

Un tour du monde de ces endroits où l'on vit vieux !

100 ans de plénitude : les **secrets des zones** bleues, sur Netflix, série documentaire de Dan Buettner (EU, 2023, 4 × 32-45 min). (Titre anglais : Live to 100, secrets of the blue zones)

Parcourez le monde aux côtés de Dan Buettner à la découverte de cinq communautés singulières dont les membres jouissent d'une vie incroyablement longue et dynamique.

J'ai découvert ce documentaire encourageant et revigorant dans l'époque actuelle, qui nous montre cinq lieux dans le monde où les gens vivent plus longtemps qu'ailleurs, de manière simple et naturelle.

Il part du constat que les Américains dépensent des fortunes en abonnements dans des salles de gym, en régimes et compléments alimentaires, pour voir leur espérance de vie diminuer !

Ils veulent reculer l'âge de mourir en oubliant d'apprendre de vivre !

Ce sont cinq reportages au Japon sur l'île d'Okinawa, en Sardaigne dans la région de Barbagia, en Californie à Loma Linda, en Grèce dans l'île d'Icarie et au Costa Rica à Nicoya, qui nous montrent comment vivent des centenaires ou presque.

Ces personnes âgées donnent un sens à leurs vies en se fixant des objectifs, qui à la fois rendent des services aux autres, partagent des activités avec eux ; et les font s'occuper de leur bien être personnel avec des activités physiques (marche, jardinage, bricolage) ainsi que prendre soin de leur santé mentale avec un bon état d'esprit qui supprime les énervements et le stress, et donne une grande place à l'humilité et au rire.

La nourriture occupe une place importante en limitant le nombre de calories et en privilégiant l'équilibre dans le naturel.

Tout cela dans l'économie de moyens et l'engagement, ce qui est bien loin de notre époque d'excès et de facilités.

Je vous laisse la surprise de découvrir la fin de ce documentaire qui met en pratique ces belles leçons de longévité heureuse dans deux endroits de la planète pourtant bien denses, où les liens sociaux et conviviaux mis en place ont permis de rapprocher les habitants en changeant leur vie si affinité !

Jean-Pierre Doche