

Zeitschrift: Générations : aînés
Herausgeber: Société coopérative générations
Band: 30 (2000)
Heft: 7-8

Artikel: Hunza : la vallée des centenaires
Autor: Girard, André
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-826476>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

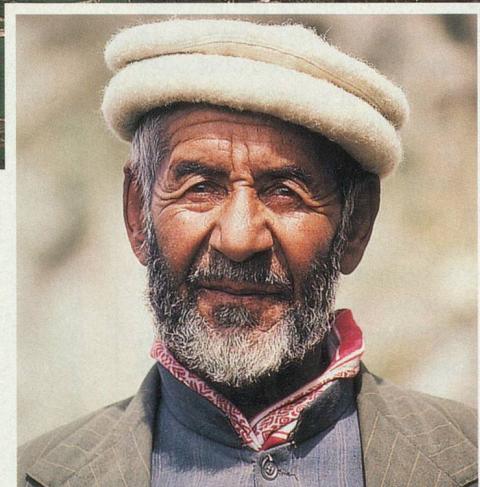
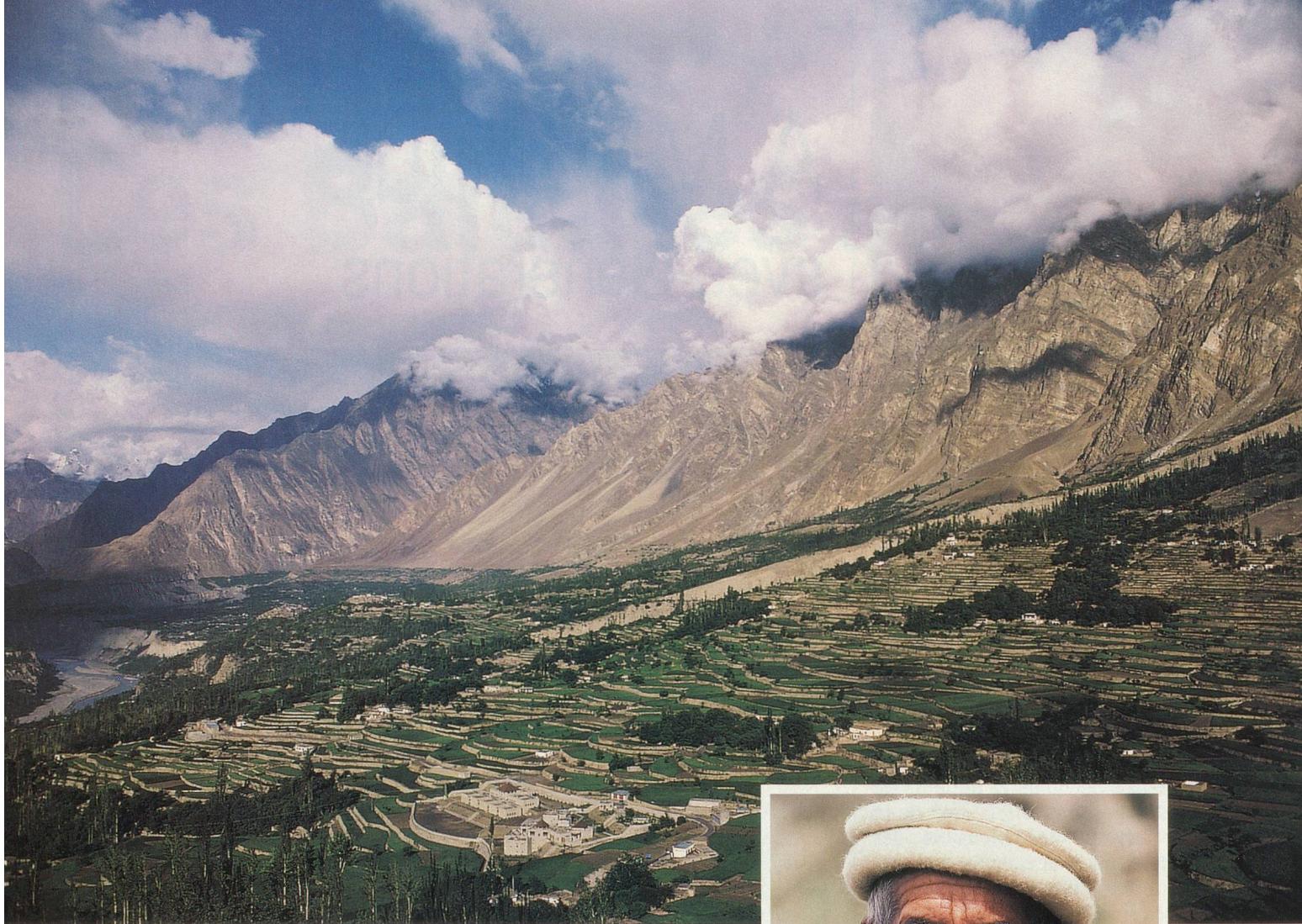
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



L'oasis en terrasses de la vallée de la Hunza

Hunza, la vallée des centenaires

Au Pakistan, dans la région de la Hunza, on devient souvent très vieux. Si vieux qu'un docteur suisse, cherchant le secret de la longévité, en a rapporté une recette célèbre.

Tassée dans un repli de la chaîne du Karakorum, la vallée de la Hunza, coupée du monde jusqu'à l'ouverture de la célèbre Karakoram Highway – Route du Karako-

rum – en 1968, vivait en autarcie quasi totale. Son nom avait cependant franchi ces formidables barrières rocheuses à la suite des caravanes qui transitaient par là jusqu'aux

grands ports marchands. Les gens de la Hunza vivaient si heureux, si bien et si longtemps que leur vallée avait été surnommée «la vallée des centenaires». C'était de joyeux montagnards honorant Allah sans hypocrisie et sachant tirer profit du peu qu'il avait mis à leur disposition. Comment et pourquoi ces gens vivaient-ils si longtemps? Il fallait le découvrir.

Bientôt, les chercheurs occidentaux, émoustillées par la possible découverte de l'élixir de jouvence, se rendirent au Pakistan. Ils affrétèrent des guides et des mules et se mirent en route vers ce haut Pakistan, si difficile d'accès à l'époque. Ils suivirent d'abord les méandres de l'Indus, à travers le dédale minéral du Karakorum, les «montagnes du diable».

Après quelques semaines de route, ils découvrirent un petit royaume enchanteur. Le mir, son roi, avait coutume de dire que le peuple hunza était le plus heureux du monde. «Nous disposons juste assez de tout, mais pas suffisamment pour inciter quelqu'un à nous le prendre. Vous pouvez appeler cela le pays béni du juste milieu.»

Au premier abord, il n'y paraît pas : c'est un pays de pierre et de sable, entouré de contreforts pelés. Puis on aperçoit des sommets enneigés et les oasis, retenues par des rideaux de peupliers argentés, se mettent à dégringoler en escaliers vers les gorges de la rivière Hunza. Les paysages sont bientôt plus verts que sable. On se surprend à penser que si l'on devait inventer un jour une val-

lée, ce serait celle-ci : la Hunza. Des villages serrés sont accrochés aux flancs des montagnes, dominés par quelque palais fortifié, résidence des anciens mirs du royaume. Le fort de Baltit, au-dessus de Karimabad, la capitale, veille comme une sentinelle sur l'entrée d'une gorge profonde, donnant accès au glacier d'Ultar, qui fournit l'eau si précieuse à la vie. Elle se répand sur les terrasses en un réseau inextricable, fait pousser les céréales, les arbres fruitiers, la vigne.

Une fleur au chapeau

Devant mon auberge, un bisse et un petit chemin de sable filent sous une allée de peupliers. Avant l'heure des classes, on y croise des écoliers qui lambinent, jettent des poignées de sable dans l'eau, s'amusent à marcher au pas de l'oie en frappant des genoux leur musette élimée. Ils ont de bonnes têtes dures de cancrels, ces gosses, et une vivacité mieux faite pour tirer les pies à la catapulte que pour la calligraphie.

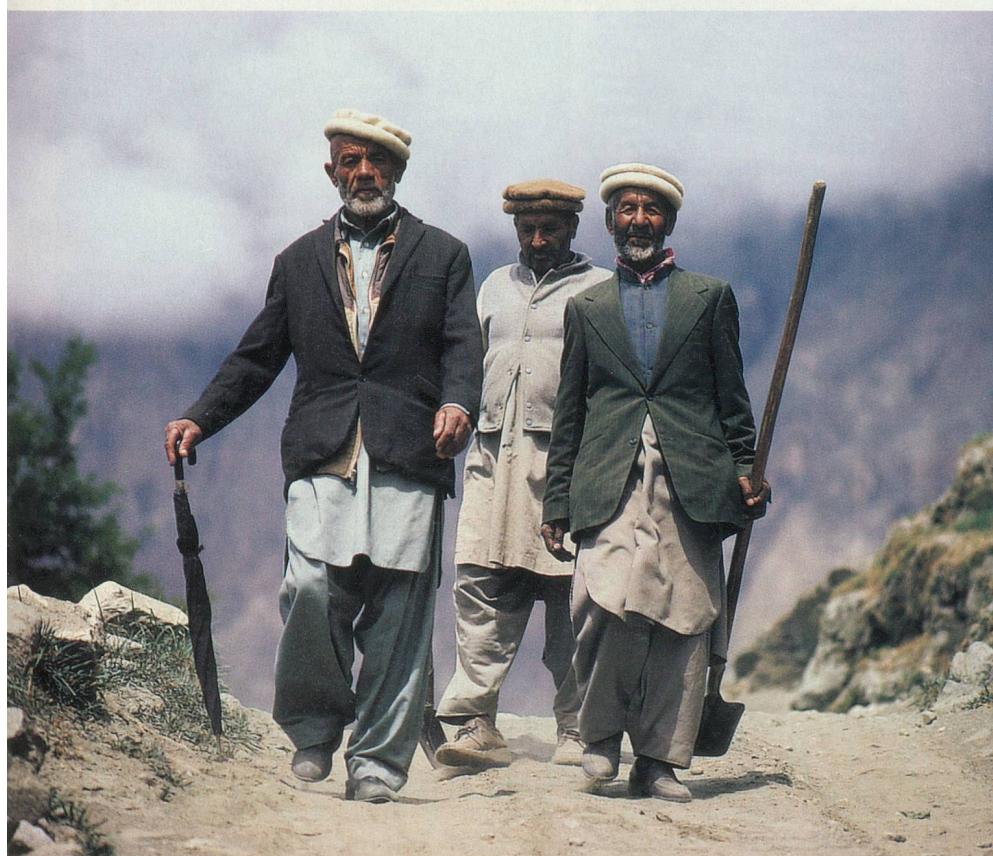
Hier sur le même chemin, des vieux prenaient le frais sur une

pierre. Ils m'ont arrêté en criant des «hé!» et des «ho!». L'un d'eux avait tiré une perdrix ; ils voulaient que je fasse une photo.

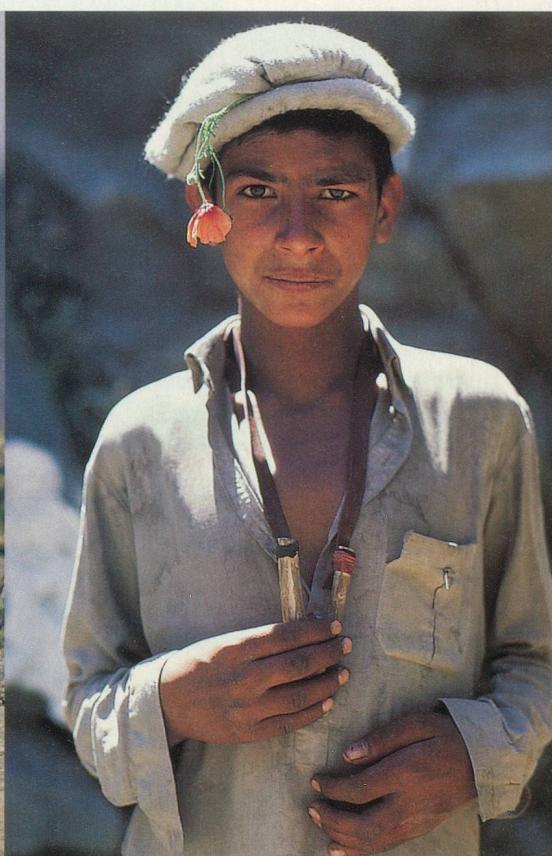
L'oasis n'est pas si grande. On croit en avoir vite fait le tour, mais on se laisse prendre au charme, à cette espèce de douceur de vivre qu'on trouve dans les lieux rudes. Quand on se croise sur les chemins, on se sourit et ces sourires disent combien on sait se contenter de peu.

La distribution de l'eau maintient une forte cohésion sociale et obéit à des règles précises. Chacun est tenu d'organiser son travail en fonction de l'irrigation. Un maître de l'eau, élu par la communauté pour un an, le jirga, règle les conflits claniques, fixe les amendes et les perçoit.

Avant l'ouverture de la route, les Hunzakuts vivaient paisiblement. Ils cultivaient le blé, la pomme de terre, le sarrasin, l'orge, le froment, récoltaient les fruits, les mettaient à sécher sur les toits plats de leur maison pour l'hiver, cassaient les noyaux d'abricots pour en conserver les amandes. Et ils buvaient l'eau trouble des canaux sans la purifier. Ils racontaient volontiers qu'ils étaient les descen-



Trois Hunzakut sur le chemin qui mène au bonheur



Les petits bergers utilisent des catapultes

Les fauteuils roulants **etac** sauront vous convaincre par leur confort, les possibilités d'adaptation individuelles, leur stabilité et leur solidité. Fabriqué en Suède par le leader du marché scandinave. Le modèle **TWIN** ci-contre est utilisé par de nombreuses institutions. Intéressé? Prospectus chez:

PromediTec



PromediTec Sàrl
Rte de Neuchâtel 4bis/CP, 1032 Romanel-sur-Lausanne
Tél. 021/731 54 72, Fax 021/731 54 18

Aides auditives à la pointe du progrès

- Test gratuit de votre audition
- Conseil et adaptions personnalisées
- Visite à domicile sur demande
- Fournisseur AI-AVS-AM-CNA

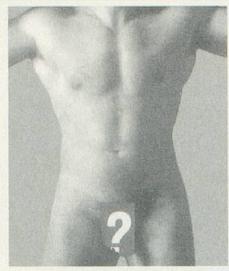
 **SCHMID**
ACOUSTIQUE

OLIVIER BERDOZ SUCCESSEUR

Toujours à votre écoute

Du lundi au vendredi :
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi : 10h-16h ←

Petit-Chêne 38 - 1003 Lausanne
Tél. 021/323 49 33 - Fax 021/323 49 34



Problèmes d'érection? Voici la solution!

Celui qui doit faire face à des problèmes d'érection perd en qualité de vie... l'utilisation de l'aide à l'érection **Potenzia Vital® Easy Erect** est particulièrement efficace et sans danger. Développée en collaboration avec des urologues, la méthode du vide est une garantie que pratiquement 100% des hommes peuvent maîtriser leurs problèmes d'érection et retrouver une vie sexuelle satisfaisante. Enregistré par l'Office fédéral de la santé public. Demandez dès maintenant de plus amples informations, fournies en toute discrétion et gracieusement à:

**Adrocos, CP 117 – 1000 Lausanne 22 – tél. 021/626 43 00
Fax 021/626 44 35 ou à votre pharmacien conseil.**

AUDISPRAY®

L'hygiène de l'oreille
en douceur

Produit breveté



En pharmacie et en droguerie • Laboratoires Diepharmex S.A. • Quai Gustave Ador 2 • 1207 Genève • Tél. 022 718 64 20 • Fax 022 718 64 21

Troubles



OMIDA
La juste mesure

OMIDA
Cœur et nerfs
Granules

homéopathie

cardiaques d'origine nerveuse.

Médicament homéopathique

Les granules OMIDA pour le cœur et les nerfs sont efficaces contre les insomnies, les vertiges et la nervosité. **En vente dans les pharmacies et drogeries.**

Prière de lire la notice d'emballage.



Une porteuse d'eau et sa famille sur un chemin bordé de bisses



dants d'Alexandre le Grand, donnaient pour preuve leurs cheveux blonds, leurs yeux clairs et ce langage mystérieux appelé burusashki, appartenant à aucune langue connue.

Les quelques centenaires, qu'on appelait affectueusement dado (très vieux grand-père), subirent donc les études anthropologiques et médicales avec résignation. Il fallait découvrir le secret de cette sublime vieillesse. Après études et analyses, chacun des chercheurs y alla de ses

déductions: certains prétendirent que l'eau pure des glaciers avaient des vertus curatives certaines. Leurs détracteurs affirmèrent que le liquide, totalement déminéralisé, favorisait la formation de goitres et engendrait le crétinisme. Mais personne, dans un premier temps, ne trouva le secret. Les dado, appuyés sur leur canne, une fleur fichée dans leur chapeau, souriaient de toutes leurs dents à ces olibrius d'Occident qui ne comprenaient rien à rien. D'autres chercheurs se succédèrent dans la Hunza et des études donnèrent raison à la théorie de la déminéralisation de l'eau. Quoi qu'il en soit, les savants furent tous obsédés par l'eau, ce miracle de vie. Elle n'est pas claire, mais anthracite, marbrée de sable en suspension. On disait bien sûr qu'elle contenait des particules d'or et que l'or, peut-être... Mais pendant longtemps, personne ne put résoudre le mystère de la longévité des Hunzakuts.

Texte et photos André Girard

L'ÉLIXIR DU DR BIRCHER

Un certain Dr Bircher, de Bâle, éclairé par les recherches antérieures d'un confrère britannique, le Dr Mac Carrisson, élucida le secret de cet elixir de jouvence. Le docteur bâlois déduit de ses recherches que le grand âge et la bonne santé des hunzakuts étaient dus à leur alimentation saine et équilibrée. Peu de viande, mais des légumes et beaucoup de céréales, des oléagineux, noisettes, noix, amandes, des fruits frais et séchés, avec pour base cet abricot de la Hunza, petit mais incomparablement savoureux.

Des expériences menées sur des rats malades nourris au régime hunza aboutirent à la guérison de tous les sujets. La corrélation était donc évidente. De retour en Suisse, le Dr Bircher mit au point sa recette et la divulga dans le monde entier. Elle s'appelle «birchermüsli».