

Vivre 120 ans : les Guadeloupéens sont enthousiastes

ÉCRIT PAR LA RÉDACTION

9 septembre 2016

Des femmes, des jeunes, des hommes, ils étaient nombreux dimanche 4 septembre à Diet Discount à Jarry. Tout ce monde était venu écouter Victor Chapelle qui dans son livre promet de vivre jusqu'à 120 ans.

D'habitude, la zone commerciale située à l'entrée de Jarry est calme. Ce dimanche matin 4 septembre, elle est particulièrement animée. Le magasin de produits bio Diet Discount qui y est implanté ne désemplit pas. L'agitation perceptible dès le parking se fait plus intense au fur et à mesure qu'on s'approche de l'établissement. Les clients, nombreux, s'y engouffrent par petits groupes. Ils sont accueillis par l'ambiance musicale feutrée, distillée par quatre musiciens qui enchaînent des standards de la musique antillaise. À quelques mètres, à l'entrée du deuxième rayon du magasin, un homme dans la force de l'âge, grand, chemise blanche, au milieu d'une douzaine de femmes se tient droit et ponctue ses mots de gestes discrets de la main. Il parle d'un ton mesuré. Sa voix claire et calme tient l'auditoire suspendu à ses lèvres. Victor Chapelle a réponse à toutes les questions. Toutes les trois minutes, il dédicace un exemplaire de son livre Vivre jusqu'à 120 ans en santé comme Moïse sans être grabataire. L'homme dispense un conseil par-ci, explique le rôle d'un produit par-là, recommence. " Il n'aura jamais assez de bouquins ", s'inquiète une dame qui a déjà sous le bras son exemplaire dédicacé.

Attendez qu'il ait mon âge...

Une autre dame menue, la cinquantaine alerte, lunettes rondes, a imposé sa présence au bord de la table. Son regard fixe intensément Victor Chapelle. Elle boit les paroles du naturopathe et opine régulièrement de la tête. Dans le magasin, les femmes sont en nombre. La plupart avoue avoir dépassé la cinquantaine. Leur choix de manger sain est souvent ancien. " Je mange végétalien depuis 30 ans ", explique Anita. " J'en vois le résultat. Avec son livre Victor Chapelle va encore plus loin. Vivre jusqu'à 120 ans,

moi je suis partante ". Dans les rayons plusieurs clientes choisissent leurs produits. Elles ont toutes foi en la promesse de Victor Chapelle. " *Oui nous pouvons vivre 120 ans et plus. À condition de ne pas s'empoisonner en mangeant n'importe quoi* ", explique Martine, 57 ans. " *En tout cas je suis partante. À condition que je sois en bonne santé* ", ponctue-t-elle. La promesse alléchante de vivre jusqu'à 120 ans fonctionne à plein. Ginette 67 ans est encore plus catégorique : " *Je suis prête à observer, dit-elle en détachant chaque syllabe, tout ce que préconise Victor Chapelle. Je veux vivre jusqu'à 120 ans et plus...* " Plusieurs détaillent le même récit. Elles ont souffert de tous les maux, estomac, intestins, sinusite. Jusqu'au jour où pour leur plus grand bonheur elles ont changé leur alimentation. Les hommes sont moins nombreux à célébrer Victor Chapelle. Ils sont toutefois convaincus du bien-fondé de la méthode. Quant aux jeunes, ils disent tous que la perspective de vivre 120 ans ne les stimule pas forcément. Ils veulent surtout vivre en bonne santé. " *Pas sûr. Attendez qu'il ait mon âge, vous lui reposerez la question* " assène une dame de 70 ans qui passait par là et qui a entendu les propos d'un jeune homme de 30 ans.

Dr Leïla Rinaldo : " Dans la course à la longévité, nous sommes bien placés "

Le Docteur Leïla Rinaldo est gériatre, responsable de l'unité mobile de gériatrie et consultation mémoire au CHU de Pointe-à- Pitre. Elle a dirigé avec le Docteur Basileu une étude épidémiologique sur les troubles cognitifs (Alzheimer) sous l'égide du professeur Lannuzel, également une référence dans le domaine de la gériatrie. Interrogée le 7 septembre, elle explique comment vivre 120 ans est possible.

Le Courrier de Guadeloupe : La promesse de vivre jusqu'à 120 ans est-elle, compte tenu des connaissances de la médecine, crédible ?

Dr Leïla Rinaldo : Oui. C'est tout-à fait crédible. C'est vrai scientifiquement. D'ailleurs nous pouvons déjà le constater. Il y a de plus en plus de centenaires et de super centenaires Guadeloupéens. Nous avons eu une doyenne française à Saint-Barth qui avait 114 ans. À La Dominique, une étude a répertorié 200 centenaires.

Quels sont les facteurs qui expliquent cette longévité ?

C'est sur ce point que je vais diverger avec Monsieur Chapelle. La qualité de l'alimentation est primordiale. C'est le socle, mais ça ne suffit pas. Il faut de l'exercice physique, une activité cérébrale, dormir au moins six heures par jour, prendre en charge les maladies dont on souffre (hypertension ou diabète). Ceux qui ne dorment pas suffisamment sont sujets à la dépression, l'anxiété, l'AVC, et autres pathologies. Ce sont aussi ceux qui ont la capacité de rebondir, d'affronter les difficultés de la vie qui vivent vieux. C'est ce qu'on appelle la résilience. Une étude de l'I-STEM réalisée entre 1990 et 2000 a dressé le portrait type du centenaire. C'est une femme, qui a eu beaucoup d'enfants et a exercé un métier physique, voire pénible. Elle mange très peu. Et surtout elle a toujours eu le moral. On en revient à cette faculté à la résilience.

Y a-t-il une prédisposition génétique à vivre plus longtemps ?

On a constaté que les enfants de centenaires vivent centenaires. Je pense que ce n'est pas seulement génétique ou culturel. C'est le résultat de plusieurs facteurs combinés.

La Guadeloupe est-elle une région propice à générer des super-centenaires ?

Dans l'absolu oui. Nos fruits sont plus riches en vitamines que ceux de l'Europe. Les Guadeloupéens sont bien placés dans la course à la longévité. Quand nous demandons aux centenaires d'aujourd'hui ce qu'ils mangeaient. La réponse est invariable : fruit à pain, pòyò, morue et beaucoup de fruits locaux (goyave, ananas, mangues, etc.) qu'ils consommaient juste après les avoir cueillis. Et cela chaque jour. On mangeait rarement de la viande à l'époque, le dimanche peut-être. C'était souvent du poulet.

Ce régime alimentaire a changé depuis longtemps...

C'est bien là le drame. J'ai bien peur que les générations actuelles se soient détournées de se nourrir. Il y a trop de sucre et trop de sel dans l'alimentation. Ce sont des facteurs d'inflammation, ce qui nuit beaucoup au tube digestif et génère des pathologies. Avec sa pharmacopée locale la Guadeloupe est bien une terre privilégiée. À condition de bien utiliser ses ressources.

Victor Chapelle : " Le livre a plusieurs publics ".

N° 1 des ventes littérature en Guadeloupe, le succès du livre de Victor Chapelle révèle l'intérêt des Guadeloupéens pour une question qui fait aussi la une de la science. En dédicace à Jarry, l'auteur à succès ne tarit pas d'explications.

Après avoir consacré un livre à l'art et la manière de vivre jusqu'à 120 ans, le naturopathe Victor Chapelle rencontré dimanche 4 septembre à Diet discount à Jarry, annonce la sortie d'un prochain ouvrage où il explique comment on peut se nourrir sainement et avoir plaisir à manger. Recettes à l'appui.

Le Courrier de Guadeloupe : *En combien de temps avez-vous écrit votre livre ?*

Victor Chapelle : Un an, pas plus. La rédaction n'est rien. Ce livre est surtout le résultat de 30 ans d'études guidées par une philosophie très ancienne sur l'équilibre alimentaire et sur l'art et la manière de se soigner par l'alimentation. Sans religiosité aucune, je me réfère également au livre de la sagesse qu'est la Bible.

Comment avez-vous été amené à vous soigner par la qualité de votre alimentation ?

Il y a 30 ans, je traînais au moins une cinquantaine de pathologies, pulmonaires, cardiaques, rénale etc. J'ai réfléchi. J'ai fait des expériences, des erreurs aussi. Il m'a fallu dix ans pour être au point. Les gens ont constaté les changements opérés sur mon physique. J'ai donné des conférences avec un médecin sur le thème " se soigner et faire de la prévention par l'alimentation ". Aujourd'hui c'est connu : une alimentation saine est source de santé.

En quoi votre livre est-il nouveau ?

D'abord cela n'a pas toujours été prodigué par les médecins, même si aujourd'hui tout le monde sait que la santé repose sur l'alimentation et l'hygiène de vie. Ensuite il faut s'entendre sur la signification d'une alimentation saine. Le livre est le fruit de ma longue expérience. Il circule encore des informations fausses. Je les ai répertoriées et j'indique dans

mon livre la bonne marche à suivre.

Vivre jusqu'à 120 ans, c'est un peu fort, non ?

Pas du tout. Les scientifiques sont unanimes à dire aujourd'hui que l'homme devrait pouvoir vivre jusqu'à 120 ans. Certains font des recherches pour trouver la molécule miracle. Il semblerait même qu'elle existe déjà. Moi, je dis qu'il suffit d'adopter l'alimentation et l'hygiène de vie qu'il faut. C'est plus simple.

Combien de livres avez-vous vendus en Guadeloupe ?

En Guadeloupe, je n'ai pas de chiffres exacts. En Martinique j'en ai vendu plus de 5 000 depuis décembre 2015, date de sortie du livre. Aujourd'hui dans ce magasin, j'en ai dédicacé près de 300.

Comment expliquez-vous ce succès ?

Vivre en bonne santé et jusqu'à 120 ans cela intéresse forcément. Le livre a plusieurs publics. Beaucoup de gens - si ce n'est la majorité - sont attirés par les références à la sagesse biblique, parce qu'ils sont croyants. D'autres ont des pathologies qu'ils veulent éradiquer. À ce propos, je donne des conseils et des conférences gratuits. Et puis il y a tous ceux qui sont déjà dans la mouvance : les végétariens, les végétaliens. Ils veulent parfaire leurs connaissances et leur santé.

" La fin du vieillissement " financée par les superriches

Après un article du Figaro, en 2011, sur les recherches en génétique du russe Vladimir Skoulatchev portant sur un gène qui rallongerait la vie, le sujet revient fortement en 2016. Le 2 août, *lemonde.fr* dans un article intitulé " Les rêves d'immortalité du milliardaire Peter Thiel " raconte comment celui qui peut tout acheter s'intéresse désormais à " une chose rare : plus de temps. " Peter Thiel (co-fondateur de PayPal, premier investisseur extérieur de Facebook et soutien de l'Université de la Singularité...) est également cité par *bilan.ch*. Le journal économique suisse détaille dans un article du 1er août les investissements de Larry Ellison, fondateur d'Oracle : " 430 millions de dollars dans les recherches contre le vieillissement ", pour celui qui veut vivre pour l'éternité. Selon *bilan.ch*, Larry Page et Sergey Brin (cofondateurs de Google) " soutiennent

de nombreuses recherches sur le vieillissement, ont créé l'entreprise médicale Calico et placé à sa tête Arthur Levinson, président d'Apple ”.