

La Blue Zone

Position géographique de la Blue Zone:

Ogliastra, Sardaigne, Italie

Icaria, Grèce

Okinawa, Japon

Nicoya, Costa Rica

Loma Linda, Californie



Ces zones blues ont comme éléments communs :

- D'être des zones ensoleillées et aérées ;
- Les régimes alimentaires sont différents mais ils ont deux aspects en communs :
 - Le premier est qu'ils se fondent sur la consommation de viande, de poisson et de fromage seulement en petites quantités ou pendant les jours de fêtes ;
 - Le deuxième est qu'ils mangent des légumes.

Au niveau du gout les régimes sont très différents :

Si la population d'Ikaria a un régime proche du Régime crétois (légumes, poissons, viandes blanches), la population des villages de montagne sardes ne consomme pas de poisson mais de la viande, dont de la charcuterie.

Le nom de Bleue Zone a été créé par l'universitaire italien Gianni Pes, comme lui-même a raconté pendant un diner conférence, que nous avons partagé pendant notre séjour d'échange entre professeurs et élèves sardes et amienois, en Ogliastra du 8 au 10 novembre 2018.

Avec le démographe belge Michel Poulain ils ont découvert en 2000, dans la province de Nuoro, en Sardaigne, la plus forte concentration au monde d'hommes centenaires alors connue localisée dans de nombreux villages de montagne de cette province.

Ils dessinèrent à l'encre bleue la zone regroupant ces villages qu'ils appelèrent simplement la « zone bleue ».

Avec Mr Pes nous avons consommé un repas avec la plupart d'ingrédients qui pendant longtemps ont fait l'objet du régime des centenaires : les haricots, les pois chiches, les fèves, la soupe au fromage, la brebis en sauce tomate, le porc rissolé avec les pommes de terre, le pain pistoccu et un verre de vin rouge.



L'étude publiée par Michel Poulain et Gianni Pes identifie également l'importance d'un mode de vie sain, en altitude, avec une activité physique au-delà de 80 ans, sans stress, avec des liens familiaux et sociaux étroits.

Dans les populations vivant dans les zones bleues, six caractéristiques communes au mode de vie ont été identifiées, contribuant à leur longévité :

- La famille au centre de tout ;
 - Pauvres ou non-fumeurs ;
- Activité physique modérée mais constante ;
 - Perception d'être utile socialement ;
 - Semi végétaliens ;
 - Consommation de légumineuses.

