

Un guide gratuit du Dr Zeina Moukarzel



10 habitudes libanaises de longévité

Vivre jusqu'à 100 ans, à la libanaise — fondé sur la science

عيش المية بصحة... عالطريقة اللبنانية

J'ai passé des années aux soins intensifs, face au dernier chapitre des maladies évitables. Pendant ce temps, dans nos montagnes, des Libanais et Libanaises de 90 et 100 ans montaient encore les escaliers, cuisinaient, et riaient autour d'une table du dimanche.

Ils n'ont jamais été mes patients. Ce guide explique pourquoi — avec les habitudes de nos grands-parents, validées par la médecine du mode de vie.

Dr. Zeina Moukarzel, MD

Médecin en médecine du mode de vie | Ex-soins intensifs | @mindfullydoc

1

HABITUDE 1 - NUTRITION

Mangez comme cuisinait votre teta

طبخ تيتا... أول وصفة طبية

À LA LIBANAISE

Mujaddara, taboulé, foul, houmous, légumes sauvages comme la hindbeh - la table libanaise traditionnelle est un modèle d'alimentation complète et végétale : légumineuses, céréales complètes, légumes, herbes et huile d'olive.

LA SCIENCE

L'essai de référence PREDIMED (NEJM) a montré qu'un régime méditerranéen réduit les événements cardiovasculaires majeurs d'environ 30 %. De grandes études de cohorte lient la consommation quotidienne de légumineuses à une vie plus longue - et les légumineuses sont l'aliment le plus constant des cinq Zones Bleues.

Rx : Des légumineuses dans votre assiette une fois par jour. La mujaddara compte. Un bol de foul aussi.

2

HABITUDE 2 - NUTRITION

Faites de l'huile d'olive votre graisse par défaut

زيت الزيتون ذهب لبنان

À LA LIBANAISE

Nos grands-parents ne mesuraient pas l'huile d'olive - ils la versaient sur tout, du labneh à la salade aux légumes cuits. De la vraie huile d'olive extra-vierge libanaise, pas des mélanges raffinés.

LA SCIENCE

Dans PREDIMED, le groupe consommant de l'huile d'olive extra-vierge (environ 4 cuillères à soupe par jour) a connu la plus forte réduction d'infarctus et d'AVC. Ses polyphénols réduisent l'inflammation et protègent les vaisseaux sanguins.

Rx : Remplacez beurre, margarine et huiles végétales génériques par de l'huile d'olive extra-vierge - environ 3 à 4 cuillères à soupe par jour, intégrées aux repas.

3

HABITUDE 3 - MOUVEMENT

Marchez après avoir mangé

تغدى وتمدى، تعشى وتمشى

À LA LIBANAISE

Le vieux rituel de la promenade du soir à travers le village - la mashieh - ne s'appelait jamais de l'exercice. C'était simplement la vie. Les centaines de chaque Zone Bleue bougent naturellement toute la journée.

LA SCIENCE

De courtes marches après les repas atténuent le pic de glycémie : même 10 minutes de marche légère améliorent mesurablement le glucose postprandial. Les études de cohorte montrent que le risque de mortalité chute fortement jusqu'à environ 7 000-8 000 pas par jour.

Rx : Dix minutes de marche après votre repas principal. Aucune salle de sport requise.

4

HABITUDE 4 - NUTRITION

Mangez façon mezzé et arrêtez-vous à 80 %

المأزة حكمة عالطاولة

À LA LIBANAISE

Le mezzé est un génie accidentel : de petites assiettes partagées, mangées lentement, avec de la conversation entre les bouchées. Comparez cela à une seule assiette géante terminée en dix minutes.

LA SCIENCE

Les Okinawaïens l'appellent hara hachi bu - arrêtez de manger quand vous êtes rassasié à 80 %. Manger lentement et socialement donne à vos hormones de satiété les 20 minutes nécessaires pour signaler « assez », ce qui modère naturellement les calories sans régime.

Rx : Servez les repas en petites assiettes, partagez-les, posez la fourchette entre les bouchées. Quittez la table satisfait, pas gavé.

5

HABITUDE 5 - CONNEXION

Gardez le déjeuner du dimanche sacré

غدا الأحد دوا القلب

À LA LIBANAISE

La table multigénérationnelle du dimanche est l'intervention médicale la plus sous-estimée du Liban. La solitude, pas seulement le cholestérol, raccourcit les vies.

LA SCIENCE

La méta-analyse de Holt-Lunstad portant sur plus de 300 000 personnes a montré qu'un lien social faible prédit une mort précoce aussi fortement que fumer environ 15 cigarettes par jour - et plus fortement que l'obésité ou l'inactivité.

Rx : Protégez un repas hebdomadaire en famille ou entre amis comme non négociable. Téléphones loin de la table.

6

HABITUDE 6 - SOMMEIL

Traitez le sommeil comme une ordonnance

النوم سلطان

À LA LIBANAISE

Avant que les générateurs ne ronronnent toute la nuit et que les écrans ne brillent à minuit, les villages libanais dormaient avec l'obscurité et se levaient avec la lumière.

LA SCIENCE

Les méta-analyses lient le manque chronique de sommeil (moins de 6 heures) à des taux plus élevés d'hypertension, de diabète, de maladies cardiaques et de mortalité précoce. Le sommeil est le moment où la tension artérielle baisse et où le cerveau élimine ses déchets métaboliques.

Rx : Visez 7 à 8 heures. Heure de réveil fixe, chambre sombre et fraîche, pas d'écrans les 30 dernières minutes, et le téléphone hors de la chambre.

7

HABITUDE 7 - STRESS

Réappropriiez-vous la sobhiyyé

الصباحية مش عادة... دوا

À LA LIBANAISE

Le café du matin sur le balcon, la visite sans hâte chez une voisine, la pause de l'après-midi - notre culture a construit des rituels quotidiens de décompression bien avant que la science ne les nomme.

LA SCIENCE

Le stress chronique maintient le cortisol et la tension artérielle élevés et alimente l'inflammation. Les essais sur de brèves pratiques quotidiennes de relaxation - exercices de respiration, pleine conscience, même des rituels de café sans écrans - montrent des réductions significatives de la tension et de l'anxiété.

Rx : Une pause quotidienne de 10 minutes rien qu'à vous - un café sans téléphone, une prière, cinq respirations lentes sur le balcon.

8

HABITUDE 8 - MOUVEMENT

Soulevez quelque chose après 50 ans

القوة ما إلها عمر

À LA LIBANAISE

Pétrir la pâte, porter les jarres d'huile d'olive, travailler les terrasses - la vie traditionnelle chargeait nos muscles chaque jour. La vie moderne a retiré la charge, et nos muscles disparaissent en silence.

LA SCIENCE

Après 50 ans, nous perdons du muscle chaque année (sarcopénie), et une faible force musculaire prédit indépendamment les chutes, la fragilité et la mortalité. La musculation deux fois par semaine préserve le muscle, l'os, le contrôle du glucose et l'autonomie.

Rx : Deux courtes séances de renforcement par semaine - squats vers une chaise, pompes au mur, porter les courses compte. Commencez où vous êtes.

9

HABITUDE 9 - SUBSTANCES

Aucune fumée n'est saine - y compris l'arguileh

ما في دخان صحي

À LA LIBANAISE

C'est la seule habitude où la tradition a tort. L'idée que l'arguileh est « filtrée par l'eau » et donc plus sûre est un mythe que j'ai vu mettre fin à des vies aux soins intensifs.

LA SCIENCE

L'OMS estime qu'une seule séance d'arguileh d'une heure peut impliquer l'inhalation de volumes de fumée bien supérieurs à une cigarette. La chicha est liée aux maladies cardiaques, pulmonaires et aux cancers - l'eau ne filtre presque rien d'important.

Rx : Il n'existe pas de dose sûre de fumée. Si vous fumez quoi que ce soit, arrêter est la décision de longévité la plus puissante qui soit - et de l'aide existe.

10

HABITUDE 10 - RAISON D'ÊTRE

Connaissez votre « pourquoi » à tout âge

يللي عندو ليش، بيعيش

À LA LIBANAISE

Dans nos villages, personne ne prend sa « retraite » de la vie - la femme de 90 ans soigne encore ses vignes, reçoit ses petits-enfants, tient son rôle. La raison d'être n'a pas d'âge de retraite.

LA SCIENCE

Dans le Rush Memory and Aging Project, les personnes âgées ayant un fort sentiment de raison d'être avaient une mortalité nettement plus faible et un déclin cognitif plus lent. La raison d'être prédit la survie indépendamment de l'âge, du revenu et de l'état de santé.

Rx : Écrivez une phrase : « Je me lève pour _____. » Si la ligne reste vide, faites de sa recherche votre prochain projet de santé - un rôle, un art, une personne, un jardin.

Commencez par une seule

La longévité ne se construit pas en une semaine de perfection — elle se construit en des décennies de petits choix répétés. N'essayez pas les dix habitudes à la fois. Choisissez la plus facile, pratiquez-la deux semaines jusqu'à ce qu'elle devienne vôtre, puis ajoutez la suivante. C'est exactement ainsi que faisaient nos grands-parents : un repas, une marche, un dimanche à la fois.

Mon habitude de départ : _____

Quand je la pratiquerai : _____

À qui j'en parlerai : _____

Références scientifiques choisies

- Estruch R, et al. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts (PREDIMED). N Engl J Med, 2018.
- Holt-Lunstad J, et al. Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Medicine, 2010; and Perspectives on Psychological Science, 2015.
- Buettner D, Skemp S. Blue Zones: lessons from the world's longest lived. Am J Lifestyle Med, 2016.
- Paluch AE, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health, 2022.
- Boyle PA, et al. Purpose in life and mortality (Rush Memory and Aging Project). Psychosomatic Medicine, 2009.
- World Health Organization. Waterpipe tobacco smoking: health effects, research needs and recommended actions. WHO advisory note.
- American College of Lifestyle Medicine. The six pillars of lifestyle medicine.

Pour plus de contenu sur la longévité à la libanaise, fondé sur la science, suivez **@mindfullydoc** sur Instagram
ou visitez **drzeinamoukarzel.com**