

## L'espérance de vie stagne en France

Il y a l'indicateur de la durée de vie en bonne santé : vivre sans handicap et sans maladie qui altère la qualité de vie. Cette espérance de vie en bonne santé, ça fait longtemps qu'elle ne bouge plus. En France elle reste bloquée.

C'est l'espérance de vie en mauvaise santé qui augmente. Il y a des personnes qui ont 60 ans : il leur reste en moyenne 20 ans à vivre, dont 10 ans en mauvaise santé et 10 en bonne santé.

**La durée de vie ne progresse pas à cause d'un manque de politique de prévention.** Il faut investir pour un suivi médical et modifier les comportements mauvais pour la santé . C'est ce que font la Suède, l'Australie et le Danemark. L'espérance de vie est comparable à celles des autres pays d'Europe, mais l'espérance de vie en bonne santé est de 10 ans supérieure.

On **augmente son espérance de vie ?**

avec une **alimentation** plus riche en fruits et en légumes et limitée en **viande rouge**. Avoir un apport en graisse de bonne qualité (omega 3) : huile d'olive, poissons gras , fruits à coques ; activité physique, 150 minutes par semaine ou 30 minutes par jour, aller travailler à vélo. Si on est derrière un bureau toute la journée, il faut bouger toutes les demi-

heures ou toutes les heures . À la pause du midi, se promener. L'activité physique doit être la plus continue possible, plutôt que seulement les soirées ou week-ends.

Avoir une stimulation cérébrale et sociale. La danse est positive car on apprend une chorégraphie tout en se dépensant et il y a une dimension sociale. On ne danse pas seul(e).



*source : Pascal DOUEK "Le grand livre des secrets de la longévité", aux éditions Leduc.*