

## La Corse est la région où on vit le plus longtemps en France

**Sans surprise, il s'agit d'une région qui bénéficie du triptyque mer-soleil-montagne**

Leurs excellents fromages et [la nature luxuriante de l'île](#) ne sont certainement pas étrangers à leur première place sur le podium. Avec une espérance de vie de 84 ans, ils dépassent de 3,6 ans la moyenne européenne qui se situe à 80,4 ans ..

En France, elle est en moyenne de 82,3 ans selon l'Insee en 2020. D'après les statistiques, en 2050, [la Corse](#) comptera plus de 1 500 centenaires . La Corse est suivie des îles Baléares en Espagne (83,9) et de la région de l'Épire en Grèce (83,8). En revanche, les régions de l'UE ayant l'espérance de vie à la naissance la plus faible sont toutes en Bulgarie : nord-ouest (72,1), nord-centre (72,8) et nord et sud-est de la Bulgarie (72,9). En plus de sa première place sur le podium général, la Corse est aussi l'endroit où les femmes vivent le plus longtemps, en moyenne jusqu'à 87 ans, suivie par la région espagnole de Galice, 86,7 ans.

La recette est simple : « On vient marcher, après on va nager, après, on retourne marcher » .

Et aussi « Manger tout ce qui est frais, du bon poisson, des légumes, des fruits et de temps en temps se faire plaisir. » Mais surtout, ne pas oublier le plus important : « [Le sport](#), mais aussi la sieste. La sieste, c'est important, on régénère le corps ».

sources : TF1, Eurostat

photo : Par Collectivité de Corse — <https://www.isula.corsica/file/197069/>, marque déposée, <https://fr.wikipedia.org/w/index.php?curid=12060666>