



PLATEAU-REPAS D'INSPIRATION « OKINAWA »

A l'occasion du premier salon Santé & Bien-être de Spa, le Traiteur Les Cours vous propose un Lunch en harmonie avec le thème de la journée...

Contenu du Lunch :

- *Soba (nouilles japonaises de sarrasin) gambas-orange*
- *Saumon cru mariné au sésame noir*
- *Salade blanche crue, sauce wasabi*
- *Makis à l'avocat*
- *Salade de concombre aux algues*
- *Petite verrine de perles du Japon au lait de Coco et coulis d'abricots, sucré au sirop d'agave*

Différents petits plats sains cuisinés dans l'esprit d'Okinawa présentés sur un plateau-repas biodégradable « Thema Cubik Natural ».

Découvrez les saveurs et les bienfaits de la nourriture japonaise.

Commandez dès à présent votre Lunch :



Commander son Lunch :

Afin de pouvoir déguster votre plat Okinawa le **02 juin 2013** sur le **salon Santé & Bien-être de Spa**, vous devez impérativement passer commande préalablement.

La Livraison et le paiement de votre commande se fera sur le stand du traiteur Les Cours de 10 à 18h.

Le plateau "Thema Cubik Natural" d'inspiration Okinawa est au prix de **25€**.



planning@lescours.be

salon
Santé
& Bien-être

Un peu d'Histoire:

Basé sur le régime Okinawa, vous aurez la possibilité de déguster de délicieux produits sains et frais d'origines japonaises.

Ce régime porte le nom d'un archipel du Japon où l'on retrouve la plus longue espérance de vie (86 ans pour les femmes et 78 ans pour les hommes) ainsi que le plus grand nombre de centenaires à l'échelle de la planète. Okinawa compte 400 centenaires pour une population de 1,3 million d'habitants, soit 34 centenaires par 100 000 habitants. À titre comparatif, on compterait près d'un millier de centenaires au Québec pour une population de 7,2 millions d'habitants.

Non seulement les Okinawaïens sont les plus nombreux à dépasser le cap des 100 ans, mais ils vieillissent en santé. Ils vivent plus longtemps en pleine possession de leurs moyens.

Mais que font-ils pour obtenir de tels résultats?

Le Japonais Makoto Suzuki, cardiologue et gérontologue, est l'un des premiers à s'être intéressés au secret des centenaires d'Okinawa. Dans les années 1970, il y séjourne dans le but de créer un dispensaire. Il est alors intrigué par la présence de plusieurs centenaires, sans qu'il n'y ait de service de santé adéquat.

Le Dr. Suzuki convainc le ministère de la Santé du Japon de financer une étude sur ces centenaires. L'enquête The Okinawa Centenarian Study (OCS) débute en 1976. Avec son équipe, le Dr Suzuki collige de nombreux renseignements sur les habitants de l'archipel.

Ces analyses révèlent que le secret de longévité des centenaires est attribuable en partie à l'hérédité, mais aussi à leur mode de vie dont **une alimentation faible en gras et en calorie.**

SURTOUT LES FEMMES

Pas moins de 86% des centenaires de l'archipel d'Okinawa sont des Femmes !

Depuis peu, la diète et le mode de vie des centenaires d'Okinawa attirent l'attention des journalistes, des professionnels de la santé et des chercheurs.

Ce sont les jumeaux Bradley et Craig Willcox, membres de l'équipe de recherche du Dr. Suzuki, qui ont fait connaître au reste du monde le secret de longévité des Okinawaïens. Ils ont publié divers livres sur le sujet :

Le premier en 2001, *The Okinawa Way* et le plus récent, il y a peu, *The Okinawa Diet Plan*.

Ce dernier ouvrage propose une version occidentale de la diète d'Okinawa pour ceux qui veulent perdre du poids.



salon
Santé
& Bien-être