

## **Maria est partie à 117 ans : relations sociales, attitude positive, alimentation saine (yaourt), expliquent sa longévité**

Adopter le mode de vie des centenaires est séduisant, mais cela mérite une analyse plus nuancée.

Richard Faragher, biogérontologue, ajoute des réserves :

il affirme que les centenaires possèdent des caractéristiques génétiques qui les prédisposent à une longue vie .

Cela rend leurs conseils peu adaptable au plus grand nombre.

Il n'est pas nécessairement vrai que les habitudes de vie des centenaires soient la cause directe de leur longévité exceptionnelle.

Mais, les principes de vie de Maria restent pertinents. Le maintien de **relations sociales enrichissantes, une attitude positive et une alimentation saine, incluant des aliments comme le yaourt, restent des axes valides selon les recherches actuelles sur la santé et la longévité.**

source : La Nature.ca

