

# NOUVEL HAY MAGAZINE

## SANS FRONTIÈRES

## A partir de 30 ans, se sentir plus jeune est positif

DOPAMINE SEROTONINE OXYTOCINE



L'âge ressenti, celui que l'on a l'impression d'avoir, l'âge subjectif, est un bon indice de longévité réussie.

Vous n'avez pas l'impression d'avoir votre âge? Vous n'êtes pas les seuls. C'est même le cas de la majorité des gens de votre âge. On sentirait vraiment son âge à partir de 80 ans . En effet jusqu'à 80 ans il y a un décalage entre son âge et celui qu'on ressent . Décalage qui se réduit peu à peu jusqu'à 80 ans on sentirait vraiment qu'on a .....80 ans

Des psychologues américains de l'université du Michigan avec des chercheurs de l'université du Minnesota et de Stanford (Californie) ont posé la question à plus de 500.000 personnes âgées de 10 à 89 ans, via Internet, entre les années 2006 et 2015.

Les réponses sont donc différentes en fonction de l'âge de la personne interrogée. Celles qui ont 20 ans ont dit que la vieillesse est autour de 60 ans, mais celles qui en ont 60 la repoussent à 70 ans environ .

sources : universités du Michigan et de Stanford