, sont des modèles. [Les habitudes alimentaires de ces deux régions du monde](#), pourtant très éloignées, présentent des similitudes. Les Crétois et les Japonais, à condition qu'ils aient gardé une alimentation traditionnelle, consomment beaucoup de légumes verts, de légumes secs et de céréales peu transformées. Ils mangent régulièrement du poisson, mais limitent les apports en viande et en sucres.

Leur régime apporte des acides gras dans les bonnes proportions. Le poisson et l'huile de colza ou de noix contiennent en particulier de grandes quantités d'acide alpha-linolénique (oméga 3).

Or, un rapport de 1 pour 5 entre oméga 3 et oméga 6 - en excès dans l'alimentation occidentale - limite les risques de maladies cardio-vasculaires, d'arthrose, d'[allergies](#) et de [cancer](#). .

Les [légumes](#) en abondance fournissent des fibres et des antioxydants. Comme le thé chez les Japonais, ou les fruits chez les Crétois !

Parmi ces antioxydants, des vitamines A, E et C, mais aussi des polyphénols, du zinc et du sélénium. Ils sont connus pour leur capacité à neutraliser l'action des radicaux libres. Ces radicaux, en altérant l'ADN, les parois et d'autres structures de nos cellules, participent au vieillissement.

Le régime français contient lui aussi un puissant antioxydant : le resvératrol, contenu dans le vin, le raisin, les mûres, les cacahuètes... Permet-il pour autant de retarder le vieillissement ? Une étude a montré que cette molécule augmentait

la longévité de 60 à 80 %... chez la levure. Chez l'homme, on en est encore au stade des hypothèses.

source : Science et Vie

photo : D.R.