

L'île où les hommes oublient de mourir

Le journal américain The New-York Times a publié il y a quelques temps un article extraordinaire intitulé « L'île où les gens oublient de mourir » (The Island Where People Forget To Die). (1)

Il rapporte l'histoire d'un combattant de la seconde Guerre mondiale d'origine grecque, Stamatis Moraitis, qui partit s'installer aux Etats-Unis après l'Armistice.

Alors qu'il avait adopté le style de vie américain, avec villa en Floride, deux voitures, trois enfants, Stamatis Moraitis apprit en 1976 qu'il avait un cancer des poumons. Neuf médecins confirmèrent le diagnostic et lui donnèrent neuf mois à vivre. Il avait 62 ans.

Il décida alors de retourner avec son épouse sur son île natale d'Icare, en mer Egée, pour être enterré aux côtés de ses ancêtres dans un cimetière ombragé surplombant la mer. Stamatis s'installa dans une maisonnette blanchie à la chaux, au milieu d'un hectare de vignes escarpées, sur la côte nord-est d'Icare, et se prépara à mourir...

Il se prépare à mourir, puis...

D'abord, il passa ses journées au lit, soigné par sa mère et sa femme. Mais bientôt, il redécouvrit la foi de son enfance, et commença à se rendre, chaque dimanche matin, à la petite chapelle grecque orthodoxe en haut de la colline, où son grand-père avait été pope. Lorsque ses amis d'enfance apprirent son retour, ils commencèrent à lui rendre visite chaque après-midi. Leurs conversations pouvaient durer des heures, et s'accompagnaient invariablement d'une ou deux bouteilles de vin du cru. « Autant mourir heureux », se disait Stamatis.

Pendant les mois qui suivirent, quelque chose d'étrange se produisit. Il dit qu'il commença à sentir ses forces le regagner. Un jour, se sentant entreprenant, il planta quelques légumes dans son jardin. Il ne projetait pas de les récolter lui-même, mais il appréciait le soleil, et respirer l'air de la mer. Il faisait cela pour sa femme, pour qu'elle puisse profiter des légumes quand il serait parti.

Six mois s'écoulèrent. Stamatis Moraitis était toujours vivant. Loin d'entrer en agonie, il avait agrandi son potager et, sentant ses forces revenir, il avait aussi nettoyé la vigne familiale. S'accommodant de mieux en mieux du rythme de vie paisible de la petite île, il se levait le matin quand bon lui semblait, travaillait à la vigne jusqu'en début d'après-midi, se faisait un bon déjeuner, puis enchaînait sur une longue sieste. Le soir, il prit l'habitude de se rendre à la taverne du coin, où il jouait aux dominos jusqu'à une heure avancée. Les années passèrent. Sa santé continua à s'améliorer. Il ajouta quelques pièces à la maison de ses parents. Il développa la vigne jusqu'à produire 1500 litres de vin par an. Aujourd'hui, 35 ans plus tard, il a atteint 97 ans (selon un document officiel qu'il conteste ; car lui affirme en avoir 102) et il n'a plus

le cancer. Il ne suivit jamais de chimiothérapie, ne prit aucun médicament d'aucune sorte. Tout ce qu'il fit fut de partir pour Icare.

Son cas est-il représentatif ?

Le cas de Stamatis Moraitis, et de l'île d'Icare, est rapporté par un scientifique de la National Geographic Society (éditrice du fameux magazine National Geographic), qui s'est spécialisé dans l'étude du mode de vie des populations bénéficiant d'une longévité exceptionnelle.

Toutes sortes de belles histoires ont été racontées sur les habitants de la vallée de Vilcabamba en Equateur, les Hounzas dans le nord du Pakistan, et les montagnards du Caucase en Géorgie, supposés vivre au-delà de cent ans en moyenne. Mais on sait aujourd'hui qu'à l'origine de ces mythes, il y a le simple fait que la plupart des habitants ne connaissaient pas leur âge, et que des explorateurs un peu rêveurs se laissèrent abuser, peut-être volontairement !

En revanche, il est bien établi aujourd'hui que les femmes qui vivent le plus longtemps au monde sont sur l'île d'Okinawa, au Japon. Concernant les hommes, c'est la province de Nuoro, en Sardaigne, qui compte la plus haute concentration de centenaires.

Au Costa-Rica, sur la péninsule de Nicoya, une population de 100 000 métis a été découverte, ayant un taux de mortalité plus bas que la moyenne à 50 ans. Et il existe une ville en Californie, Loma Linda, où habitent des Adventistes du Septième-Jour (une église inspirée par le christianisme), dont l'espérance de vie dépasse de 10 ans la moyenne américaine.

Sur la ville d'Icare, le démographe belge Michel Poulain a déterminé que les habitants atteignent l'âge de 90 ans deux fois et demi plus souvent que les Américains, dans une étude avec l'Université d'Athènes.

Les hommes, en particulier, ont même quatre fois plus de chance d'atteindre 90 ans que les hommes Américains, et en général en meilleure santé. Plus beau encore, ils vivent 8 à 10 ans de plus avant de mourir de cancer ou de maladie cardiovasculaire, ils souffrent moins de dépression, et leur taux de démence sénile n'est que d'un quart celui de la population américaine !

Les secrets d'Icare

Selon le Docteur Leriadis, qui vit et soigne les habitants d'Icare, leur bonne santé tient à leur mode de vie et aux bonnes relations sociales qui existent entre les habitants, mais aussi à une sorte de tisane, « le thé des montagnes », faite d'herbes sèches qui poussent sur cette île, et qui est consommée en fin de journée : il s'agit d'un mélange de marjolaine sauvage, de sauge, de romarin, d'armoise, de feuilles de pissenlit et de menthe (fliskouni), auquel on ajoute un peu de citron.

Le Dr Ionna Chinou, professeur de Pharmacie à l'Université d'Athènes, et une des meilleures expertes européennes des propriétés bioactives des plantes, confirme : la menthe sauvage combat la gingivite et les problèmes gastro-intestinaux. Le romarin est un remède contre la goutte. L'armoise améliore la circulation sanguine. Cette tisane est une source importantes de polyphénols, aux fortes vertus antioxydantes. La plupart de ces plantes sont légèrement diurétiques, ce qui est bon contre l'hypertension.

Le miel, aussi, est considéré comme une panacée. « Ils ont des types de miel ici, que vous ne verrez nulle part ailleurs dans le monde », selon le Docteur Leriadis. « Ils l'utilisent pour tout, depuis le traitement des blessures à la gueule de bois, ou contre la grippe. Les personnes âgées ici commencent toujours leur journée par une cuillerée de miel, qu'elles prennent comme un médicament. »

Les bases de l'alimentation à Icare

Au petit-déjeuner, les habitants d'Icare boivent du lait de chèvre, du vin, de la tisane de sauge ou du café, du pain et du miel. Au déjeuner, ce sont presque toujours des lentilles ou des haricots, des pommes de terre, de la salade de pissenlit, de fenouil et d'une plante ressemblant aux épinards appelée horta, ainsi que les légumes du potager selon la saison, le tout accompagné d'huile d'olive. Le dîner se compose de pain et de lait de chèvre. A Noël et à Pâques, ils tuent le cochon familial et mangent le lard par petites quantités pendant les mois qui suivent.

A noter que le lait de chèvre contient du tryptophane, un acide aminé précurseur de la sérotonine, l'hormone de la bonne humeur.

Le Dr. Christina Chrysohou, cardiologue à la Faculté de Médecine de l'Université d'Athènes, a étudié le régime de 673 habitants d'Icare, et a constaté qu'ils consomment six fois plus de légumineuses (haricots, lentilles, pois) que les Américains, mangent du poisson deux fois par semaine et de la viande cinq fois par mois, et boivent deux à trois tasses de café et deux à quatre verres de vin par jour.

Bien entendu, la bonne santé des habitants d'Icare tient peut-être aussi à ce qu'ils ne mangent pas. La farine blanche et le sucre sont absents de leur régime traditionnel.

A votre santé !

Jean-Marc Dupuis