

## COMMENT DEVENIR CENTENAIRE SANS TREMBLER (PARKINSON) NI OUBLIER (ALZHEIMER) ?

Conférence publique du 25 11 2019 - Hôtel de Ville à Sierre

**Conférencier : Dr SITTHIDED REYMOND.** Issu de l'assemblage entre les cultures de



l'Orient (le Laos bouddhiste) et l'Occident, le Dr Reymond est médecin neurologue FMH à Sion. Dans ses conférences, il s'attache à démontrer que la santé dépend fortement de notre mode de vie (facteurs sociaux, environnementaux, alimentation, etc.). Ses observations reposent tant sur sa propre vie quotidienne que sur sa pratique professionnelle et ses recherches en neurosciences. Les conditions de la longévité sont l'un de ses terrains d'étude privilégiés.

### Compte-rendu rédigé par ProjetSanté

La vallée himalayenne du Hunza au Pakistan, l'île grecque d'Ikaria, la région d'Okinawa au Japon, la péninsule de Nicoya au Costa Rica... : ces cultures traditionnelles comptent un nombre incroyable de centenaires ; non seulement on y vit longtemps mais, de plus, relativement à l'abri des maladies neurodégénératives comme les démences séniles ou Parkinson. Le point commun de ces populations vivant sur des continents différents ? Un mode de vie qui les protège et prévient les maladies dites de civilisation. Prévenir, un mot clé pour devenir centenaire sans trembler ni oublier et, surtout, une véritable pratique à exercer à différents niveaux.

#### Cultiver l'ikigai

Alors, comment ces peuples s'y prennent-ils ? D'abord et avant tout, le Dr Reymond fait remarquer la joie qui se lit sur les visages de leurs anciens. L'aptitude au bonheur est le facteur neuroprotecteur le plus puissant. Cela est dû à notre cerveau limbique, celui des émotions, qui génère de l'attachement et son corollaire, la peur de l'abandon, parce que l'humain est ainsi préprogrammé qu'il a besoin de liens. Ce qui caractérise les bébés humains en effet, c'est qu'ils ne savent rien faire ou presque sans l'aide de ceux qui prennent soin d'eux. Chez le bébé comme plus tard chez l'adulte, la peur de l'abandon est un facteur majeur de stress. Or le stress est une cause avérée de maladie.

On peut améliorer notre aptitude au bonheur en :

-pardonnant à ceux qui nous font souffrir

- appréciant la vie simple et les bonnes choses de l'existence
- cultivant la résilience, c'est-à-dire notre capacité à survivre malgré des conditions difficiles
- pratiquant ce que les gens d'Okinawa appellent *l'ikigai*, qu'on peut traduire par *joie de vivre, raison de se lever le matin, raison d'être*. L'ikigai est considéré comme l'une des causes de la longévité des Japonais de cette région.

### **Bien manger, bien dormir, bouger, avoir un peu froid...**

D'autres facteurs de prévention sont importants pour augmenter les chances de devenir centenaire sans trembler ni oublier. L'impact de notre nourriture sur notre longévité a été scientifiquement démontré. Il s'agit de privilégier des aliments antioxydants, une propriété qui se mesure par l'indice ORAC (*oxygen radical absorbance capacity*, soit la capacité d'un aliment à absorber des radicaux libres). Des épices comme le curry, le curcuma, le poivre long ou l'anis étoilé ont un indice ORAC très élevé. L'ail, l'oignon, le thym, les noix, le vin rouge (modérément) les pommes, les fraises ou le cassis font également partie de ces superaliments traquant les radicaux libres. Et s'ils sont bio et exempts de pesticides, c'est encore bien mieux ! Attention en revanche à limiter le sucre et la friture qui, surconsommés, favorisent le développement, entre autres, d'un Alzheimer.

D'autres pratiques sont à privilégier pour vieillir en bonne forme : bouger, respirer de l'air pur en se baladant dans la nature à des altitudes épargnées par la pollution atmosphérique, dormir bien et suffisamment, mais également éviter d'avoir trop chaud, en abaissant le thermostat de quelques degrés, en prenant des douches plus fraîches ou encore en ôtant une couche de vêtement. Le froid est en effet un allié de la longévité en forme.

### **Sortir de sa zone de confort**

Mettre en application ces différents bons conseils n'est pas si simple, car cela nécessite de sortir de sa zone de confort. Pas simple en effet, quand notre cerveau reptilien nous pousse à assouvir nos désirs immédiats (manger, boire, dormir, en faire le moins possible, etc.). Le cortex permet de maîtriser ces pulsions. C'est ce dernier qui dit par exemple : tu as maintenant assez mangé ou tu devrais bouger pour te faire du bien... Mais dans notre monde surchargé en stimuli, avec en particulier les notifications incessantes bombardant les internautes, le cerveau reptilien, qui veut tout et tout de suite, est très sollicité. Pas évident, par exemple, de motiver des enfants à quitter leurs écrans pour aller jouer ou se balader dehors sous la pluie... Et lorsqu'on est stressé, le cortex a d'autant plus de mal à se faire entendre et à nous inciter à sortir de notre zone de confort.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour s'entraîner aux bonnes pratiques, qui portent leur fruit à tout âge. Dr Sitthided Reymond : « *Toutes les clés sont à l'intérieur de chacun de nous. Que ce soit par la spiritualité ou en cultivant son jardin, les liens sociaux, en mangeant bien, en se mettant en mouvement, etc., on peut nourrir notre aptitude au bonheur.* »